



GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT

Auch Helfer brauchen Hilfe

Modelle zur Entlastung
pflegender Angehöriger

VORSTELLUNG DER PREISTRÄGER



Berliner
Gesundheitspreis
2010



„Wir müssen die pflegenden Angehörigen entlasten“, so Bundesgesundheitsminister Dr. Philipp Rösler bei der Verleihung des Berliner Gesundheitspreises. Der mit 50.000 Euro dotierte Preis, den die Ärztekammer Berlin, der AOK-Bundesverband und die AOK Nordost bereits zum achten Mal verliehen, ging diesmal an drei innovative Projekte zur Unterstützung pflegender Familienmitglieder.

Berliner Gesundheitspreis 2010

Auch Helfer brauchen Hilfe

AUF DEN SCHULTERN VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN liegt die Hauptlast der Pflege. Gut zwei Drittel der Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut. Oft über Jahre hinweg pflegen Familienangehörige oder Freunde. Dies ist mit erheblichen Einschränkungen der Lebensqualität verbunden, erzeugt nicht selten Konflikte in der Familie, belastet vielfach die Gesundheit der Pflegenden und kann auch finanzielle Probleme auslösen. Nicht selten ist die Last der Pflege zu schwer, um sie alleine tragen zu können. Oft brauchen auch Helfer Hilfe.

Aber gibt es ausreichende und auf die individuellen Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen zugeschnittene Unterstützungs- und Hilfsangebote? Pflegewissenschaftler und Umfragen zeigen, dass es Defizite gibt. Das war für uns der Anstoß, mit dem Berliner Gesundheitspreis 2010 dieses Thema aufzugreifen. Wir haben nach Modellen und Beispielen gesucht, die Helfern Hilfe bieten – und wir haben sie gefunden. Über 80 Bewerber haben sich an der Ausschreibung beteiligt, davon kamen 17 Projekte in die engere Wahl, sieben Projekte wurden schließlich für den Berliner Gesundheitspreis nominiert und eingeladen, ihre Arbeiten der Jury vorzustellen. Die Entscheidung der Jury, zwei erste Preise zu vergeben, macht deutlich, wie nahe die Gewinner in der Bewertung beieinander lagen.

Unser Dank gilt allen Beteiligten, die den Berliner Gesundheitspreis nunmehr bereits zum achten Mal zu einem erfolgreichen Ergebnis geführt haben, insbesondere aber den vielen Bewerbern, die sich mit ihrem beispielhaften Engagement und bemerkenswerten Projekten an der Ausschreibung beteiligt haben. In diesem G+G-Spezial werden die prämierten Projekte vorgestellt, und auch die anderen in die engere Wahl gekommenen und nominierten Arbeiten werden skizziert. Ich hoffe, dass diese Projekte möglichst viele Nachahmer finden und sich damit die Situation von pflegenden Angehörigen Schritt für Schritt verbessern lässt. Ich bin mir jedenfalls sicher, dass wir mit dem Berliner Gesundheitspreis 2010 wieder einmal treffsicher ein gesundheitspolitisches Handlungsfeld aufgespürt haben, das beachtet werden muss, damit darauf etwas wachsen kann.

Dr. Herbert Reichelt

Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes

Interview

„Das Thema Pflege geht alle an“

Die geplante Familienpflegezeit soll die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf verbessern und so mehr Menschen die Chance geben, für ihre pflegebedürftigen Angehörigen da zu sein. Diesen Wunsch sollte die Gesellschaft unterstützen, ohne dabei die Pflegebedürftigen, die pflegenden Angehörigen, deren Arbeitgeber oder die Pflegeversicherung zu überfordern, sagt Staatssekretär **Josef Hecken**.

Nach wie vor kümmern sich vor allem Familienmitglieder um pflegebedürftige Angehörige. Was muss sich ändern, um sie besser zu unterstützen?

Die Bereitschaft, Angehörige zu pflegen, ist enorm groß. Zwei Drittel der 2,2 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zu Hause gepflegt. Doch die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege ist immer noch schwierig. Hier will das Bundesfamilienministerium mit einem Gesetz für eine Familienpflegezeit ansetzen. Berufstätige können für zwei Jahre ihre Arbeitszeit auf bis zu 50 Prozent reduzieren, bekommen aber weiter 75 Prozent ihres Gehalts. Nach der Pflegephase arbeiten sie wieder Vollzeit – aber weitere zwei Jahre zu 75 Prozent ihres Gehalts, um die entstandene Lohndifferenz auszugleichen. Ziel dieses Konzepts ist es, die existenziellen finanziellen Hürden für den Pflegenden abzufedern. Die Familienpflegezeit ermöglicht es den Angehörigen, im Beruf zu bleiben, ihr Wissen zu erhalten und neben der Pflege einen weiteren Schwerpunkt im Leben zu haben.

Professionelle Pflegekräfte sind finanziell abgesichert, haben Zugang zu Weiterbildung und betrieblicher Gesundheitsförderung. Wie steht es um die pflegenden Angehörigen?

Wir müssen Menschen die Chance geben, Verantwortung für pflegebedürftige Angehörige zu übernehmen. Gleichzeitig darf die Organisation der Pflege die Pflegebedürftigen, die Pflegenden und die Pflegeversicherung nicht überfordern. Als Unterstützung hat das Ministerium eine Pflege-Charta mit auf den Weg gebracht,



Josef Hecken ist Staatssekretär im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

die unter anderem Informationen rund um die Pflege liefert. Daneben gibt es weitere hilfreiche Angebote wie die Bündnisse für Familie, die oft auch Schwerpunkte in der Hilfe für Pflegenden haben.

Familiäre Pflege dauert im Schnitt über acht Jahre. Was verbessert sich durch die Familienpflegezeit?

Die meisten Menschen wollen die Verantwortung für die hochbetagten Eltern oder für den kranken Lebenspartner nicht an den Staat oder ein Heim delegieren, oder sie wollen zumindest versuchen, diesen Zeitpunkt so weit wie möglich hinauszuzögern. Wir als Gesellschaft sollten diesen Wunsch respektieren und unterstützen. Ein Pflegefall läuft meist in Phasen ab, die eine unterschiedliche Pflegeintensität mit sich bringen. Untersuchungen zeigen, dass die Pflegephase, die eine Pflegestufe mit sich bringt, häufig nicht länger als

zwei Jahre dauert. Genau diesen Zeitraum erfasst die Familienpflegezeit. Das Konzept sieht außerdem optional vor, dass mehrere Personen nacheinander einen Angehörigen pflegen können. So wird auch eine längere Pflegephase realisierbar.

Ist in diesem Jahr mit einer Regelung zur Familienpflegezeit zu rechnen?

Wir planen, das Gesetz im ersten Quartal 2011 in das Kabinett einzubringen.

Noch immer stecken überwiegend Frauen aus familiären Gründen zurück. Wie kann eine Benachteiligung im Arbeitsleben verhindert werden?

Knapp jede zweite berufstätige Frau kann sich vorstellen, Pflegezeit zu nehmen – aber auch ein Drittel der berufstätigen Männer. Unser Konzept setzt auf eine bessere Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Pflege für Männer und Frauen, indem es die Risiken einer unterbrochenen Erwerbsbiographie mindert. Durch die Parallelität von Pflege und Teilzeitarbeit haben auch Menschen mit niedrigen und mittleren Einkommen später keine Nachteile in der Rente. Außerdem enthält die Familienpflegezeit konstruktive Ansätze, die sicherstellen, dass pflegende Angehörige nicht zu einer untragbaren Belastung für Arbeitgeber werden: Eine Versicherung deckt das Risiko der Erwerbsunfähigkeit ab; die Lohnvorauszahlung in den ersten zwei Pflegejahren kann zinslos refinanziert werden. Mit dem Gesetz wird ein stabiler Rahmen geschaffen, der von allen ein wenig Entgegenkommen erfordert – aber schließlich geht das Thema auch alle an. ■



Sozialpädagogin Igbal Selimi (li.) unterstützt alleinerziehende Mütter wie Tanja Anz dabei, den Alltag mit einem behinderten Kind zu meistern.

Professionell organisierte Hilfe zur Selbsthilfe

Allein pflegen macht einsam

Alleinerziehende Mütter behinderter Kinder sind rund um die Uhr gefordert – so sehr, dass manche nicht einmal mehr die Zeit und die Kraft aufbringen, sich um sich selbst zu kümmern oder für Unterstützung und Entlastung zu sorgen. Der gemeinnützige Münchner Verein „siaf – sozial integrativ aktiv für Frauen e.V.“ hat darum ein höchst effizientes Kontaktnetzwerk geknüpft, das diese Frauen auffängt.

Der Alltag alleinerziehender Mütter von Kindern mit einer Behinderung birgt vielfältige Belastungen: die Sorge um das Kind mit all seinen Bedürfnissen nach Zuwendung, Therapie und Pflege, die Befürchtung, das Geschwisterkind zu vernachlässigen, die gescheiterte Beziehung zum Vater des Kindes, dazu der Haushalt. Weil neben der Pflege häufig nur ein Teilzeitjob möglich ist, kommen nicht selten noch finanzielle Probleme hinzu.

„Als Mutter eines Babys kennt man diese ständige Alarmbereitschaft, die kurzen Nächte. Bei einem behinderten Kind bleibt das aber über Jahre so“, sagt Johanna Kürzinger, die Geschäftsführerin des Münchner Vereins „siaf – sozial integrativ aktiv für Frauen e.V.“, der aus einer Selbsthilfeinitiative alleinerziehender Frauen entstand und seit vielen Jahren die Beratungsstelle „allfa_m – alleinerziehende Frauen in München“ betreibt. Aus vielen Gesprächen mit alleinerziehenden Müttern behinderter Kinder kennt sie die Folgen dieses permanenten Ausnahmezustands: „Die Bedürfnisse der Mütter, Erholung, Austausch und soziale Kontakte bleiben häufig auf der Strecke. Diese Frauen mobilisieren für ihre Kinder unglaubliche Kräfte. Wofür sie oft keine Energie mehr haben, ist, für sich selbst zu sorgen. Sie funktionieren nur noch.“ Bianca Brand, alleinerziehende Mutter eines körperlich und geistig behinderten Siebenjährigen, kennt diese Situation: „Das war so ein Mikrokosmos zwischen Arztbesuchen und durchwachten Nächten, in dem es nur noch Noah und mich gab.“

Hilfe zur Selbsthilfe. Das Team von „allfa_m“ fragte sich vor dem Hintergrund der Gespräche mit dieser „Randgruppe in der Randgruppe“: Wie lange hält man so etwas eigentlich durch? Als ersten Schritt beschlossen die Verantwortlichen, die Selbsthilfegruppe BaMbeKi (Bayerns alleinerziehende Mütter mit behinderten Kindern) organisatorisch zu unterstützen. Aus dieser Kooperation entstand bald die Idee für ein Kontaktnetz, das die Frauen im Alltag konkret unterstützt, ihre Ressourcen stärkt und sie untereinander vernetzt, um so der Isolation vorzubeugen. Damit ihr Angebot die Zielgruppe auch erreichte, gingen die Organisatorinnen neue Wege: Das Netzwerk „allfa beta“, das im April 2007 seine Arbeit aufnahm, wird von der

ausgebildeten Sozialpädagogin Igbal Selimi hauptamtlich betreut und bietet eine professionell organisierte Hilfe zur Selbsthilfe. Die Angebotspalette besteht aus vielen Bausteinen: Ein regelmäßiger Infobrief mit aktuellen Neuigkeiten ist die Nabelschnur, die alle Interessierten mit „allfa beta“ verbindet. Der Verteiler ist von anfangs 27 auf 137 Frauen angewachsen. Auf der Internetplattform „intakt“ können die Frauen vom heimischen PC aus chatten und sich mit anderen Betroffenen austauschen. Die hauptberufliche Netzwerkerin Igbal Selimi geht aktiv auf die Frauen zu, steht telefonisch und per mail für Fragen zur Verfügung, informiert über Entlastungsangebote und berät in Krisensituationen.

Einfach mal durchatmen. Eine zentrale Rolle spielen die betreuten Ferienfreizeiten und die monatlichen „Offenen Treffs“ in den barrierefreien Räumen des „siaf“. Hier können die Mütter einfach mal durchatmen, während sich qualifizierte Kräfte um ihre Kinder kümmern. „Ich habe hier erfahren, dass ich Noah in andere Obhut geben und dabei ganz beruhigt sein kann“, sagt Bianca Brand. Igbal Selimi übernimmt bei diesen Treffen die Rolle einer Moderatorin, damit die Gespräche nicht im Wälzen von Problemen stecken bleiben und zu einer emotionalen Belastung für die Teilnehmerinnen werden. Auf diese Weise angeleitet, haben diese Treffen in den Augen der Mütter eine ganz besondere Qualität. „Hier habe ich einen Zuhörerkreis, der meine Situation und die damit verbundenen, manchmal schwierigen Emotionen kennt und versteht“, erklärt Tanja Anz, deren älterer Sohn Luciano durch einen extrem seltenen Gendefekt in seiner Entwicklung beeinträchtigt ist. Bianca Brand pflichtet ihr bei: „Man muss sich nicht erklären, die anderen verstehen einen sofort.“

Vorbilder machen Mut. Gleichzeitig stärkt der Austausch untereinander das eigene Selbstbewusstsein. „Indem sie die Leistungen der anderen anerkennen, wird den Frauen bewusst, was sie selbst alles leisten“, erklärt Johanna Kürzinger. „Ich habe gesehen, was andere Frauen unter noch schwierigeren Lebensumständen alles auf die Reihe kriegen“, erzählt Bianca Brand. „Das hat mich ermutigt, mein Studium wieder aufzunehmen.“

„Zu wissen, dass man nicht alleine ist, hilft mir sehr.“

Jetzt stehe ich kurz vor dem Examen.“ Hilfreich ist auch der Erfahrungsaustausch untereinander: „Bei allfa beta kriege ich wahnsinnig gute Praxistipps, vom Kauf des richtigen Fahrrads bis zum Badezimmerumbau, die meinen Alltag sofort leichter machen“, sagt Tanja Anz. „Außerdem haben viele Frauen ältere Kinder und können mir von ihren Erfahrungen berichten: Das und das wird besser, darauf kannst Du Dich freuen.“ Bianca Brand fügt hinzu: „Auch wenn wir uns nur alle paar Wochen sehen: Zu wissen, dass man nicht alleine ist, hilft mir sehr.“

Auch die Bilanz der wissenschaftlichen Begleitforschung ist positiv: Die befragten „allfa beta“-Nutzerinnen fühlen sich psychisch stabiler und gesünder als andere Frauen in vergleichbarer Lage und betonen, dass davon auch ihre Kinder profitierten.

Finanzierung vorerst gesichert. Als Modellprojekt wurde „allfa beta“ drei Jahre lang, bis zum Frühjahr 2010, größtenteils durch die „Aktion Mensch“ finanziert. Nach einem Jahr „Wackelfinanzierung“ durch Spenden, öffentliche und Stiftungsgelder ist der Fortbestand des Projekts nun bis 2012 über den Haushalt der Stadt München sichergestellt. Bianca Brand ist deswegen ein großer Stein vom Herzen gefallen: „Allfa beta ist für mich wie eine Insel, angedockt ans Festland: Hier finde ich Menschen in der gleichen ‚exotischen‘ Lebenssituation und habe gleichzeitig Anschluss an die ‚normale‘ Welt, zu der allfa beta die Brücke schlägt.“ ■

**Ansprechpartnerin: Johanna Kürzinger, siaf e.V. – Trägerverein für Frauenprojekte, Sedanstraße 37, 81667 München, Telefon: 089 458025-15
E-Mail: kuerzinger@siaf.de, www.siaf.de**



Die alleinerziehende Münchnerin Tanja Anz mit Nesthäkchen Ernesto (re.) und Luciano, der durch einen seltenen Gendefekt in seiner Entwicklung beeinträchtigt ist.



Wolfgang Zöller
Patientenbeauftragter der Bundesregierung und Mitglied des Deutschen Bundestages

Die Bereitschaft, einen Angehörigen zu Hause zu pflegen, ist rückläufig. Woran liegt das?

Steigende Mobilität und Flexibilität der berufstätigen Generation führen dazu, dass die Tragfähigkeit familiärer Bindungen und Unterstützung sinken. Ein anderer Grund ist, dass die Doppelbelastung durch Berufstätigkeit und Pflege bei den Angehörigen – das sind meist Frauen – nicht selten zur Überforderung führt. Mit den nun begonnenen Pflege-Beratungen in der Koalition werden wir diese Punkte angehen.

Wie kann man die Pflegebereitschaft wieder stärken?

Für eine Stärkung der Pflegebereitschaft ist es wichtig, dass pflegende Angehörige zukünftig im Alltag besser unterstützt werden und entlastende Angebote ausgebaut werden, zum Beispiel niedrigschwellige, flexible Betreuungsangebote, Wohngemeinschaften und anderes mehr. Pflegende Angehörige müssen wissen, dass ihnen Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten in individuellen Belastungssituationen verlässlich zur Verfügung stehen. Zudem müssen sie ihre Pflegetätigkeit mit einem Beruf in Einklang bringen können.

Wie bewerten Sie den 2009 etablierten Anspruch auf Pflegeberatung?

Den zum 1. Januar 2009 eingeführten gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung bewerte ich positiv. Pflegebedürftige sowie deren Angehörige haben hierdurch die Möglichkeit, sich an Ansprechpartner für ihre Sorgen und Fragen zu wenden, die über vorhandene Leistungs- und Unterstützungsangebote beraten können und die die Betroffenen persönlich begleiten. Dies ermöglicht eine qualitativ bessere Versorgung der Pflegebedürftigen. Jeder, der schon einmal „über Nacht“ vor solch einer Situation stand, weiß, wie viele Fragen dann auf einen zukommen.

Hilfe bei Konflikten im Pflegealltag

Wege aus der Wut

Gewalt in der Pflege – das ist noch immer ein Tabuthema. Die Berliner Beratungsstelle „Pflege in Not“ ist eine bundesweit einzigartige Anlaufstelle für Menschen, die im Rahmen der Pflege in Konflikt- oder Gewaltsituationen geraten, sei es als Pflegendе oder Gepflegte. Am Telefon oder in persönlichen Gesprächen bekommen die Ratsuchenden Hilfe – unbürokratisch und ohne erhobenen Zeigefinger.

Der Schnee war es, der das Fass zum Überlaufen brachte. Margarete Weber*, 78 Jahre alt, und ihr Ehemann Robert waren auf dem Weg zur Apotheke, als Roberts Rollstuhl auf einem nicht geräumten Gehweg irgendwo in Berlin im Schnee stecken blieb. Mit Robert Webers Gesundheit ging es schon seit geraumer Zeit bergab, und Margarete pflegte ihren einige Jahre älteren Ehemann aufopferungsvoll,

liebevoll gepflegt“, betont Gabriele Tammen-Parr. Doch eine häusliche Pflege dauert im Schnitt über acht Jahre; da kann die ständige räumliche, körperliche und emotionale Nähe an den Nerven zeren. Und so ist der häusliche Pflegealltag nicht immer frei von Aggressionen und Gewalt: Da schlägt die pflegende Tochter ihre Mutter mit der Bürste, weil die sich gegen das Frisieren sträubt, oder ein im Rollstuhl sitzender Mann rammt absichtlich seine Frau. „Weitaus häufiger ist aber psychische Gewalt“, erläutert Dorothee Unger: „Drohen, Anschreien, Anschweigen, Alleinlassen, nie das Liebessessen kochen.“



Anna Koch (re.) freut sich: Ihre Nachbarn, Renate und Peter Myrene-Petzold, kümmern sich liebevoll um die pflegebedürftige alte Dame.

wenn auch zunehmend mühselig zu Hause. Doch nun, an diesem kalten Wintertag, stieg eine solche Welle hilfloser Wut in ihr auf, dass sie ihren Mann auf offener Straße anschrie und ihn beinahe geschlagen hätte. Margarete Weber war über sich selbst entsetzt: Wie konnte sie nur derart aus der Haut fahren?

Tabuthema Gewalt. Die Sozialpädagogin Gabriele Tammen-Parr kennt viele solcher Geschichten. Gemeinsam mit der Psychologin Dorothee Unger rief sie vor elf Jahren in Berlin „Pflege in Not“ ins Leben. Die „Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege älterer Menschen“ unterstützt pflegende Angehörige in Überforderungssituationen und berät sie bei Konflikten, Aggressionen und Gewalterfahrungen in der Pflege. „Die allermeisten Menschen werden zu Hause gut und

Aus Überlastung wird Wut. „In unseren Flyern, die in ganz Berlin verteilt werden, verwenden wir bewusst das Wort ‚Gewalt‘, damit die Betroffenen wissen, dass wir das Problem kennen“, sagt die Psychologin. Der Bedarf an Hilfe ist groß: Gingen im ersten halben Jahr nach der Gründung etwa 50 Anrufe pro Monat ein, so hat sich ihre Zahl seither verdreifacht. Mehr als die Hälfte der Anrufer sind pflegende Angehörige, die, wie Margarete Weber, am Ende ihrer Kräfte sind. Über 80 Prozent von ihnen sind Frauen. „Oft herrscht bei den Anruferinnen ein großer Leidensdruck“, berichtet Dorothee Unger. „Sie merken, dass sie Dinge tun, die sie nicht tun wollen, etwa dass ihr Ton lauter wird oder die Handgriffe heftiger.“ Der Griff zum Telefon ist dann ein wichtiger erster Schritt: „Wer sich bei uns meldet, hat sich selbst eingestanden, dass er überfordert ist.“ Denn die Aggression ist oft ein hilfloser Versuch, sich aus der eigenen Hilflosigkeit zu befreien.

Hilfe nach Maß. Auch Margarete Weber griff zum Telefon. Die Beraterin hörte ihr geduldig zu, ohne ihr Verhalten zu bewerten oder gar zu verurteilen. Gemeinsam fanden sie rasch einen Ausweg aus der scheinbar ausweglosen Lage: eine Tagespflege für Robert Weber. Die Beratungsstelle ist sehr gut vernetzt und kennt die zahlreichen Hilfsangebote in der Stadt. „Wenn Überlastung das Problem ist, finden wir schnell eine Lösung“, bekräftigt Dorothee Unger. Ungleich schwieriger ist die Situation, wenn im Rahmen der Pflege alte Familien- oder Beziehungskonflikte ausgetragen werden. Bei besonders problematischen Fällen bietet „Pflege in Not“ dann im Rahmen einer persönlichen psychologischen Beratung bis zu zehn Gespräche an.

* Name geändert

Vorbeugen ist möglich. Damit die Pflegesituation gar nicht erst eskaliert, rät das Team von „Pflege in Not“ pflegewilligen Angehörigen und Freunden möglichst frühzeitig zu einer nüchternen Bestandsaufnahme. Die Frage, ob eine familiäre Pflege möglich ist oder doch ein Umzug in ein Pflegeheim nötig wird, sollte im Familien- oder Freundeskreis ohne Vorurteile erwogen werden. Ist die Entscheidung für die häusliche Pflege gefallen, sollten die Pflegewilligen ganz konkret überlegen: Wie viel kann, wie viel will ich leisten? Diese Frage haben sich auch die Berliner Eheleute Renate und Peter Myrene-Petzold gestellt. Nun unterstützen sie ihre pflegebedürftige Nachbarin Anna Koch im Alltag, sind für sie da, achten dabei aber ganz bewusst auch auf ihre eigenen Bedürfnisse. Gut so, findet Dorothee Unger. „Ein gesunder Egoismus schützt Pflegenden und Gepflegte.“

Gefragte Ansprechpartner. Träger der Einrichtung ist das Diakonische Werk Berlin Stadtmitte e.V. Die Berliner Senatsverwaltung für Soziales finanziert die anderthalb Mitarbeiterstellen. Neben den Gründerinnen gehören die Pflegefachberaterin Kristiane Arlt und mehrere qualifizierte Ehrenamtliche zum Team. Fungierte die Beratungsstelle anfangs vor allem als „Anwalt der Angehörigen“, so vermittelt das Team inzwischen auch bei Konflikten in und mit Pflegeheimen, schult Pflegekräfte darin, Problemfälle zu erkennen und berät Richter, Ärzte und Betreuer – in erster Linie aber Menschen wie Margarete Weber. ■

Ansprechpartnerinnen: Gabriele Tammen-Parr und Dorothee Unger,
Pflege in Not, Bergmannstraße 44, 10961 Berlin, Telefon: 030 69598989
E-Mail: pflege-in-not@dw-stadtmitte.de, www.pflege-in-not.de



Kristiane Arlt, Gabriele Tammen-Parr und Dorothee Unger (v.l.n.r.) hören zu und helfen, wenn es in einer Pflegesituation zu Konflikten kommt.



Professorin Dr. Adelheid Kuhlmei
Direktorin des Instituts für Medizinische Soziologie am Zentrum für Human- und Geisteswissenschaften der Berliner Hochschulmedizin

Welche Faktoren begünstigen eine Pflege durch Angehörige, welche erschweren sie?

Die persönliche emotionale Bindung zwischen einem pflegebedürftigen Familienmitglied und der Pflegeperson ist das wesentliche Motiv zur Übernahme der häuslichen Pflege. Wenn die Hauptpflegeperson Hilfe aus dem Familienkreis bekommt und neben der Pflege noch eigene Lebensbereiche beibehalten kann, begünstigt das die Pflege. Negativ kann sich auswirken, wenn die Pflege völlig allein bewältigt werden muss oder neben der Berufsarbeit zur Überforderung führt. Auch ein sehr hohes Lebensalter des pflegenden Angehörigen oder eigene körperliche Beschwerden erschweren die Pflege. In unserer modernen Gesellschaft gibt es eine Reihe von Hindernissen für eine Pflege im Familienkreis: zum Beispiel die zunehmende Mobilität und die Tatsache, dass Familienmitglieder oft weit auseinander leben.

Was ist nötig, damit häusliche Pflege gelingt?

Pflegende Angehörige brauchen Auszeiten und die Sicherheit, dass der Pflegebedürftige derweil gut versorgt ist. Sie wünschen sich konkrete Ansprechpartner, die sie über Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Die angebotenen Hilfen müssen verlässlich sein und zu den Bedürfnissen der betroffenen Familie passen, sonst werden sie nicht angenommen.

Sich bei der Pflege eines Angehörigen nicht aufzuopfern – warum fällt das vielen so schwer?

Pflegenden Angehörigen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen, weil für sie die Pflege Vorrang vor ihren eigenen Bedürfnissen hat und sie ein hohes Pflichtbewusstsein treibt. Ich möchte diesen Menschen Mut machen, sich helfen zu lassen. Ich bin fest davon überzeugt, dass nur der gut pflegen kann, der lernt, sich selbst zu pflegen. Wie schwer das ist, das weiß ich nicht nur aus unseren wissenschaftlichen Studien, sondern auch ganz persönlich aus meiner Erfahrung als pflegende Angehörige.



Mit ihrem ansteckenden Gemeinsinn hat Marion Kristin Mohr zahlreiche Freiwillige mobilisiert, die sich um pflegebedürftige Mitmenschen kümmern.

Ehrenamtliche Helfer betreuen hilfsbedürftige Mitmenschen

Mit Bürgersinn gegen Pflegenotstand

Die Hansestadt Stendal im Nordosten Sachsen-Anhalts hat eine bewegte Geschichte und viele engagierte Menschen: Eine Bürgerinitiative unterstützt pflegende Angehörige und trägt mithilfe eines Netzwerks von Ehrenamtlichen dazu bei, dass hilfs- oder pflegebedürftige Senioren so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben können.

Als gelernte Maschinistin hat Marion Kristin Mohr ein Händchen dafür, die richtigen Hebel umzulegen. Dieses Talent, gepaart mit einer Portion Eigen- und einem großen Quantum Gemeinsinn, hat ihr das Bundesverdienstkreuz und der Stadt Stendal ein dichtes, ehrenamtlich organisiertes Betreuungsnetz für Senioren und Pflegebedürftige eingebracht. Als sich Marion Mohr einige Jahre nach der

machte ein vom Europäischen Sozialfonds gefördertes Projekt, bei dem ehrenamtliche Helfer ältere Menschen in deren häuslichem Umfeld unterstützen. Bereits im Herbst 2006 kam eine stundenweise Tagesbetreuung für Demenz- und Schlaganfallpatienten hinzu. Die Eheleute Michaelis waren die ersten, die davon Gebrauch machten. „Meinem Mann tut das gut, und mir auch“, stellte Ursula Michaelis bald fest. Das neue Angebot sprach sich schnell herum. „Erst hatten wir drei Tagesgäste, dann fünf, und dann wurden es immer mehr“, erinnert sich Marion Mohr.



Reise in die Vergangenheit: Die ehrenamtliche HelferIn Ingrid Heyer blättert mit Gästen der Tagesstätte in einem Fotoalbum.

Wende mit einer Versicherungsagentur selbstständig machte, hörte sie immer wieder von den Alltagsorgen ihrer Kunden, die entweder selbst schon älter waren oder ältere Angehörige versorgten. „Auch in Stendal wächst die Zahl älterer Menschen und damit der Pflege- und Betreuungsbedarf. Aber viele junge Leute sind der Arbeit hinterher gezogen und können sich nicht um die Alten kümmern.“ Marion Mohr kam ins Grübeln. Dann stieß sie auf einen Zeitungsartikel über Seniorengenossenschaften: selbst organisierte Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung. Sie war begeistert und beschloss: „Das können wir auch. Diese gegenseitige Unterstützung hat hier im Osten ja Tradition.“

Gemeinsam für andere. Mit sechs Gleichgesinnten gründete sie 2004 die „Bürgerinitiative Stendal (BIS) e.V.“, die sich seither für Senioren, Kranke und Behinderte engagiert und dafür ehrenamtliche Helfer aller Altersstufen gewinnt. Den Anfang

Bezahlbare Betreuung. Wieder setzte sie alle Hebel in Bewegung, bis die Tagesstätte nach vier Jahren und mehreren Zwischenstationen im März 2010 endlich ihr neues, großzügiges Domizil in der Nähe des Stadtsees beziehen konnte. Hier betreuen nun zwei Fachkräfte und über 30 Ehrenamtliche wöchentlich 21 Tagesgäste. Alle ehrenamtlichen Helfer werden regelmäßig geschult, unter anderem in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Magdeburg/Stendal. Nach dem gemeinsamen Frühstück in der Tagesstätte stehen Malen, Singen oder Basteln auf dem Programm. Ehrenamtliche Helfer betreuen weitere 24 Menschen stundenweise im häuslichen Umfeld. Im Rahmen eines Modellprojekts bildet der Verein derzeit ehrenamtliche Pflegebegleiter aus, die pflegenden Angehörigen entlastend zur Seite stehen und sie beispielsweise bei Behördengängen begleiten.

Die Kosten der Tagesstätte tragen etwa zur Hälfte das Land Sachsen-Anhalt und die Pflegekassen. Den Rest muss der Verein selbst erwirtschaften. Die Betreuungsgebühren sind dennoch moderat. „Betreuung muss bezahlbar bleiben“, finden die Initiatoren. Die Bürgerinitiative Stendal zählt mittlerweile über 300 Mitglieder und ist zu einer gut vernetzten regionalen Aktionsplattform herangewachsen. So werden Betroffene beispielsweise schon beim Besuch in der Arztpraxis angesprochen und auf die Hilfsangebote aufmerksam gemacht. Für ihr Engagement erhielt Marion Mohr Ende 2008 das Bundesverdienstkreuz. Die Auszeichnung hat sie übrigens ihren zahlreichen Mitstreitern gewidmet, denn: „Alleine hätte ich das nicht geschafft.“ ■

Ansprechpartnerin: Marion Kristin Mohr, Bürgerinitiative Stendal e.V., Dr.-Gustav-Nachtigal-Straße 5, 39576 Stendal, Telefon: 03931 490639 E-Mail: info@bisev.de, www.bisev.de

Unterstützung für pflegende Angehörige

Individuelle Beratung sichert Hilfe nach Maß

Wer einen demenzkranken Verwandten pflegt, stößt oft an die Grenzen seiner Belastbarkeit. Damit es nicht so weit kommt, gibt es im Kreis Minden-Lübbecke das „Entlastungsprogramm bei Demenz (EDe)“.

„Dass pflegende Angehörige sich wertgeschätzt und in ihrer Leistungsbereitschaft unterstützt fühlen“ – das macht in den Augen von Hartmut Emme von der Ahe den Erfolg von EDe aus. Als Projektleiter ist er bei der gemeinnützigen PariSozial Minden-Lübbecke GmbH für das Programm verantwortlich, das pflegende

Angehörige von Demenzkranken durch passgenaue, effektive Unterstützung entlasten kann.

Dazu ermitteln geschulte Gesundheitsberaterinnen und -berater zunächst die Stärken und Schwächen der Pflegesituation. Anschließend wird gemeinsam besprochen, welche Hilfen etwa die Pflegeversicherung bietet und welche Entlastungsmöglichkeiten zur jeweiligen Familie passen. „So wird nichts angeboten, was von den Nutzern nicht akzeptiert wird“, erläutert der Projektleiter. „Dadurch werden auch Ressourcen geschont.“



EDe und das Nachfolgeprojekt EDe II werden als Modellprojekte vom GKV-Spitzenverband gefördert; über 400 Familien mit einem pflegebedürftigen Demenzkranken nahmen bereits daran teil. ■

Ansprechpartner: Hartmut Emme von der Ahe,
PariSozial Minden-Lübbecke, Simeonstr. 19,
32423 Minden, Telefon: 0571 82802-16
E-Mail: info@projekt-ede.de,
www.projekt-ede.de

Freiwilliges Engagement für pflegende Angehörige

Brücken bauen und Rücken stärken

Zuhören, trösten, mitdenken, begleiten und informieren – all das und noch mehr tun ehrenamtliche Pflegebegleiter in Frankfurt für pflegende Angehörige und Freunde.

Im Rahmen eines bundesweiten Modellprojektes begann der Frankfurter Verband für Alten- und Behindertenhilfe 2007 damit, ehrenamtliche Helfer für die Entlastung pflegender Angehöriger zu qualifizieren. Seit die Förderung 2008 auslief, wird das Projekt durch den Verband und Spenden finanziert. Inzwischen haben gut 80 Freiwillige die 60 Stunden umfassende Ausbildung absolviert. Eine von ihnen ist Gisela Boywitt, früher Gleichstellungs-

beauftragte bei der Telekom. „Es ist sehr wichtig, dass die Pflegenden ab und zu ein Stück Abstand von der Pflege bekommen“, weiß sie. „Dafür bauen wir Brücken.“ Gemeinsam mit den pflegenden Angehörigen



werden im nahen Wohnumfeld Hilfsnetze aufgebaut. In einem ersten Stadtteilbüro (weitere sollen folgen) bieten Pflegebegleiter mit Migrationshintergrund zudem regelmäßig Informationsstunden in türkischer, polnischer, italienischer, spanischer und englischer Sprache an. Die Pflegebegleiter-Initiative will die Pflege in den Mittelpunkt der Gesellschaft bringen. So gibt es Gespräche mit großen Unternehmen darüber, Ruheständler zu Pflegebegleitern auszubilden, die dann pflegende Angehörige in ihrer früheren Firma unterstützen. Und die jungen Frankfurter Rapper, die dem Engagement der Pflegebegleiter einen Song gewidmet haben, wurden zu Junior-Projektbotschaftern ernannt. ■

Ansprechpartnerin: Marlies Ritter,
Bildungszentrum Frankfurter Verband e.V.,
Alexanderstraße 59, 60489 Frankfurt/Main,
Telefon: 069 780980, **E-Mail: pflegebegleiter**
@frankfurter-verband.de,
www.pflegebegleiter.de

Mobile Versorgung für krebskranke Kinder

Kleinen Patienten weite Wege ersparen

Um betroffene Familien zu entlasten, betreut ein mobiles Team des Verbunds „PädOnko Weser-Ems“ in Niedersachsen krebskranke Kinder zu Hause.

Über 150.000 Kilometer haben Kinderkrankenschwester Nicole Haferkamp und ihre Kollegin seit 2005 zurückgelegt und so fast 400 krebskranken Kindern wie dem kleinen Leon (Bild) und ihren Eltern weite Wege erspart. Mehrmals pro Monat müssten die kleinen Patienten zur ambulanten Kontrolle in die bis zu anderthalb Autostunden entfernte Klinik in Olden-

burg gebracht werden. Stattdessen kommt das „PädOnko“-Team ins Haus, spült den Katheter für die Medikamentengabe, wechselt Verbände und nimmt Blut ab.

„Wir wollen die Familien entlasten“, sagt Professor Hermann Müller schlicht. Der Direktor des Zentrums für Kinder- und Jugendmedizin am Oldenburger Kinderkrankenhaus initiierte 2001 die enge Kooperation mit lokalen Kinderkliniken, Selbsthilfegruppen und Pflegediensten im Verbund Pädiatrische Onkologie Weser-Ems. 2005 kam der mobile Besuchsdienst dazu. Die Verbundbetreu-



ung, die seit 2007 im Rahmen einer Vereinbarung zur Integrierten Versorgung finanziert wird, bietet den Familien Entlastung, Beratung, eine gesicherte Behandlungsqualität und bei Bedarf auch eine familienorientierte Psychotherapie. ■

Ansprechpartner: Prof. Dr. Hermann Müller, *Klinikum Oldenburg, Rahel-Straus-Straße 10, 26133 Oldenburg, Telefon: 0441 403-2013*
E-Mail: mueller.hermann@klinikum-oldenburg.de, www.klinikum-oldenburg.de

„Zeitschenker“ entlasten pflegende Eltern

Nestwärme für kranke Kinder und ihre Familien

Was wäre ein Leben ohne Nestwärme? Der gleichnamige Verein unterstützt Familien mit behinderten, schwer oder unheilbar kranken Kleinkindern.

Schwerkranke Kinder brauchen ihre Eltern jeden Tag, ein Leben lang. Doch vor allem, wenn in sehr jungen Jahren eine schwere Erkrankung oder Behinderung auftritt, sind die Eltern oft verunsichert und überfordert. Das wussten Petra Moske und Elisabeth Schuh aus ihren beruflichen Erfahrungen in sozialen Einrichtungen. 1999 gründeten sie darum den gemeinnützigen Verein „nestwärme

e.V.“ mit dem Ziel, Familien mit behinderten oder schwerkranken Kindern unter vier Jahren Nestwärme zu schenken. Die Idee: „Wir verbinden Familien mit ähnlichen Erfahrungen miteinander und



mit freiwilligen Unterstützern, um sie in ihrem alltäglichen Betreuungs- und Pflegeaufwand zu entlasten.“

Der Verein, der seine Arbeit komplett über Spenden finanziert, ist zu einem bundesweit agierenden Sozialunternehmen mit über 80 Angestellten und mehr als 1.200 Freiwilligen herangewachsen; Familienministerin Kristina Schröder hat Ende 2010 die Schirmherrschaft übernommen. Über 22.000 Familien hat „nestwärme“ bereits geholfen; in zehn Städten gehen ehrenamtliche „Zeitschenker“ betroffenen Familien zur Hand. Über die Projekt-Homepage und eine telefonische Hotline können sich Eltern rasch informieren, und für den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander entsteht derzeit ein soziales online-„Nestwerk“. ■

Ansprechpartnerin: Petra Moske, *nestwärme e.V., Christophstraße 1, 54290 Trier, Telefon: 0651 99201-220, E-Mail: petra.moske@nestwaerme.de, www.nestwaerme.de*

■ ROMEO UND JULIA

Seit 2008 werden im fränkischen Rehau im Rahmen des Projekts „Romeo und Julia“ ehrenamtliche Kräfte für die Betreuung Demenzkranker geschult, die dann pflegende Angehörige entlasten. Pflegekurse, Betreuungsgruppen und Angehörigenforen runden das Angebot ab. Die Ehrenamtsbörse umfasst 139 Freiwillige, die 51 Familien unterstützen.

Peter Kraus

Die Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter gGmbH, Schildstraße 29, 95111 Rehau
Telefon: 09283 841101
kraus.peter@rummelsberger.de

■ SO WIE DAHEIM

Ein innovatives Konzept der qualitätsgesicherten Tagespflege fördert der GKV-Spitzenverband derzeit im Main-Kinzig-Kreis: Je vier Pflegebedürftige, vor allem Demenzkranke, verbringen gemeinsam mit einem ehrenamtlichen Betreuer ein- bis zweimal pro Woche einige Stunden als Gäste in einer von derzeit 20 ausgesuchten und geschulten Gastfamilien.

Barbara Gregor

Leitstelle für ältere Bürger, Main-Kinzig-Kreis, Barbarossastraße 24, 63571 Gelnhausen
Telefon: 06051 8516160
barbara.gregor@mkk.de

■ TIPS-STUDIE

Ein strukturiertes Problemlösetraining unterstützt stark belastete Angehörige, die seit über einem halben Jahr einen Schlaganfall-Patienten pflegen. Ein Kartensatz mit Pflegeproblemen hilft dabei, Ansatzpunkte für mögliche Entlastung zu erkennen. Die vom GKV-Spitzenverband als Modellprogramm geförderte einjährige Intervention umfasst zwei Hausbesuche und 17 telefonische Beratungen.

Dipl.-Psych. Klaus Pfeiffer

Robert-Bosch-Krankenhaus/Klinik für Geriatrie Rehabilitation
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart
Telefon: 0711 81013199
klaus-pfeiffer@rbk.de

■ PFLEGE-BEGLEITER

„Stärken statt helfen“ – nach diesem Motto sollen Pflegebegleiter pflegende Angehörige begleiten und unterstützen. Zwischen 2004

und 2008 wurden rund 2.000 Freiwillige zu ehrenamtlichen Pflegebegleitern geschult. Nach der vom Familienministerium und den Spitzenverbänden der Pflegekassen geförderten Modellphase wird das Projekt jetzt bundesweit weitergeführt und umfasst mittlerweile 97 Pflegebegleiterstandorte.

Prof. Dr. Elisabeth Bubolz-Lutz

Forschungsinstitut Geragogik
Soichemstraße 18 a, 40476 Düsseldorf
Telefon: 0176 22216947
bubolz-lutz@fogera.de

■ ÜBERLEITUNG IN DIE PFLEGE

Der 2005 gegründete Verbund MediCum Vechta umfasst verschiedene Institutionen und Einrichtungen im Nordkreis Vechta. Im Rahmen eines Überleitungsmanagements vom Krankenhaus in die häusliche oder stationäre Pflege bietet der gut vernetzte Verbund pflegenden Angehörigen frühzeitige Aufklärung, Beratung und kontinuierliche Begleitung an, um einer Überforderung vorzubeugen.

Peter Schulze

Sozialstation Nordkreis Vechta
Dominikanerweg 60, 49377 Vechta
Telefon: 04441 977316
schulze@sozialstation-vechta.de

■ AMBULANTER FAMILIENBESUCHSDIENST

Der ambulante Kinderhospizbesuchsdienst der Caritas in Berlin unterstützt Familien mit schwerkranken Kindern. Das spendenfinanzierte Angebot umfasst unter anderem Kunsttherapie, Hausaufgabenbetreuung und ein Theaterprojekt für Geschwisterkinder. Zwei haupt- und 20 ehrenamtliche Mitarbeiter haben bisher 56 Familien begleitet.

Marita Behrens

Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Pfalzburger Straße 18, 10719 Berlin
Telefon: 030 666340361
m.behrens@caritas-berlin.de

■ NETZWERK ANGEHÖRIGENHILFE

Mit einem weitgehend kostenlosen Unterstützungsangebot entlastet der Arbeiter-Samariter-Bund Hamburg pflegende Angehörige. Neben Tages-, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege und einem Hausnotruf zählen dazu die stundenweise Betreuung Pflegebedürftiger durch ehren-

amtliche Kräfte sowie Kurse, Informationen und Beratung für pflegende Angehörige.

Dr. Stefan Pabst

Arbeiter-Samariter-Bund, Soziale Dienste
Schäferkampsallee 29, 20357 Hamburg
Telefon: 040 83398482
stefan.pabst@asb-hamburg.de

■ HALTESTELLE DIAKONIE

Vorzeitige Heimeinweisungen vermeiden – das ist das Ziel des mischfinanzierten Projekts „Haltestelle Diakonie“. 450 geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter an 35 Standorten in Berlin und Brandenburg betreuen 550 an Demenz erkrankte Menschen stundenweise zu Hause oder in der Gruppe.

Friederike von Borstel

Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz
Paulsenstraße 55/56, 12163 Berlin
Telefon: 030 82097224
borstel@dwbo.de

■ P.O.N.S. – BRÜCKEN FÜR PATIENTEN

Als multidisziplinäres Gesundheitszentrum für behinderte Kinder und Jugendliche bietet das Haus Walstedde über 20 betroffenen Familien medizinische Versorgung und ein umfassendes Case Management, etwa Hilfe bei der Auswahl und Koordination von Versorgungsangeboten.

Dr. Andreas Sprinz

Haus Walstedde GbR
Nordholter Weg 3, 48317 Drensteinfurt
Telefon: 02387 9194990
info@haus-walstedde.de

■ DUISBURGER OFFENE HILFEN

Rund 300 Kinder mit Behinderung und deren Familien werden im Rahmen der Duisburger Offenen Hilfen von rund 250 haupt- und ehrenamtlichen Helfern betreut. Im Vordergrund steht die Teilhabe am sozialen Leben, die durch eine Begleitung bei Einkäufen, Kino- und Konzertbesuchen und ein umfassendes Freizeit- und Ferienreisenprogramm ermöglicht wird.

Heike Priebe

Lebenshilfe Duisburg
Am Grünen Ring 21, 47179 Duisburg
Telefon: 0203 33515
h.priebe@lebenshilfe-duisburg.de

Bundesweiter Ideenwettbewerb

Gute Vorbilder für beste Versorgung

Mit dem Berliner Gesundheitspreis zeichnen der AOK-Bundesverband, die Ärztekammer Berlin und die AOK Nordost – Die Gesundheitskasse innovative Modelle zur Gesundheitsversorgung aus.



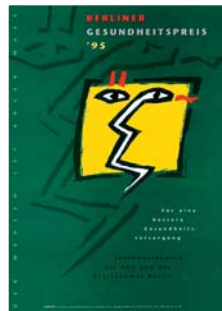
1998

Gesundheitsziele –
Strategien für eine
bessere Gesundheit



2000

Alter und Gesundheit –
mehr Qualität durch
vernetzte Versorgung



1995

Der Mensch
ist unser Maß



2002

Qualitätsoffensive
in Medizin und Pflege



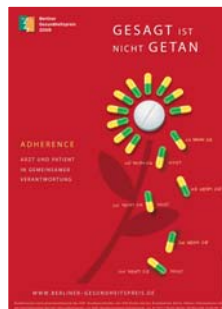
2004

Hausarztmedizin der
Zukunft – Wege zur innova-
tiven Versorgungspraxis



2006

Im hohen Alter
zu Hause leben



2008

Adherence – Arzt und Patient
in gemeinsamer Verantwortung

Die Jury

Dr. phil. Hannelie Döhner,
Leiterin des Arbeitsschwerpunktes
Sozialgerontologie, Universitäts-
klinikum Hamburg-Eppendorf

Rosemarie Drenhaus-Wagner,
Erste Vorsitzende der Alzheimer-
Angehörigen-Initiative e.V., Berlin

Dr. rer. pol. Volker Hansen,
Verwaltungsratsmitglied der AOK
Nordost – Die Gesundheitskasse

Dr. med. Günther Jonitz,
Präsident der Ärztekammer Berlin

Susanne Kahl-Passoth,
Direktorin des Diakonischen
Werkes Berlin-Brandenburg-
schlesische Oberlausitz e.V.

Prof. Dr. phil. Adelheid Kuhlmei,
Direktorin des Instituts für
Medizinische Soziologie am
Zentrum für Human- und
Gesundheitswissenschaften der
Berliner Hochschulmedizin

Hilde Mattheis, Mitglied des
Deutschen Bundestages und
pflegepolitische Sprecherin
der SPD-Bundestagsfraktion

Fritz Schösser, alternierender
Vorsitzender des Aufsichtsrates
des AOK-Bundesverbandes

Wolfgang Zöller, Mitglied des
Deutschen Bundestages und
Patientenbeauftragter der Bundes-
regierung

Willi Zylajew, Mitglied des
Deutschen Bundestages und
pflegepolitischer Sprecher der
CDU/CSU-Bundestagsfraktion

Mehr Informationen unter www.berliner-gesundheitspreis.de

Spezial ist eine Verlagsbeilage von G+G

Impressum: Gesundheit und Gesellschaft, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, **Redaktion:** Dr. Silke Heller-Jung, Bettina Nellen (KomPart-Verlag), **Art Direction:** Anja Stamer (KomPart-Verlag), **Grafik:** Heike Dehning (KomPart-Verlag), **Verantwortlich:** Erwin Dehlinger, Monika Schneider (AOK-Bundesverband), **Stand:** Februar 2011