

Emiil

Einfach miteinander leben

Mehr als gute Vorsätze:
Gesund ins neue Jahr

Berliner Inklusionspreis
für Lebenshilfe Berlin e.V.

Behindertenparlament
im Abgeordnetenhaus





4



13

Prosit Neujahr:
Mojito ohne Alkohol
Seite 13



10

Land Berlin ehrt
Christian Specht
Seite 11



11



15

Behinderten-
parlament
Seite 15



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Jahreswechsel steht vor der Tür. Einer der häufigsten Neujahrswünsche lautet Gesundheit. Wussten Sie, dass körperliche oder psychische Erkrankungen bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung häufiger auftreten? Eine gute medizinische Versorgung ist für sie deshalb besonders wichtig. Für unsere Mitglieder bieten wir mit diesem EMIL einen besonderen Service. In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Assistenz und Pflege gGmbH haben wir die wichtigsten Informationen zur Gesund-

heitsvorsorge in einer Beilage für Sie zusammengestellt. Als weiteren Service, liebe Mitglieder, greifen wir auf Ihren Wunsch die Idee des Angehörigenforums wieder auf und laden Sie herzlich ein zum persönlichen Austausch am 22. Februar 2024. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 14. Großen Grund zur Freude hat unser Vorstandskollege Christian Specht. Am 7. November erhielt er die Berliner Ehrennadel für sein besonderes ehrenamtliches Engagement, und am 2. Dezember gehörte er wieder dem Präsidium des Berliner Behindertenparlaments im Abgeordnetenhaus an. Ein weiterer Grund zu feiern: Der Lebenshilfe Berlin e.V. wurde am 1. Dezember mit dem Berliner Inklusionspreis ausgezeichnet. Wir freuen uns sehr, dass damit die Arbeit des hauptamtlichen Selbst- und Inte-

Inklusionspreis
für Verein
Seite 10

TITEL

- 4 Gesund ins neue Jahr
- 7 Einfach erklärt

HANDVERLESEN

- 8 Unsere Tipps für Sie

ZU RECHT

- 9 Digitalisierung im Gesundheitswesen

AUS DER LEBENSHILFE

- 10 Inklusionspreis für Verein
- 10 Wechsel im Vorstand

ENGAGIERT

- 11 Ehrung für Christian Specht
- 11 Spende für LEA Leseklub
- 11 Reise nach Hamburg
- 11 Geburtstag mal anders

KOLUMNE

- 12 Assistenz im Krankenhaus

EINFACH BACKEN

- 13 Mojito ohne Alkohol

BERLIN LIVE

- 14 Termine / Impressum

UNSERE STIMME ZÄHLT

- 15 Behindertenparlament

ressenvertreters Sascha Ubrig als nachahmenswertes Beispiel gewürdigt wird. Zum Schluss möchte ich Sie noch über eine Veränderung im Vorstand informieren: Zum 1.1.2024 gibt die langjährige 2. Vorsitzende Ivonne Kanter ihr Amt ab, weil sie sich stärker inhaltlichen Themen im Bereich Kinder und Jugendliche widmen möchte. Sie bleibt Vorstandsmitglied, neue 2. Vorsitzende wird Simone Dreblow (siehe Seite 10). Im Namen meiner Vorstandskolleginnen und -kollegen wünsche ich Ihnen schöne und besinnliche Festtage, einen guten Start ins neue Jahr und vor allem Gesundheit. Ihr  Ludger Gröting

Die Lebenshilfe informiert über Neuregelungen 2024

Arbeit und Sozialversicherung

Die Mindestlohn Grenze (12,41 €) steigt ebenso wie die Minijobgrenze (538 €). Der während Corona verlängerte Kinderkrankengeldanspruch von 15 Tagen bzw. 30 Tagen für Alleinerziehende wird auch auf 2024 und 2025 ausgeweitet. Die Beitragsbemessungsgrenzen und die Pflichtversicherungsgrenze steigen.

Bürgergeld und Sozialhilfe

Die Ansprüche im Bereich Bürgergeld und Sozialhilfe erhöhen sich in den Regelbedarfsstufen (RSB) um 12 %. Die RSB 1 (Alleinstehende) steigt somit auf 563 €, in der RSB 2 (Paare/Bedarfsgemeinschaft) auf 506 €, in der RSB 3 (Volljährige in Einrichtungen) auf 451 €. Die RSB 4 bis 6 für Kinder und Jugendliche erhöhen sich auf 357 € bis 471 €. Gleichzeitig wird der Anspruch für Schulbedarf angehoben (1.Schulhalbjahr 130 €, 2. 65 €).

Pflegeversicherung

Das Pflegegeld und die Pflegesachleistungen werden ab 1.1.24 um 5 % angehoben. Ab Jahresbeginn können berufstätige Pflegepersonen das Pflegeunterstützungsgeld einmal jährlich in Anspruch nehmen. Bei vollstationärer Pflege erhöht sich der Zuschuss zum Eigenanteil für das 1. Jahr von 5 auf 15 %, für die weiteren Jahre um je 5% mehr, ab dem 4. Jahr auf 75%. Pflegebedürftige unter 25 Jahren können künftig bis zu 8 Wochen Verhinderungspflege in Anspruch nehmen. Gleichzeitig können auf Antrag Mittel der Kurzzeitpflege auf die Verhinderungspflege umgewidmet werden. Pflegebedürftige dieser Altersgruppe und Pflegegrad 4 oder 5 können die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege in einem gemeinsamen Jahresbetrag beanspruchen. Unabhängig von Pflegegrad und Alter kann Verhinderungspflege bereits bei Aufnahme der Pflegetätigkeit erfolgen.

Inflationsausgleich Betreuer:innen

Geplant ist ab 1.1.24 die Einführung eines Inflationszuschlages für Betreuer:innen in der Rechtlichen Betreuung für berufliche Betreuung von 7,50 € monatlich, in der Ehrenamtlichen Betreuung von 24 € jährlich. Bei Redaktionsschluss war das Gesetzgebungsverfahren noch nicht abgeschlossen.

Verfahrenslotsen

Für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen und deren Vertreter:innen besteht ab 1.1.24 ein gesetzlicher Anspruch auf Unterstützung, Beratung und Begleitung durch Verfahrenslotsen. Die Umsetzung ist in Berlin noch ungeklärt. Die Lebenshilfe Berlin wird diesen Prozess konstruktiv begleiten.

Mehr als gute Vorsätze

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und mit ihr viele süße Verlockungen. Petra Körn will ihnen widerstehen. Wie viele andere hat sie Übergewicht, ihr droht Diabetes. Aber der Weg zur guten Ernährung ist holprig.

„Ich kriege das hin“, ist Petra Körn überzeugt. „Ich will wieder gesünderes Essen einkaufen.“ Die 60-Jährige ist bei der Ernährungsberatung bei Reni Golpe. Nicht nur vor der Weihnachtszeit fasst sie gute Vorsätze, ihr Gewicht und ihre Gesundheit sind ihr seit Jahren ein wichtiges Anliegen. Heute hat sie ihren Ehemann Klaus-Dieter Körn mitgebracht. „Ich muss mein Übergewicht wegstreifen, sonst habe ich bald Diabetes“, erklärt sie. Sie müsse weniger Zucker und überhaupt gesünder essen. Petra Körn hat Probleme mit der Schilddrüse, sie leidet an Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. „Mein Herz holpert manchmal“, sagt sie. Sie weiß, dass „alles irgendwie zusammenhängt“. In der Theorie ist ihr vieles klar, aber die Umsetzung fällt ihr schwer. „Es ist das Essen“, weiß sie. Sie bewege sich genug: „Ich bin ständig unterwegs und viel auf den Beinen“, sagt sie. Ihr Rollator steht hinter ihr an der Wand.

Mit der Ernährungspyramide lernen

Heute üben Petra Körn und Reni Golpe mit der Ernährungspyramide. Sie hängt als Poster an einer Pinnwand. Darauf sind acht Lebensmittelgruppen zu sehen, sechs Ebenen zeigen, was wir täglich essen sollten. Petra Körn übt das Besprochene. In der Hand hält sie Karten, auf denen Lebensmittel abgebildet sind, die sie an die zugehörige Ebene in der Pyramide hängen soll. Die Zuordnung fällt ihr nicht leicht. Gesund oder ungesund? Weintrauben sind Obst, also gesund. Aber sie haben viel Zucker ... Sie schwankt. Wo soll sie die Karte hängen? Hilfesuchend schaut sie zu Reni Golpe.

Reni Golpe ist Pflegefachkraft und schließt bald ihre Ausbildung zur Ernährungsberaterin ab. Dann darf sie präventiv beraten. „Ich habe erfahren, wie man Krankheiten durch gesunde Ernährung in Schach halten kann“, erzählt sie. Seit drei Jahren ist sie im Team der Lebenshilfe Assistenz und Pflege gGmbH, einem Tochterunternehmen der Lebenshilfe gGmbH, kurz LH AuP.

Die LH AuP bietet allen Einrichtungen der Lebenshilfe Unterstützung: Klient:innen, Angehörigen und Mitarbeiter:innen. Das Team der LH AuP schult, leitet an und berät unter anderem zu Themen rundum Grund- und Behandlungspflege, Hilfsmittelverordnung, Krankheitsbilder, Hygiene und Ernährung. „Zunächst hatten wir viel mit Corona und den Hygieneverordnungen zu tun, heute sind es zum Teil die Spätfolgen von Corona“, er-

zählt Reni Golpe. Dazu gehören hohe Blutzuckerwerte, wie jetzt bei Petra Körn.

Petra Körn kümmert sich um ihre Gesundheit. Sie macht Termine mit Reni Golpe, wenn sie etwas verändern oder angehen möchte. Auch bei Ärzten macht sie Termine, sobald sie das Gefühl hat, sie müsse etwas abklären lassen, und nimmt alle Vorsorgetermine wahr.

Anstoß durch eine Kur

Vor sechs Jahren machte Petra Körn ihre erste Kur. Es ging in die Ruhrtalklinik, eine Rehabilitationsklinik für Menschen mit kognitiven und/oder körperlichen Beeinträchtigungen: „Ich war endlich unter Gleichgesinnten, alle hatten ähnliche Beschwerden, alle wollten und mussten abnehmen“, erzählt sie. Sie genoss die Gemeinschaft. Nach dem ärztlichen Check sei ein Therapieplan erstellt worden, erinnert sie sich. Es gab Gruppenangebote, aber auch Einzeltermine. Die Mahlzeiten wurden begleitet, es gab Bewegungsprogramme und eine Kochgruppe. „Da habe ich vieles gelernt, was ich bis heute nicht vergessen habe“, erzählt Petra Körn stolz. „Zum Beispiel kann ich für mehr Geschmack Tomatenmark statt Butter auf mein Brot streichen. Mit einer Scheibe Käse schmeckt das toll.“ Zu ihrem Mann sagt sie, dass sie wieder Tomatenmark einkaufen sollten. „Das haben wir länger schon nicht mehr im Haus.“ Genau das sei das Problem, sagt Reni Golpe, die Veränderungen in den Alltag einzubauen. „In der Kur kann viel erreicht werden, aber schwer wird es, wenn die Klient:innen nach Hause zurückkehren.“ Kein Wunder, dass die meisten in alte Gewohnheiten zurückfallen, meint sie.

Hürden im Alltag

Reni Golpe sieht Petra Körns Anstrengungen. „Es geht in kleinen Schritten vorwärts. Aber manchmal auch wieder Schritte zurück.“ Das liege zum Teil an einem nicht ausreichenden Unterstützungsnetzwerk. „Frau Körn lebt mit ihrem Mann im Betreuten Paarwohnen. Da gibt es nur stundenweise Assistenz.“ Bei zwei, drei Terminen pro Woche könne sie nicht die Unterstützung bekommen, die sie bräuchte. Zum Beispiel beim gemeinsamen Einkaufen, bei dem man im Laden überlegt, was gesund ist und was nicht gekauft werden sollte. Auch fehle die Zeit für gemeinsames Kochen, bei dem gesunde Rezepte ausprobiert werden können. Hier will die LH AuP an-



setzen und unterstützen. „Wir müssen außerdem die Mitarbeitenden mehr für Gesundheitsthemen sensibilisieren“, lautet Reni Golpes Ziel.

Petra Körn steht noch immer vor der Ernährungspyramide. Sie ordnet die restlichen Karten zu. Reni Golpe zeigt ihr, dass auf den Karten die Tagesrationen der Lebensmittel zu sehen sind. „Eine Tagesmenge Fleisch wären diese zwei Scheiben Wurst“, erklärt sie. „Ja, ich mag gern Wurst auf mein Brot“, gibt Petra Körn zu. Zum Frühstück und zum Abendessen isst sie zwei Scheiben Brot, auf jedem Brot zwei Scheiben Wurst. Das sind acht Scheiben Wurst am Tag. Sie merkt: „Das ist zu viel.“ Reni Golpe erinnert sie an ihre zweite Kur. „Von dort hast du tolle Ideen mitgebracht.“ Sie will Petra Körn dabei unterstützen, selbst Ideen zu entwickeln, was sie essen könnte.

Die zweite Kur

Im Februar 2022 fuhr Petra Körn erneut zur Kur. „Ich wollte an die Ostsee“, erklärt sie. Reni Golpe recherchierte, bis sie die Kurklinik Pelzerhaken fand. „Die hat unter anderem Angebote für Menschen mit Behinderung.“ Petra Körn war glücklich. „Ich war drei Wochen da, doch wegen Corona gab es keine Verlängerung. Aber sie sagten, ich kann wiederkommen“, lächelt sie.

Für Reni Golpe ist die Information, dass es Petra Körn gefallen hat, wichtig. „Ich berate häufiger zum Thema Kur. Jetzt haben wir mit Pelzerhaken eine weitere Option.“ Ihres Wissens gebe es nicht viele Kurkliniken, die den Schwerpunkt auf Menschen mit geistiger Beeinträchtigung legen.

Veränderungen fallen schwer

Petra Körn fällt ein, was sie in der Kur gelernt hat: Leckere Früchtetees statt Fruchtsäfte trinken. Im Sommer Eistee selbst machen. „Das habe ich schon gemacht“, erinnert sie sich. „Aber, wenn ich so etwas trinke, fragt mein Schatz immer, ob ich krank bin.“ Lächelnd schaut sie zu ihrem Mann.

Die Menschen im Umfeld einer betroffenen Person wissen oft nicht um die gesundheitlichen Risiken. Manchmal fehlt das Verständnis, vor allem, wenn sie selbst keine Gewichtsprobleme haben. Klaus-Dieter möchte seine Frau unterstützen. Daher begleitet er ab und an seine Frau zu Reni Golpe. So kann er in die Veränderungen einbezogen werden.

„In Pelzerhaken habe ich leckere Aufstriche kennengelernt“, zählt Petra Körn weiter auf. Bei den Frühstücksrunden wurde eine gesunde und ausgewogene



Veränderungen sind schwer,
aber Petra Körn ist sich sicher:
Ich schaffe das.

Ernährung vorgestellt. „Da kann ich wieder drauf zu-
rückgreifen“, überlegt sie. Hochmotiviert kaufte sie
nach ihrer Kur Aufstriche, zurzeit hat sie keine im Haus.

Mit einem guten Plan durch die Weihnachtszeit

Die Ernährungsberatung frischt das in der Kur Erlern-
te auf. Sie hilft dabei, zum eingeschlagenen zurückzu-
finden. Petra Körn ist nach der Beratung motiviert. Sie
weiß, dass sie alles noch in der Hand hat, sie kann ihre
Zuckerwerte verbessern. Dann müsste sie keine Medi-
kamente nehmen.

Reni Golpe erstellt für sie einen Plan, damit sie ihre Vor-
sätze nicht vergisst. In den nächsten Wochen sind die
Verlockungen besonders groß: Überall stehen Weih-
nachtsplätzchenteller, Gänsekeulen und Knödel gehö-
ren zum Supermarktsortiment, über den Weihnachts-
märkten ziehen die herrlichsten Düfte. Petra Körn will
im Blick behalten, was sie sich vorgenommen hat. Dann
braucht sie für 2024 keine Neujahrsvorsätze und ist auf
einem guten Weg.

Text: Ina Beyer / Fotos: Dennis Lenz

Kurkliniken

Ruhrtalklinik Wickede

Wimberner Kirchweg 45 | 58739 Wickede
0 23 73 - 92 63 | ruhrtalklinik.de
info@ruhrtalklinik.de

- Aufnahme von Klient:innen mit verschiedens-
tem Behinderungsgrad; keine Kinder
- Aufnahme von Angehörigen werden nur nach
Genehmigung durch den Kostenträger

**Soziales Genesungswerk Pelzerhaken
(Ostsee) e.V.**

Strandallee 1 - 3 | 23730 Neustadt in Holstein
0 45 61 - 71 07-0 | kurzentrum-pelzerhaken.de
info@kurzentrum-pelzerhaken.de

- spezielle Angebote für Menschen mit
Behinderungen im Alter von 6 - 60 Jahren

Hinweise zur Antragsstellung

1. Hausarztbesuch (alternativ wegen der
Adipositas behandelnde Ärzt:innen)
2. Abklärung der Kostenübernahme
3. Anforderung der Antragsunterlagen beim
Kostenträger (Rentenversicherung oder
Krankenkasse)
4. Eventuell Fachärzt:innen aufsuchen: Ärztliche
Befunde sammeln
5. Ausfüllen der Antragsunterlagen
6. Einreichung des vollständig ausgefüllten
Antrags inklusiver ärztlicher Befunde und aus-
führlicher Begründung

Gesünder leben



Viele Menschen haben Probleme mit ihrer Gesundheit.
Die häufigsten Krankheiten sind:
Blut·hochdruck, Übergewicht und Diabetes.
Auch Petra Körn droht Diabetes.
Sie will deshalb abnehmen und gesünder essen.
Aber gerade in der Weihnachts·zeit gibt es viele Verlockungen.

Heute hat sie einen Termin bei Reni Golpe.
Reni Golpe bietet Ernährungs·beratungen an.
Sie arbeitet bei der **Lebenshilfe Assistenz und Pflege**.
Hier können alle Klient:innen Unterstützung bekommen.

Petra Körn kommt regelmäßig zu Reni Golpe.
Denn sie fällt immer wieder zurück in alte Gewohnheiten.
Veränderungen fallen schwer.

Petra Körn hat auch schon 2 Kuren gemacht.
Beide haben ihr gut getan.
Denn dort ging es allen gleich.
Gemeinsam wollten sie abnehmen.
In den Gruppen hat Petra Körn viel gelernt.

Damit sie nicht alles wieder vergisst,
übt sie mit Reni Golpe.
Zum Beispiel lernt sie mit der Ernährungs·pyramide.
Die Pyramide zeigt,
welche Lebensmittel in welcher Menge für uns gut sind.
Petra Körn arbeitet mit Karten.
Sie lernt bei jedem Lebensmittel zu entscheiden:
Das ist gesund.
Davon esse ich lieber ganz selten.
Am Ende schreibt ihr Reni Golpe einen Plan.
Der Plan gibt ihr Halt.
Petra Körn fasst Mut. Sie ist überzeugt: Ich schaffe das!

Text: Ina Beyer / Fotos: Dennis Lenz



Unsere Tipps für Sie



„Einfach sprechen über Gesundheit und Krankheit“

Was passiert beim Arzt und im Krankenhaus und warum? Das Fachbuch „Einfach sprechen über Gesundheit und Krankheit“ gibt Antworten und bietet medizinische Aufklärung in Leichter Sprache mit Bildern und Metacom-Symbolen. Hrsg.: Tanja Sappok, Reinhard Burtcher, Anja Grimmer | Hogrefe Verlag | ISBN 9783456859989 | 44,95 €



App UKAPO

Unterstützte Kommunikation: Mit der kostenlosen App können sich kranke Menschen anhand von Symbolen über Schmerzen und Beschwerden mitteilen – eine Hilfe für Unterstützer, Arzt oder Apotheke. Die App enthält die Themen Gesundheitsstatus, Körperteile, Medikation, weitere medizinische Produkte und Dienstleistungen. Für Android und IOS.



Rezepte bei spezieller Ernährung

Allergien, Laktose- oder Fruktoseintoleranz, Diabetes, Zöliakie oder andere Probleme? In der Rezeptdatenbank www.lecker-ohne.de finden Sie leckere Rezepte ohne Milch oder ohne Ei, glutenfreie Rezepte, vegane und vegetarische, pürierte Kost, Hilfe beim Ab- oder auch Zunehmen.



Eltern-Kind-Kuren

Familienalltag kann ganz schön stressig sein! Das gilt ganz besonders für Familien mit behinderten Angehörigen. Wenn Sie eine Auszeit brauchen, können Kuren eine Lösung sein. Die Bundesvereinigung Lebenshilfe hat dazu viele Informationen, Empfehlungen und Adressen zusammengestellt.



Reiseprogramm 2024

Für die schönste Zeit des Jahres: Das Reiseprogramm für Erwachsene mit Bus- und Flugreisen ins In- und Ausland und das Reiseprogramm für Kinder und Jugendliche. Beides mit Finanzierungshinweisen. Online über den nebenstehenden QR-Code oder anfordern über 030. 60 00 00 - 0.



Illustration
AlexHliv – Shutterstock
und c'ursprung



Pflege und Gesundheit digital – was ist das?

eGK, ePA, eMP, eAU, DiGA, DiPA ... viele neue Abkürzungen stehen für die Digitalisierung des Gesundheits- und Pflegewesens. Wencke Pohle, Referentin für Sozialpolitik, erklärt, worum es geht.

Ein erster Baustein der Digitalisierung wurde 2017 mit der Einführung der elektronischen Gesundheitskarte (eGK) umgesetzt. Sie enthält die aktuellen Versichertendaten, z.B. Namen und Adresse. Seit 2020 ist es auch möglich, Notfalldaten auf der Karte zu speichern. Dazu gehören z. B. Arzneimittelunverträglichkeiten, Allergien, chronische Erkrankungen sowie im Notfall zu benachrichtigende Angehörige. Auch die Speicherung eines elektronischen Medikamentenplans (eMP) ist möglich. Gespeicherte Daten können nur von medizinischem Fachpersonal gelesen werden. Zum Teil müssen Daten von Versicherten aktiv mittels PIN und Krankenkassen-App freigegeben werden. Die Versicherten entscheiden, ob und welche Daten auf der eGK hinterlegt sind. Die Speicherung erfolgt über die Arztpraxis. Auf Wunsch kann auch ein Ausdruck der gespeicherten Daten erstellt werden. Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten bieten sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) und digitale Pflegeanwendungen (DiPA). Dazu zählen zahlreiche Apps. Bereits seit 2020 können Ärzte und Therapeuten diese verschreiben. Derzeit sind z.B. Apps zur Dosierung und Einnahmeerinnerung für Medikamente, zur digitalen Sehschule bei Sehschwächen oder zur Sturzprävention verfügbar. Denkbar sind künftig auch Anwendungen in Verbindung mit Smartwatches, die eine kontinuierliche Überwachung von Vitaldaten ermöglichen. Haushaltsroboter im Pflegebereich und diverse Anwendungen der Telemedizin sind weitere erste Anwendungen im Bereich DiGA/DiPA. Seit 2021 können gesetzlich krankenversicherte Personen von ihrer Krankenkasse eine elektronische Patientenakte (ePA) erhalten. Sie bietet durch die Speicherung von aktuellen und vergangenen Diagnosen, Befunden, Arztbriefe, Untersuchungsergebnissen und weitere medizinischen Unterlagen einen Überblick über die allgemeine Krankengeschichte der Patienten. Seit diesem Jahr können auch Gesundheitspässe, wie Impf- oder Mutterpass sowie Zahnbonusheft abgelegt werden. Haus- und Fachärzten wird so ein einfacher und schneller Informationsfluss ermöglicht. Die ePA wird im sogenannten Opt-In-Verfahren verwaltet. Versicherte entscheiden sich freiwillig für die Nutzung der ePA. Sie entscheiden, welche Daten hinterlegt werden und wer Zugriff erhält. Elektronische Daten können direkt in die ePA eingefügt werden. Daten in Papierform können über die App eingelesen und gespeichert werden.

den. Seit diesem Jahr können gespeicherte Daten der ePA vom Versicherten anonymisiert für Forschungszwecke zur Verfügung gestellt werden. Mit der elektronischen Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung (eAU) erfolgen Krankschreibungen digital. Ärzt:innen übermitteln sie zum Teil bereits seit 2021 digital an die Krankenkassen. Seit 2023 sind die meisten Arbeitgeber:innen angehalten, die eAU selbstständig bei den Krankenkassen abzurufen. Für viele Versicherte sind Krankschreibungen seither papierlos. Auf Wunsch kann ein Ausdruck in der Praxis erfolgen. Das elektronische Rezept (eRezept) kann mittels einer App, durch Speicherung auf der eGK oder als Ausdruck in Papierform in Apotheken eingelöst werden. Bei der Nutzung der eGK oder bei Ausdrucken wird die Einlösung auch durch Angehörige oder Dritte ermöglicht. Über die App können Medikamente in der Apotheke zur Lieferung oder Abholung bestellt werden. Folgeverordnungen im selben Quartal oder Verordnungen in Videosprechstunden können durch das eRezept ohne Besuch der Praxis erfolgen. Neben Medikamenten sind künftig Verordnungen für Heil- und Hilfsmittel, häusliche Krankenpflege und weitere ärztliche und psychotherapeutische Verordnungen elektronisch möglich. Eine Vielzahl von Anwendungen des digitalen Gesundheits- und Pflegewesens kann zur Patientensicherheit und zu einer guten Patientenversorgung beitragen. Dabei sind vor allem Datenschutz und Barrierefreiheit zu berücksichtigen. Eine Teilnahme muss allen Versicherten problemlos und selbstständig möglich sein. Beeinträchtigungen durch Krankheit oder Behinderung sind zu beachten. Ebenso darf eine Nutzung nicht von einer bestimmten technischen Ausstattung der Versicherten abhängig gemacht werden.

Wencke Pohle

Informationen Notfalldaten eGK:
Notfalldatensatz (NFD):
Wichtige Informationen im entscheidenden Moment (bund.de)

Informationen elektronische Patientenakte ePA:
Die elektronische Patientenakte gesund.bund.de



Erfolgsgeschichte mit Vorbildcharakter

Für die bundesweit einzigartige Stelle des Selbst- und Interessenvertreters erhielt der Lebenshilfe Berlin e.V. am 1. Dezember den Berliner Inklusionspreis.

„Der gelungene Einzelfall ist meist das beste Vorbild“, begrüßte Cansel Kiziltepe die Preisträger beim Festakt im Max-Liebermann-Haus. Das Ziel einer inklusiven Gesellschaft sei noch nicht erreicht, räumte die Senatorin für Arbeit und Soziales ein. Hier gälte es weiterzumachen: „Unsere Gesellschaft braucht jede Arbeitskraft, ihre Fähigkeiten und Talente.“

Gemeinsam nahmen Daniel Fischer, Geschäftsführer des Vereins, und der Interessenvertreter Sascha Ubrig den Preis entgegen. „Ohne die Lebenshilfe ist die Berliner Behindertenhilfe nicht denkbar“, sagte Alexander Straßmeir, der Präsident des Landesamtes für Gesundheit und Soziales. „Die Geschichte des Selbstvertreters der Lebenshilfe Berlin ist eine Erfolgsgeschichte mit Vorbildcharakter.“ Die Stelle für einen Interessenvertreter mit geistiger Beeinträchtigung setze neue Maßstäbe in der Förderung der Selbstbestimmung und Sascha Ubrig habe sich zum Leistungsträger im 1. Arbeitsmarkt entwickelt, betonte Straßmeir.

„Die Zusammenarbeit mit Sascha Ubrig hat uns neue Perspektiven eröffnet“, bedankte sich Daniel Fischer für den Preis. „„Dranbleiben“ ist Saschas Credo. Als Lebenshilfe Berlin bleiben wir dran und hoffen, dass unser Beispiel Schule macht, dass es bald mehr hauptamtliche

Selbstvertretungen gibt und mehr Arbeitgeber Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen eine Chance im 1. Arbeitsmarkt geben.“

Der Inklusionspreis zeichnet jährlich vorbildliche Arbeitgeber:innen aus und wird in vier Kategorien verliehen. Der Lebenshilfe Berlin e.V. wurde in der Kategorie Kleinunternehmen ausgezeichnet. Im Verbund der Lebenshilfe Berlin übernimmt der Verein die Rolle der Interessenvertretung für Menschen mit Behinderungen und ihre Familien. Das Preisgeld in Höhe von 10.000 € kommt der Arbeit der Selbstvertretung zugute.

„Wer Inklusion nicht lebt und nutzt, ist dumm“, lautete das Fazit des Moderators Harald Pignatelli. Er war so begeistert, dass er Sascha Ubrig vorschlug, die Preisverleihung im nächsten Jahr im Tandem zu moderieren.

Text + Foto: cmz



Wechsel im Vorstand

Zum 1.1.2024 gibt die langjährige 2. Vorsitzende Ivonne Kanter ihr Amt ab, weil sie sich stärker inhaltlichen Themen im Bereich Kinder und Jugendliche widmen möchte. Sie ist stellvertretende Vorsitzende des Rates der Eltern- und Angehörigen in der Bundesvereinigung Lebenshilfe. Außerdem vertritt sie die Interessen von Eltern mit Kindern mit geistiger Beeinträchtigung im Beteiligungsprozess des Bundesfamilienministeriums zur inklusiven Kinder- und Jugendhilfe.

Entsprechend den Regelungen in der Vereinssatzung hat der Vorstand aus seiner Mitte Simone Dreblow zur 2. Vorsitzenden be-

rufen. Gemeinsam mit dem 1. Vorsitzenden Ludger Gröting bildet sie ab Januar den geschäftsführenden Vorstand des Landesverbandes. Ivonne Kanter wurde als Vorstandsmitglied kooptiert. Satzungsgemäß entscheidet die nächste Mitgliederversammlung am 22. Juni 2024, Simone Dreblow und Ivonne Kanter in ihren neuen Funktionen zu bestätigen.

Simone Dreblow ist bereits seit 2019 Mitglied des Vorstands und wird sich weiterhin für die Themen Pflegefamilien / Familienpflege und Selbstvertretung einsetzen. Der Vorstand dankt Ivonne Kanter für die geleistete Arbeit als



2. Vorsitzende und freut sich auf die weitere konstruktive Zusammenarbeit mit ihr.

Text: df / Foto: cmz

Land Berlin ehrt Vorstandsmitglied Christian Specht

Am 7. November verlieh die Sozialsenatorin Cansel Kiziltepe Christian Specht im Roten Rathaus die Berliner Ehrennadel für besonderes soziales Engagement. Der 54-jährige Selbstvertreter ist Inklusionsaktivist und ein begabter Netzwerker.

Christian Spechts feines Gespür für Unrecht und sein Gestaltungswille sind ein Vorbild für andere. Beharrlich hat er sich ein beachtliches Netzwerk in Politik und Gesellschaft aufgebaut. Dabei war sein Start ins Leben nicht einfach. Bei seiner Geburt bekam er zu wenig Sauerstoff. Sein Vater konnte damit nicht umgehen und verließ die Familie. Früh verlor Christian Specht auch Mutter und Schwester und wuchs bei seiner Großmutter auf. Schon als Jugendlicher vertrat Christian Specht sich selbst. Auf Demos war er mit einem Fotoapparat aus Holz unterwegs. Medien und Inklusion wurden seine Hauptanliegen. Mit großer Hingabe setzt er sich für Themenvielfalt in den Medien und einen Sitz von Menschen mit Behinderungen im RBB-Rundfunkrat ein.



2008 war Christian Specht Bürgerdeputierter in Friedrichshain-Kreuzberg, 2014 wurde er in den Beirat für Menschen mit Behinderungen des Bezirks gewählt. Seit 2013 engagiert er sich im Berliner Rat der Lebenshilfe Berlin. Als ersten Selbstvertreter wählte die Mitgliederversammlung ihn 2017 in den Vorstand. Eine Herzensangelegenheit für Christian Specht ist das Berliner Behindertenparlament. Unermüdlich scharte er Mitstreiter:innen um sich, und 2022 konnte das Parlament zum ersten Mal im Berliner Abgeordnetenhaus tagen – mit Christian Specht als Präsidenten. Er verbessere das Leben vieler Menschen, betonte Cansel Kiziltepe, indem er die Wahrnehmung und Berücksichtigung von Menschen mit Beeinträchtigung verstärke.

Text: cmz / Foto: Julia von Schick



Reise nach Hamburg für freiwilliges Engagement

Eine große Ehre für Petra und Klaus Körn aus dem Betreuten Einzelwohnen: Die beiden engagieren sich schon lange ehrenamtlich. Für ihren freiwilligen Einsatz bei den Special Olympics Weltspielen lud der Regierende Bürgermeister Kai Wegner sie zu den Feierlichkeiten am 3. Oktober, dem Tag der deutschen Einheit, nach Hamburg ein. Dort trafen sie Hamburgs Ersten Bürgermeister Dr. Peter Tschentscher, Bundeskanzler Olaf Scholz und Bundespräsident Walter Steinmeier.

Text: Johannes Wrede / Foto: Klaus Körn



Der LEA Leseklub trauert um Uta Berndt

Uta Berndt hat 10 Jahre mit ganzer Kraft den LEA Leseklub in Spandau ehrenamtlich unterstützt. Sie war mit dem Leseklub auf der Leipziger Buchmesse, in der Jury des Literaturwettbewerbs „Die Kunst der Einfachheit“ und hat das Literaturfest 2015 mitorganisiert. Nach schwerer Krankheit starb Uta Berndt am 10. September. Von der Familie, Freunden und Bekannten erhielt die Lebenshilfe Berlin eine Trauerspende von 1.395 Euro für den LEA Leseklub. Uta Berndt, danke für alles!

Text: dk / Foto: F.v.Ploetz



Geburtstag mal anders: Spenden an den Verein

Anstelle von Geschenken zu ihrem 80. Geburtstag bat Prof. Dr. Monika Seifert um Spenden an den Verein. Sieben Geburtstagsgäste spendeten insgesamt 550 €. Der Lebenshilfe Berlin e.V. gratuliert seiner früheren Vorsitzenden herzlich und dankt ihr für die großzügige Spende. Möchten Sie den Verein auch mit einer ähnlichen Aktion unterstützen und wissen nicht genau wie? Als Mitarbeiterin für Mitglieder- und Spendenmanagement bin ich unter 030. 82 99 98 18 07 gern für Sie da.

Text: Beate Gottschalk / Foto: dl

Ein interessanter Fall

Plötzlich muss der Sohn in die Klinik. Assistenz im Krankenhaus? Scheinbar unbekannt! Aber das Krankenhaus ist flexibel. Die Familie unserer Kolumnistin Christiane Müller-Zurek machte ganz neue Erfahrungen.

Es fängt mit einem riesigen roten Fleck am rechten Oberschenkel an. „Dusche“, sagt der Sohn. Der Vater vermutet eine Verbrennung und verursacht damit Panik in der WG. Schnell ist jedoch geklärt, dass die Wassertemperatur auf maximal 40 Grad begrenzt ist. Also keine Verbrennung! Das WG-Team stellt den Sohn dem Hausarzt vor. Mit der Diagnose Wundrose schickt er den Sohn ins nächstgelegene Krankenhaus, das sofort in die Dermatologie einer großen Klinik überweist. Der Vater übernimmt und macht sich mit dem Sohn auf den Weg.

„Ein interessanter Fall!“ findet die Oberärztin. Sie sucht nach einer Begründung, den Vater mitzunehmen zu können: „Sie haben da einen seltsamen Pickel an der Nase.“ Am Telefon erinnere ich den Vater, dass es einen Anspruch auf Assistenz im Krankenhaus gibt. So etwas hätten sie noch nicht gehabt, heißt es in der Klinik. Dafür lernen wir ein neues Wort kennen: Erysipel. Das ist der medizinische Fachbegriff für Wundrose.

Vater und Sohn beziehen ein Zwei-Bett-Zimmer mit Bad. „Besser als im 4 Sterne-Hotel“, scherzt der Vater im Familienchat. Der Sohn zeigt im ersten Video-Telefonat auf das zweite Bett: „Eltern!“ Inzwischen arbeitet sich der Vater als Assistenz-Pfleger ein. Er übersetzt die Kommunikation, macht regelmäßig kühlende Umschläge und hält den Sohn bei Laune. Am Wochenende teilt sich die Familie die Schichten. Die Mutter übernimmt die Nacht, Sohn 1 den Tag. Er spielt mit seinem Bruder Karten und spaziert mit ihm über den Gang. Die WG meldet sich regelmäßig; die Mitbewohner schicken Videobotschaften. Gut, dass es in der Klinik kostenloses W-LAN gibt, denn die meiste Zeit verbringt der Sohn mit dem iPad.

Dreimal täglich Antibiotika per Infusion, einmal täglich Blutabnehmen – geduldig lässt der Sohn alles mit sich machen. „Vorsichtig, ganz vorsichtig“, ermahnt er das Personal jedes Mal. Die Schwestern und Pfleger sind sehr zugewandt und erklären ihm genau, was sie machen – sogar in verständlicher Sprache. Der Sohn strahlt sie an und sagt „Danke!“ Was ihn allerdings sehr ärgert,



ist die Dauerkanüle in der linken Armbeuge. Der Arm wirkt wie ein steifer, nutzloser Fremdkörper. Dann passiert es: Der Zugang setzt sich zu, und der Sohn weigert sich hartnäckig, einen neuen legen zu lassen. Was tun? Wir ködern ihn mit der anstehenden WG-Reise an die polnische Ostsee: „Du kannst nur mit, wenn du gesund bist!“ Keine halbe Stunde später geht ein Foto mit der neuen Venenkanüle in den Familienchat.

Nach der Entlassung gibt es noch ein kleines Problem in Form von großen Tabletten. Für einige Tage muss der Sohn das Antibiotikum weiter nehmen, aber die riesigen Dinger bekommt er einfach nicht runter. Wir greifen ein weiteres Mal in die Trickkiste, mörsern die Tabletten und verabreichen sie in etwas Flüssigkeit. Pünktlich zur WG-Reise ist der Sohn wieder fit. – Übrigens hat das Krankenhaus den Aufenthalt des Vaters doch als Assistenz erkannt und abgerechnet. Geht doch!

Bild: privat

Wenn Sie auch Geschichten aus dem Leben mit uns teilen möchten, schreiben Sie uns an emil@lebenshilfe-berlin.de.

Mojito ohne Alkohol

Cathis große Leidenschaft ist die Küche, und sie teilt ihr Hobby gern mit euch. Sie zeigt euch tolle Rezepte, die ihr ganz leicht selber machen könnt. Cathi arbeitet in der Wohnstätte Brauerstraße und hat dort eine Backgruppe.



Silvester gesund anstoßen – mit unserem alkoholfreien und zuckerarmen Cocktail. Prost!

Das brauchen wir:

- * 1 Bio Zitrone
- * 2 Bio Limetten
- * 1 kleines Stück Gurke
- * 3 Bund Minze
- * Kokoswasser
- * Sprudelwasser
- * Crushed Ice



Die Limetten und die Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und mit dem Schäler dünne Scheiben der Länge nach schneiden.



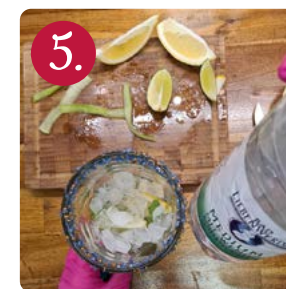
3 Scheiben Zitrone und 4 Scheiben Limette in ein großes Glas füllen, 6 - 8 Minzblätter dazu geben.



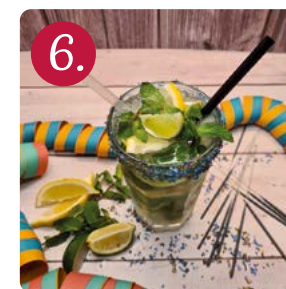
Mit einem Holzlöffel oder Cocktail-Stößel alles gut zerstoßen. Die Gurkenscheiben dazu geben und eine Hand voll Crushed Ice dazugeben.



Im Wechsel Zitronen- und Limettenscheiben, Minzblätter und Crushed Ice schichten. Das Glas sollte aber nicht ganz voll sein. Das Kokoswasser bis zur Hälfte in das Glas füllen.



Den Rest des Glases mit Sprudelwasser aufgießen. Zum Schluss nochmal etwas Crushed Ice drauf geben. Mit Zitronenscheiben, Limettenscheiben und Minze dekorieren.



Strohalm rein, und fertig ist der gesunde Cocktail – zum Wohl!

Eure Cathi



Termine und Veranstaltungen



03.02.2024 | 15 Uhr
5. Konzert für alle: Engelbert Humperdinck „Das Mirakel“
Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin mit Theater Thikwa
Eintritt frei
Haus des Rundfunks | Masurenallee 8 - 14 | 14057 Berlin
Mehr Infos unter
rsb-online.de/konzert-fuer-alle



22.02.2024 | 18 Uhr
Angehörigenforum
Tauschen Sie sich zu aktuellen Themen mit dem Vorstand aus.
Geschäftsstelle Lebenshilfe Berlin | 5. OG
Heinrich-Heine-Str. 15 | 10179 Berlin
Anmeldung:
sekretariat.ev@lebenshilfe-berlin.de
030. 82 99 98 18 07



29.02.2024 | 19 – 21 Uhr
Infoveranstaltung: Leistungen der Pflegeversicherung
Überblick über Antragsverfahren und Leistungen der Pflegeversicherung
Referentin: Dana Stoschek
Online | Anmeldung:
anmeldung.efb@lebenshilfe-berlin.de



07.03.2024 | 19 – 21 Uhr
Infoveranstaltung: Mein Kind und die Kita(zeit)
Inklusion, I-Status und Fördermöglichkeiten
Referent: Musa Al Munaizel
Online | Anmeldung:
anmeldung.efb@lebenshilfe-berlin.de



15.03.2024 | Einlass ab 18 Uhr | Beginn 19 Uhr
Tanz in den Frühling
Es wird festlich – schwingen Sie mit uns das Tanzbein!
Sport Club Siemensstadt | Buolstraße 14 | 13629 Berlin
Anmeldung über
www.lebenshilfe-berlin.de



23.03.2024 | 19:30 Uhr
6. Konzert für alle: Igor Strawinsky „Petruschka“
Rundfunk-Sinfonieorchester Berlin mit Theater Thikwa
Eintritt frei
Haus des Rundfunks | Masurenallee 8 - 14 | 14057 Berlin
Mehr Infos unter
rsb-online.de/konzert-fuer-alle

Behinderten·parlament 2023:
Der Regierende Bürgermeister war da



Am 2. Dezember hat das Behinderten·parlament zum 2. Mal im Berliner Abgeordneten·haus getagt. Wichtige Politiker und Politikerinnen waren da und haben viele Fragen beantwortet.

Es gab auch einen Überraschungsgast: Kai Wegner, der Regierende Bürgermeister. Er hat gesagt: Alle Menschen müssen teilhaben können! Dafür will der Berliner Senat sorgen.

100 Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen haben über 7 Anträge diskutiert und abgestimmt. Die Anträge sind vorher ein halbes Jahr in inklusiven Arbeitsgruppen erarbeitet worden.

- Darum geht es in den Anträgen
- Barriere·freie Fuß·wege
 - Inklusiver Arbeits·markt
 - Mehr inklusive Sport·angebote
 - Barriere·freie Arzt·praxen
 - Berliner Schule müssen inklusiv werden
 - Geschützte Wohn·gebiete
 - Mehr politische Teilhabe

Alle Anträge sind beschlossen worden. Der Berliner Senat soll die Anträge umsetzen. Cansel Kisiltepe hat die Anträge mit·genommen. Sie ist die Senatorin für Soziales.

Christian Specht war wieder Parlaments·präsident. Sascha Ubrig, Oliver Heidel und Sebastian Illing von der Lebenshilfe durften mit abstimmen.

Text: cmz / Fotos: Kilian Vitt + cmz



Zum
Behinderten·parlament



Die Selbstvertretung in
den sozialen Medien:



Lebenshilfe Berlin e.V.

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE58 3702 0500 0003 1122 06

Achtung: Neue Kontoverbindung!

Blieben Sie mit uns in Verbindung!
Besuchen Sie uns in den sozialen
Medien.



RSB Rundfunk
Sinfonieorchester
Berlin
100
1923
2023

KONZERT FÜR ALLE

03.02.2024

Haus des Rundfunks
15 Uhr

Engelbert Humperdinck
„Das Mirakel“

STEFFEN TAST
Dirigent

Andrew Greenwood
künstlerisches Konzept/
Choreografie

Konzert für Menschen
mit und ohne kognitiven
Einschränkungen

Vorbereitende Workshops
mit Andrew Greenwood
am 20.01. & 21.01.2023

Anmeldung unter:
hutzler@rsb-online.de

23.03.2024

Haus des Rundfunks
19.30 Uhr

Igor Strawinsky
„Petruschka“

STEFFEN TAST
Dirigent

Jan Sell
Gebärdenspoet

Konzert für Menschen
mit und ohne Einschränkung
des Gehörs



Die Konzertbesuche sind kostenlos!

Anmeldung
unter:

