

Juni 2019

Das Magazin des Münchner Roten Kreuzes

menschen

im Blickpunkt



Rama dama am Feringasee

Die halbjährliche Müllsammelaktion der Unterföhringer Wasserwacht – der Schauspieler Hannes Jaenicke war dabei.

Vater auf Entfernung: Wenn die Ex-Partnerin mit dem Kind weit wegzieht

Häusliche Pflege: Tipps für Betroffene und Angehörige

Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie: Ins Leben zurückfinden

 **Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband München

**Gut,
dass
ich klug
vorgesehen
habe!**



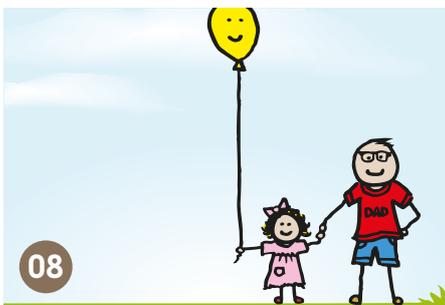
Jetzt bestellen:

 0 89/23 73-2 22
 mitgliederservice@brk-muenchen.de

 www.brk-muenchen.de/mitgliederbereich/bestellung-von-broschuere

Kostenlose Broschüren – Anruf genügt!





08

Vater aus der Ferne: Viele Väter erleben die pure Verzweiflung, wenn ihre Ex-Partnerin mit dem Kind in eine entfernte Stadt zieht.



16

Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie: Vier Patientengeschichten verdeutlichen, was die Therapeuten und Sozialpädagogen bewirken.



30

Häusliche Pflege: Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige des Münchner Roten Kreuzes gibt wertvolle Tipps.

Illustration: istock (degreie)

Foto: Sascha Kletzsch

Foto: istock.com/baona

AKTUELL

- 04 Nachrichten aus dem Kreisverband
- 15 Aktionen rund um München

REPORT

- 08 „Morgen kommt Papa!“
Viele Scheidungsväter stellt es vor Probleme, wenn die Mutter mit dem Nachwuchs wegzieht.
- 16 „Mein Kopf macht Faxen!“
Patienten mit psychischen Erkrankungen erhalten in der Tagesklinik des Roten Kreuzes kompetente Hilfe.
- 26 „Der Naturschutz muss in die Köpfe der Menschen!“
Hannes Jaenicke tauschte sich mit den Helfern der Wasserwacht über wirkungsvollen Umweltschutz aus.

RÄTSEL

- 14 Kaskaden, Strudel und Fontänen
Wie gut kennen Sie unsere Brunnen?
- 25 Kreuzworträtsel
- 34 Die Seite für Kids mit Grips
Gewinner der vergangenen Ausgabe

SPEKTRUM

- 24 „Eine neue Geschichte entwickeln“
Traumata bei kleinen Kindern erkennen und therapieren

LEBENSILFDE

- 30 Hilfe für ältere Menschen und pflegende Angehörige
Rat und Tat in jeder Lebenslage des Älterwerdens.

SERVICE

- 32 Hilfe auf einen Blick
- 34 Impressum



Foto: Xaver Lockau

26

Titelthema:
Der Schauspieler Hannes Jaenicke begleitete eine Müllsammelaktion der Wasserwacht am Feringasee.



Selbstvertrauen zurückgewinnen und Lebensperspektiven entwickeln

Zu Beginn der 80er-Jahre erfolgte die stationäre Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen noch vorwiegend fernab der Münchner Innenstadt im Großklinikum in Haar und in den Universitätskliniken. Die Strukturen waren dringend reformbedürftig. Gemeinsam mit dem Direktor der psychiatrischen Universitätsklinik in der Nußbaumstraße gründete das Münchner Rote Kreuz daher die „Tagesklinik für psychisch Kranke“ in der Lindwurmstraße – ein erster Baustein gemeindenaher Betreuung. Das Besondere: Die Patienten konnten tagsüber in einem freundlichen, beschützten Milieu ein medizinisches und therapeutisches Programm in Anspruch nehmen, dabei aber in ihrem vertrauten Umfeld wohnen bleiben. Alltagsnähe kombiniert mit einer täglichen hochintensiven Behandlung bildet seitdem die entscheidende Säule des Heilungskonzepts. Mit durchschnittlich 80 behandelten Patienten pro Jahr hat sich die Tagesklinik in Trägerschaft des Münchner Roten Kreuzes zu einem erfolgreichen

Bestandteil im modernen Verbund der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung in der Landeshauptstadt entwickelt.

Die Räumlichkeiten in der Lindwurmstraße kamen jedoch in die Jahre. Mit dem Umzug des Kreisverbands in die Perchtinger Straße bot sich nun die Möglichkeit, die Tagesklinik in das Verwaltungsgebäude zu integrieren sowie modern und zeitgemäß zu gestalten. In unserem Schwerpunkt dieser Ausgabe schildern wir anhand von vier Erfahrungsberichten, wie die Patienten nach schweren seelischen Krisen ihr Selbstvertrauen zurückgewinnen und Perspektiven entwickeln konnten.

Aus Liebe zum Menschen!
Herzlichst Ihr/euer
Karl-Heinz Demenat
Vorsitzender



3 FRAGEN



Tobias Meindl, stv. Ortsgruppenleiter der Unterföhringer Wasserwacht, über den Test von Stehpaddel-Brettern zur Rettung von Badegästen.

Foto: Xaver Lockau

Neues Rettungsmittel

Herr Meindl, wie sollen die Stehpaddel-Bretter nach der Versuchsphase eingesetzt werden?

Wir testen sie für die Suche nach Vermissten, für die Rettung von Schwimmern und für den Transport geschwächter oder verletzter Badender ans Ufer.

Warum soll dies künftig auch per Stehpaddel-Brett erfolgen?

Das Board kann ein zusätzliches Rettungsmittel sein. Bei einigen Kriterien erweist es sich sogar als geeigneter als das Motorboot: Zunächst einmal ist es manövrierfähiger. Da beim Brett keine Schraube den Gewässerboden aufwühlt, erkennt man besser, was auf dem Grund treibt. Die Helfer im Boot sehen unter dem Bootsrumpf leider nichts – auf dem Brett hat man den kompletten Überblick. Auch ist der Schatten, der beim Blick ins Wasser stört, beim Brett deutlich kleiner. Und der Retter kann sich damit im flacheren Gewässerteil sowie in direkter Nähe zu Badegästen bewegen.

Wird das Rettungsboot also demnächst überflüssig?

Ganz im Gegenteil: In puncto Geschwindigkeit ist das Motorboot immer noch unschlagbar. Ebenso, wenn mehrere Hilfsbedürftige zu transportieren sind beziehungsweise mehrere Helfer zum Einsatzort gebracht werden müssen. Aber in Situationen, in denen das Brett seine Vorteile ausspielen kann, sollten wir das Boot für mögliche weitere Einsätze, in denen es unverzichtbar ist, zur Verfügung halten.

Rotes Kreuz begrüßt EuGH-Urteil zum Rettungsdienst

Das Rote Kreuz sieht sich durch das Urteil des Europäischen Gerichtshofs vom 21. März in seiner Auffassung bestätigt, dass die Vergabe von Rettungsdienstleistungen an anerkannte Hilfsorganisationen ohne europaweite Ausschreibung erfolgen sollte. Denn dies schafft mehr Planungssicherheit und setzt der Kommerzialisierung des Rettungsdienstes ein Ende. Der qualifizierte Krankentransport und die Notfallrettung in einem Rettungswagen sind sowohl für den Zivil- und Katastrophenschutz als auch für die Gefahrenabwehr in Deutschland von elementarer Bedeutung. Diese für die gesamte Gesellschaft wichtige Vergabe von Rettungsdienstleistungen muss von anerkannten Hilfsorganisationen erbracht und darf nicht dem privatwirtschaftlichen Markt überlassen werden, in dem die Rendite-Interessen von multinationalen Wirtschaftskonzernen und Private-Equity-Unternehmen den Ausschlag geben.

Das BRK hatte den Freistaat schon länger aufgefordert zu reagieren. Jetzt müssten die umgehende Anpassung rechtlicher Grundlagen, die Umsetzung im bayerischen Rettungsdienstgesetz und in der Vollzugspraxis zeitnah folgen. Der bayerische Innenminister Joachim Herrmann hat bereits angekündigt, das Urteil schnellstmöglich umsetzen zu wollen. Gespräche zwischen den Rettungsdienstbetreibern haben stattgefunden.



Das die Vergabe von Rettungsdienstleistungen künftig ohne europaweite Ausschreibung erfolgen kann, stellt das aktuelle EuGH-Urteil sicher.

Foto: Klaus Kneist

Sie rollen wieder!



Foto: BRK KV München



Foto: Green City e.V./Andreas Schebesta

Genau 20 Jahre nach der ersten Blade Night geht es in diesem Sommer wieder rollend durch die Innenstadt. Zwei Jahre musste das Sport-Event aussetzen, doch jetzt ist ein neuer Sponsor gefunden, und auch die Stadt trägt mit einem Zuschuss zur Rückkehr bei. Die etwa 10 000 Teilnehmer pro Veranstaltung haben ab 13. Mai an bis zu 18 Montagen auf gesperrten Straßen freie Bahn – da bleiben Verletzungen nicht aus. Daher begleitet der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes mit zahlreichen Helfern und Ärzten sowie mehreren Fahrzeugen den Tross. Mitten unter den Läufern bewegen sich zusätzlich die bewährten Sani-Skater: Selbst auf Inlines unterwegs, sind sie oft schneller am Einsatzort als ein Rettungswagen und können mit ihrem Notfallrucksack Erste Hilfe leisten, bis der Rettungswagen eintrifft.



Foto: HypoVereinsbank/Marcus Schläpfer

UniCredit-Festspielnacht

Als Auftaktveranstaltung der Münchner Opernfestspiele ist die UniCredit-Festspielnacht ein etablierter Programmpunkt. Zum 150-jährigen Jubiläum der HypoVereinsbank warten dieses Jahr besondere Höhepunkte auf die Besucher. Am 29. Juni präsentieren diverse Künstler auf mehreren Bühnen und an zahlreichen Spielstätten das Schönste aus Oper, Konzert und Literatur. Neben den Fünf Höfen und der Salvatorkirche finden Aufführungen in der HVB-Filiale am Promenadeplatz und im Literaturhaus statt. Und erstmals dürfen sich die Gäste auf eine große Open-Air-Bühne am Odeonsplatz freuen. Den kostenlosen Eintritt versteht das Geldinstitut als Dankeschön an alle Münchner. Um die über 10 000 Besucher kümmert sich der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes.

Wohlfühltag der Krebsberatungsstelle

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt am 29. Juni von 10 bis 13 Uhr wieder zu einem Wohlfühltag ein. Die Besucher lernen verschiedene Wohlfühlkonzepte und unterschiedliche Wege kennen, wie man sein Wohlbefinden steigern, eigene Kraftquellen mobilisieren, die Selbstheilungskräfte aktivieren und Entlastung finden kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern. Der Wohlfühltag findet statt im Alten- und Service-Zentrum Fürsteneried in der Züricher Str. 80 (U3 – Haltestelle Forstenerieder Allee).



Foto: Marion Vogel

LEUTE



Foto: BRK-KV München

Andrea Frauscher

Die 46-Jährige leitet seit Mai die Abteilung Kommunikation und Marketing, nachdem sich ihr Vorgänger Dr. Peter Behrbohm in den Ruhestand verabschiedet hat. Für Andrea Frauscher ist die Arbeit in einem Wohlfahrtsverband vertrautes Terrain: Bislang war die Österreicherin bei der Caritas in Wien zuständig für Presse, Öffentlichkeitsarbeit und Online-Kommunikation.



Foto: BRK-KV München

Krisztina Bradeanu

Seit dem 1. April unterstützt sie die Servicestelle Ehrenamt als Ansprechpartnerin für Interessenten, die sich im Jugendrotkreuz engagieren möchten. Vor ihrem Wechsel ins Hochschulwesen war sie mehrere Jahre als hauptamtliche Mitarbeiterin und ehrenamtliche Helferin beim Roten Kreuz in Rumänien tätig. Nun freut sie sich, beim Münchner Roten Kreuz wieder unter dem vertrauten Dachverband arbeiten zu können.



Foto: BRK-KV München

Uwe Wagner

Am 20. Januar verstarb Uwe Wagner im Alter von nur 47 Jahren. Seit 1987 war er ehrenamtlich in der Wasserwacht aktiv, hatte zahlreiche Ausbildungen durchlaufen sowie Leitungs- und Führungspositionen übernommen und war zudem als Ausbilder tätig. Hauptberuflich arbeitete Uwe Wagner seit 1990 beim Rettungsdienst des Münchner Roten Kreuzes, zuletzt als Notfallsanitäter. Fachlich und menschlich hat er das Rote Kreuz und die Wasserwacht durch sein großes Engagement sehr bereichert.

NOTIZEN

Pferdeshow

Drei Vorstellungen an zwei Tagen des „Cavalluna“-Programms betreuten die BRK-Sanitäter am 9. und 10. März in der Olympiahalle. Die Versorgungen beschränkten sich auf undramatische Hilfeleistungen, z. B. Kopfschmerztabletten und Pflaster ausgeben.

Frühlingsfest

Vom 26. April bis 12. Mai zog das Volksfest mit seinen über hundert Fahrgeschäften wieder Hunderttausende Besucher auf die Theresienwiese. Wie immer kümmerte sich der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes um das Wohl der Besucher und Schausteller.

BMW Open

Während des Tennisturniers vom 27. April bis 5. Mai waren täglich zwei Sanitäter im Dienst. Weitere Einsatzkräfte betreuten bei den Abendveranstaltungen verletzte oder erkrankte Gäste und Spieler.



Foto: Philip Buron

Muddy Angel Run

Über fünf Kilometer in Schlamm und Schaum verschiedene Hindernisse überwinden: Vom 22. bis 27. Mai stellten sich bis zu 6000 Teilnehmerinnen an der Regattastrecke Oberschleißheim der sportlichen Herausforderung. 30 Helfer und Ärzte der Sanitätsbereitschaften und der Wasserwacht postierten sich für den Notfall am Rande des Geschehens.



Rotes Kreuz auf dem Blaulicht-Festival

Am letzten Samstag des Frühlingsfestes, dem 11. Mai, präsentierten auf der Theresienwiese alle Münchner Hilfs- und Einsatzorganisationen ihr Können. Historische Löschzüge, moderne Fahrzeuge, ein Rettungshubschrauber und viele Aktionen interessierten große und kleine Zuschauer: Was macht die Feuerwehr, wenn sie gerade keinen Brand löscht? Wie wird man Polizist oder Rettungssanitäter? Wie trainiert man einen Rettungshund, sodass er einen Vermissten aufspürt? Diese und viele weitere Fragen beantworteten die Experten der teilnehmenden Organisationen, welche stündlich zu spannenden Vorführungen einluden, etwa der Simulation eines Verkehrsunfalls mit der Rettung mehrerer Verletzter.

Das Rote Kreuz war mit einem eindrucksvollen Aufgebot vertreten: Die Rettungshunde stellten ihre Spürnasen unter Beweis, die Wasserwacht demonstrierte ihre Rettungstechniken mit einem Wassernotfahrzeug, die Breitenausbildung zeigte die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen, und beim Jugendrotkreuz konnten Interessierte ihre Blutgruppe bestimmen lassen.



Fotos: Marion Vogel

Auch das Münchner Rote Kreuz war mit seinem breiten Leistungsspektrum vertreten: zum Beispiel mit der Demonstration einer medizinischen Versorgung und der Rettungshundestaffel.

Aktuelle Blutspendetermine

Jeder weiß es, immer noch viel zu wenige tun es: Wer Blut spendet, kann Leben retten. Um interessierten Bürgern eine Gelegenheit bequem vor der Haustür zu ermöglichen, bieten immer mehr Bereitschaften des Münchner Roten Kreuzes in Kooperation mit dem BRK-Blutspendedienst Termine in den Stadtteilen an – aktuell die Bereitschaft Garching am 14.6. im Werner-Heisenberg-Gymnasium (15–20 Uhr), die Bereitschaft Ismaning am 5.7. in der Osterfeldhalle (15–20 Uhr) und die Bereitschaft Unterschleißheim am 11. und 12.7. im Furtweg 90 (jeweils 16–20 Uhr).



Illustration: flaticon/freepik

Besuch der „Münchner Kinderzeitung“

„Wie schnell dürft ihr mit Blaulicht fahren?“, „Was war euer krassester Notfall?“, „Führen Sanitäter auch richtige Operationen durch?“ und „Dürfen Schulsanitäter bei einem Notfall einfachen Unterricht verlassen?“ waren nur vier der vielen Fragen, die die elf Nachwuchsreporter der „Münchner Kinderzeitung“ bei ihrem Besuch der Rotkreuz-Bereitschaft West 3/Aubing am 18. Januar stellten. Bereitschaftsleiter Roland Ahl und zwölf Jungsanitäter zwischen 6 und 15 Jahren, die Sanitätsdienst in ihrer Schule leisten oder bereits bei Einsätzen den Großen zur Hand gehen, gaben umfassend Auskunft. Zudem erfolgte eine Führung durch das Rotkreuz-Haus, und die Bereitschaft präsentierte ihr „Helfer vor Ort“-Fahrzeug sowie das in Aubing stationierte Mehrzweckfahrzeug mit dem dazugehörigen Equipment. Ein paar der kleinen Besucher wollten sich unbedingt auf der Trage liegend ins Fahrzeug schieben lassen – Roland Ahl kam diesem Wunsch gern nach. Am meisten Erstaunen löste jedoch die Information aus, dass die Helfer der Bereitschaft ihre Arbeit ehrenamtlich leisten. Von diesem Engagement waren die Kinder sichtlich beeindruckt. Als Interview mit vielen Fotos erschien der Bericht anschließend auf einer ganzen Doppelseite in der Frühjahrsausgabe des Kindermagazins.



Foto: Katy Spichal/Münchner Kinderzeitung

Interessiert erkundigten sich die kleinen Reporter der Kinderzeitung nach den Einsätzen und der Ausrüstung des First-Responder-Fahrzeugs.

Kooperation mit den Barmherzigen Brüdern



Am 11. März wurde das VEF von Pater Johannes von Avila Neuner, Seelsorger am Krankenhaus Barmherzige Brüder, im Beisein von Sönke Lase, Leiter Rettungsdienst BRK-Kreisverband München, Oberarzt Dr. Philipp Groha, Leiter der Notaufnahme des Krankenhauses Barmherzige Brüder und stv. Chefarzt des BRK-Kreisverbandes München, sowie weiteren Vertretern beider Institutionen gesegnet.

Neben einem Rettungswagen ist nun auch ein Verlegungseinsatzfahrzeug (VEF) des Münchner Roten Kreuzes am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Nymphenburg stationiert. Fahrzeug und Fahrer stellt der Kreisverband, die Notärzte rekrutieren sich aus dem Krankenhaus. Das VEF kommt bei Verlegungen von Schwerkranken und bei akuten Notfällen in der gesamten Metropolregion München zum Einsatz. Die Ausrüstung besteht unter anderem aus einem Beatmungsgerät, einem Defibrillator, einem sogenannten Lukas – einem Gerät zur Unterstützung in Reanimationssituationen – sowie einsatznotwendigen Medikamenten.

TERMINE

19.–23.6. BMW International Open
Der Sanitätsdienst des Münchner Roten Kreuzes hat die Ausschreibung für die Betreuung der Golfturniere 2019 und 2020 (mit einer Verlängerungsoption für die darauffolgenden beiden Jahre) im Golfclub München-Eichenried gewonnen.

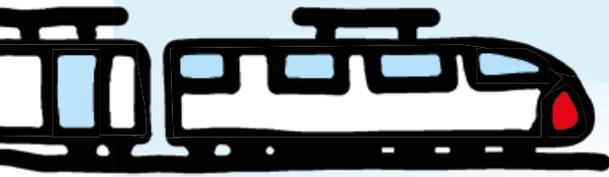
20.6. Fronleichnamsprozession
Zehntausende Schaulustige säumen die Route des Zuges durch die Innenstadt. Zahlreiche ehrenamtliche Helfer versorgen Teilnehmer und Zuschauer mit gesundheitlichen Beschwerden.

26.6. + 29.6. Flohmärkte ASZ Lehel
Im Rahmen des altbekannten Traditionsflohmarktes bieten im Garten der Senioreneinrichtung des Münchner Roten Kreuzes in der Christophstr. 12 private Anbieter von 8 bis 16 Uhr ihre Schätze feil. Drei Tage später lädt das ASZ im Rahmen der „Hinterhofflohmärkte Lehel“ zu einem weiteren Secondhand-Handel, diesmal im Festsaal, ein (10 bis 16 Uhr).

26.6.–21.7. Sommer-Tollwood
Wieder drängeln sich die Münchner in den Budengassen des Tollwood-Festivalgeländes im Olympiapark, um exotisch zu essen, Kunsthandwerk zu kaufen und die vielfältigen Vorführungen in den Zelten zu besuchen. In zwei mobilen Containerwachen stehen die ehrenamtlichen Helfer des Münchner Roten Kreuzes für den Notfall bereit.

13./14.7. Xletix
Ausdauer, Mut, Kraft und Teamgeist fordern die Hindernisrennen auf dem Riemer Messegelände und in drei Kieswerken den Teilnehmern auch in dieser Saison ab. Entsprechend viele Verletzungen und Kreislaufprobleme erwarten die Rotkreuz-Helfer.

Nach der Trennung eines Elternpaares ist es meistens der Vater, der die Kinder besuchen kommt. Dabei stellt es nicht wenige Scheidungsväter vor kaum lösbare Probleme, wenn die Mutter mit dem gemeinsamen Nachwuchs in eine entfernte Stadt zieht. „Menschen im Blickpunkt“ sprach mit Betroffenen.



„Morgen kommt Papa!“

Illustrationen: iStock.com/rdegrie und Gerd Grieshaber

Der Vater

... pendelte ab dem sechsten Lebensjahr seiner Tochter mehrmals im Jahr 600 Kilometer nach Berlin, um sie zu sehen.

Zunächst zog meine Ex-Frau nur in eine 350 Kilometer entfernte Stadt – die zufällig ganz in der Nähe des Wohnortes lag, in dem ich aufgewachsen bin. Ich verbrachte daher meine Papa-Wochenenden bei meiner Mutter, sodass meine sechsjährige Tochter auch weiterhin ihre Oma sehen konnte. Außerdem lebte dort mein Jugendfreund mit seiner gleichaltrigen Tochter, und die Mädchen verbrachten viel Zeit miteinander. Da ich kein Auto hatte, organisierte ich mir eine Mitfahrgelegenheit.

Nach etwa einem Jahr folgte meine Ex-Frau ihrem neuen Partner nach Berlin. München–Berlin, das sind fast 600 Kilometer. Ich war völlig geschockt, als ich die Nachricht erhielt. Der Umzug bedeutete, dass ich meine Tochter nun nicht mehr alle zwei Wochen besuchen konnte. Ich war nach

der Trennung wieder in die Steuerklasse 1 eingestuft worden, wurde also vom Finanzamt wie ein kinderloser Single besteuert. Eine Bahnfahrt oder einen Flug nach Berlin, die Übernachtungen in einer Pension sowie kindgerechte Unternehmungen kosteten eine schöne Stange Geld, jedes Mal um die 500 Euro. So konnte ich meine Tochter nur noch alle sechs bis acht Wochen besuchen, was mir sehr leidtat.

Ich nahm immer mindestens noch einen Tag Urlaub, damit sich die Anreise lohnte. Da ich öffentlich unterwegs war, verlor ich zusätzliche Zeit auf dem Weg zur nicht gerade zentral liegenden neuen Adresse meiner Tochter, und auch während wir an den Wochenenden unsere Ausflüge machten, verschwendeten wir oft viel Zeit beim Warten auf Bus oder Bahn.



Wenn ich meine Tochter bei der Ankunft in die Arme schloss, hatte ich nie das Gefühl, dass wir fremdeln. Da wir die Besuchswochenenden so konzentriert miteinander verbrachten, fühlte ich mich voll und ganz in ihr Leben eingebunden. Ich brachte sie zum Reitunterricht, nahm auch öfter einmal eine ihrer Freundinnen zu unseren Unternehmungen mit. Die gemeinsame Zeit war eine sehr wertvolle, weil wir sie viel intensiver erlebten als in unserer Familienphase. Man schenkt dem Kind seine ganze Aufmerksamkeit; im normalen Familienalltag macht man das in dieser Fokussierung eher selten. Andererseits fand ich es anstrengend, ständig ein interessantes Programm bieten zu müssen. Schließlich klebten wir drei Tage lang aneinander.

Natürlich rissen meine Besuche sie aus ihrem Alltag heraus. Auch monierte sie öfter die sichtbar preiswerten Unterkünfte. Ich genoss es, dass ich jetzt ihr wichtigster Ansprechpartner war. Sie war vor unserer Trennung immer ein Mamakind gewesen – nun kam sie zu mir, wenn sie sich wehgetan hatte und getröstet werden wollte. Sie schmuste viel mehr mit mir als früher und setzte sich auf meinen Schoß: Das war ich gar nicht gewohnt.

Wir füllten die Zeit mit Besuchen in Freizeitparks, mit Kindertheater und Kino, mit Einkäufen und Cafébesuchen. Manchmal machte sie auch ihre Hausaufgaben bei mir. Bei Regenwetter oder Kälte war es schwierig, ein interessantes Programm zu finden. Als Wochenendpapa setzt man sich ziemlich unter Druck: Das Kind soll sich ja schließlich auf die Besuche freuen. Einmal war gerade ihre geliebte Katze gestorben, als ich sie

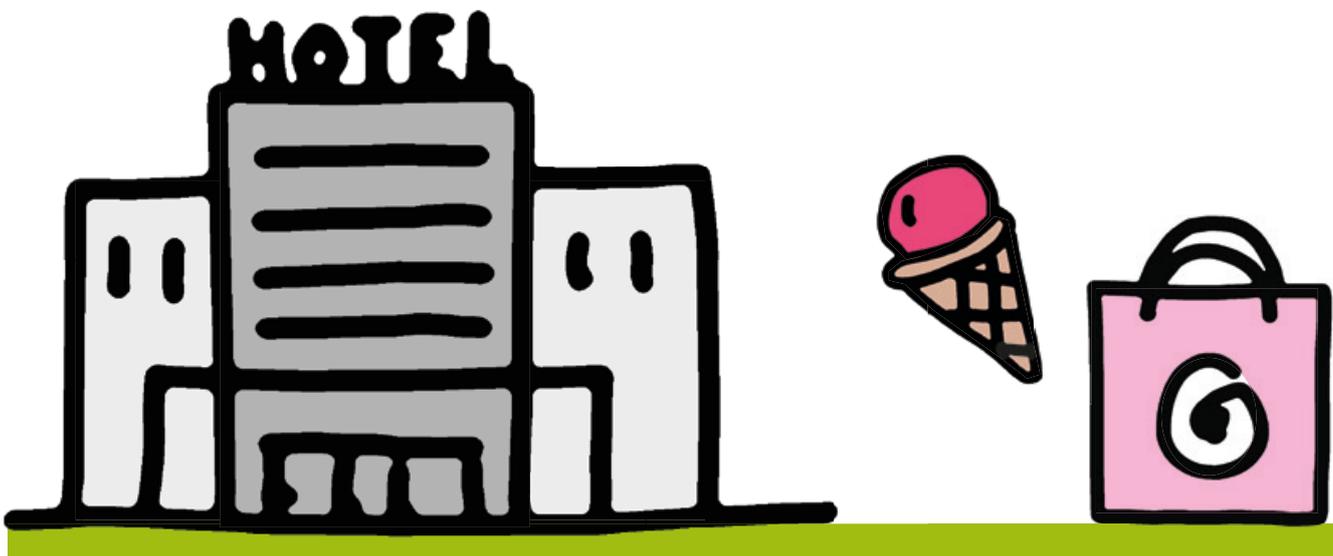
besuchen kam. Wir kauften im Baumarkt einen Sack Gips sowie Farben und gestalteten im Hotelzimmer eine Grabplatte. Das ist bis heute immer das Erste, was mir beim Gedanken an unsere gemeinsamen Unternehmungen einfällt. Wir saßen einträchtig am Tisch, formten und pinselten – fast wie früher zu Hause.

Als meine Tochter sieben wurde, fingen wir an, sie auch einmal auf die Reise zu mir zu schicken. Da ich Angst hatte, sie könne während einer Bahnfahrt verloren gehen, kam für mich nur ein begleiteter Flug infrage. Mir war wichtig, dass meine Tochter mein Leben kennenlernt, meine Wohnung, meine Freunde, das Umfeld, in dem ich einkaufe und meine Freizeit verbringe. Dennoch fiel es mir jedes Mal schwer, sie für die Rückreise am Flughafen in fremde Hände zu geben. Sie selbst wiederum empfand ihre Flugreisen als etwas ganz Besonderes und war sehr stolz darauf.

In der Zeit zwischen meinen Besuchen telefonierten wir an einem festgelegten Telefontermin am Sonntagabend, aber auch darüber hinaus mehrmals pro Woche. Dass meine Tochter sehr mitteilnehmend ist, hat es mir leicht gemacht, den Kontakt zu halten und an ihrem Leben teilzunehmen. Ich habe keinen unserer Telefontermine versäumt, denn ich halte Zuverlässigkeit grundsätzlich für ganz wichtig – bei einem Entfernungspapa umso mehr. Meine Tochter sollte wissen, dass sie mir viel bedeutet und ich mich für ihr Leben interessiere. Sehr früh habe ich ihr ein Handy geschenkt, damit sie mich jederzeit anrufen kann. Das hat sie intensiv genutzt, sodass wir ab diesem Zeitpunkt mindestens täglich, oft auch mehrmals am Tag gesprochen haben. Auf diese Weise wurde ich wieder ein Teil ihres Alltags. Daher hatte ich auch immer das Gefühl zu wissen, was sie beschäftigt. Einmal habe ich sogar ein Kundenmeeting unterbrochen, weil ich wusste, dass sie Kummer hatte und ihr Anruf bevorstand. Sowohl für meinen Chef als auch für die anwesende Kundin war das überhaupt kein Problem.

► Die Tipps des Vaters

- Immer, wirklich immer für das Kind erreichbar sein.
- Verabredungen und Telefontermine zuverlässig einhalten.
- Dem Kind stets das Gefühl vermitteln, dass es das Allerwichtigste im Leben ist.
- Nicht versuchen, ein Kumpel für das Kind zu sein. Man ist weiterhin der Vater und füllt seine Erziehungsrolle aus.
- Dem Kind nicht vorjammern, wie aufwendig die Wochenendbesuche sind. Nie vermitteln, dass man Kosten und Mühen auf sich nimmt. Nie die Opferrolle einnehmen.
- Während der gemeinsamen Zeit möglichst keine Arbeit oder geschäftlichen Telefonate einschieben. Die Tage sollten voll und ganz dem Kind gewidmet sein.



Die Tochter

... ist heute 26 Jahre alt und studiert in Berlin Psychologie. Noch immer tauscht sie sich mit ihrem Vater fast täglich aus.

Als ich mit meiner Mutter wegzog, hatte ich meinem Vater gegenüber ein richtig schlechtes Gewissen, obwohl ich ja an der Entscheidung gar nicht beteiligt gewesen war. Für ein kleines Kind ist es ein emotionaler Kraftakt, ein solches Dilemma auszuhalten. Nach unserem Auszug war ich ständig von einem Elternteil getrennt, lebte immer auf Distanz zu meinem Vater – oder zu meiner Mutter, wenn ich mit ihm unterwegs war. Das fand ich sehr schade. Während der Planung der Papabesuche hatte ich auch oft das Gefühl, zwischen zwei Stühlen zu sitzen, weil sich beide Elternteile selten einig waren. Vollkommen überfordert hat mich, wenn ich dem einen Botschaften des anderen überbringen musste.

Zu Beginn unserer Papatreffen fand ich es komisch, wenn er plötzlich in meiner Lebenswelt auftauchte. Den Wechsel von zu Hause ins Hotel oder in die Ferienwohnung habe ich als Hürde empfunden: Ich musste meine Sachen packen und mein gewohntes Umfeld verlassen. Durch die Distanz war er mir bei der Begrüßung ein bisschen fremd, aber ich habe versucht, mir das nicht anmerken zu lassen. Wenn er dann aber wieder wegfuhr, war ich sehr traurig und habe auch manchmal geweint. Bei den Telefonaten war es genauso. Dennoch war mein Vater immer ein selbstverständlicher Teil meines Lebens. Gott sei Dank! Ich hatte nie Angst, dass wir uns aus den Augen verlieren würden. Irgendwann hatte ich mich an unsere sporadischen Treffen gewöhnt. In meinem Freundeskreis war es normal, ein Kind getrennter Eltern zu sein, das wurde nie groß thematisiert.

Die Zeit, die mein Vater und ich nach der Trennung meiner Eltern miteinander verbracht haben, war anders als davor: Wir waren aufmerksamer miteinander, haben die gemeinsamen Tage mehr genossen. Das ist mir schon damals als Kind bewusst gewesen. Ich fand es auch sehr angenehm, dass ich nun keinen direkten Streit zwischen meinen Eltern mehr miterleben musste. Allerdings klappten vor unseren Treffen manchmal die Terminplanung oder organisatorische Absprachen zwischen den beiden nicht, sodass ich Unstimmigkeiten mitbekam und vor den Besuchen meines Vaters grundsätzlich ein ungutes Gefühl hatte, ob es diesmal wohl wieder unrund läuft und schlechte Stimmung herrscht.

Wir waren viel in Cafés und im Kino, das war für mich etwas Besonderes, weil meine Mutter und ihr neuer Mann

das nie mit mir gemacht haben. Auch allein zu fliegen oder später als Jugendliche im Zug zu fahren, war im positiven Sinne aufregend. Die Flugbegleiter fand ich nett und lustig, und wir waren ja meistens eine Gruppe von Kindern. An die Reisen habe ich nur gute Erinnerungen, das hat Spaß gemacht.

Wenn ich heute – auch vor meinem beruflichen Hintergrund als Psychologin – auf die Zeit zurückblicke, denke ich schon, dass mich das Leben mit einem Entfernungspapa in gewisser Weise geprägt hat. Genauer kann ich das aber nicht beschreiben. Die Trennung meiner Eltern hatte gute und schlechte Seiten für mich. Es war eine Herausforderung, manchmal auch belastend, ich kann das heute distanziert betrachten. Es gab unschöne Momente, aber die hat ja jeder im Leben!

► Die Tipps der Tochter

- Beide Eltern sollten ihrem Kind im Fall einer räumlichen Trennung erklären, dass es den zurückbleibenden Elternteil weiterhin sehen kann, dass auch er immer noch für das Kind da ist. Für mich als Sechsjährige war das damals extrem wichtig. Wenn das Kind diese Sicherheit vermittelt bekommt, traut es sich auch, eigene Bedürfnisse und Gefühle zu formulieren.
- Die Eltern sollten vor dem Kind trotz aller Verletzungen respektvoll miteinander umgehen. Ein Kind ist sehr sensibel für Irritationen, auch für unterschwellige. Klare und faire Absprachen bezüglich des Besuchswochenendes lassen es die gemeinsamen Tage positiv und unbefangen erwarten.
- Das Kind sollte in Bezug auf den anderen Elternteil nicht negativ beeinflusst werden – dann erzählt es auch gern, was es am Besuchswochenende unternommen hat. Es ist wichtig, dass es diese Erlebnisse unbeschwert teilen kann.
- Bei den Telefonaten mit dem entfernt lebenden Elternteil sollte es selbstverständlich sein, dass sich das Kind ungestört fühlt.

Foto: FXWeb Consulting



Der Experte

Franz Kohls Ex-Partnerin zog mit dem gemeinsamen Sohn weg, als dieser keine drei Jahre alt war. Kohl ist Mitbegründer des „VäterNetzwerk München e. V.“ sowie Mitglied der Kreisgruppe München des „Väteraufbruch für Kinder e. V.“. Beide Verbände setzen sich dafür ein, dass Kinder nach einer Trennung der Eltern die Beziehung zu beiden Elternteilen aufrechterhalten können.

Für die meisten Väter, deren Kinder mit der Mutter wegziehen, bricht eine Welt zusammen. Wir begegnen in unserer Verbandsarbeit wiederholt der puren Verzweiflung. Zudem scheuen viele Männer aus finanziellen Gründen davor zurück, einen Anwalt zurate zu ziehen. Diejenigen wiederum, die sich anwaltlich vertreten lassen, schildern uns oft, dass sie bei ihrem Rechtsvertreter den nachdrücklichen Einsatzwillen für ihre Sache vermissen. Kommt es zu einer gerichtlichen Auseinandersetzung, zieht sich diese nicht selten über Jahre hin, was dem klagenden Vater sämtliche Substanz abzieht, ihn finanziell und psychisch zermürbt.

Die nicht gewollte geografische Distanz entsorgt den Vater komplett aus dem Alltag seines Kindes. Die meisten Männer sind bewusst Vater geworden und wollen ihrem Kind mehr bieten als ab und zu eine Wochenend-Bespaßung. Man will die Vaterrolle leben und sein Kind beim Schritt in die große weite Welt unterstützen. Für das Kind wiederum ist es wichtig, beide Eltern im täglichen Leben um sich zu haben – nicht nur eine unter Umständen gestresste alleinerziehende Mutter und einen ewig lockeren Vater, weil der ja nur für das Wochenende zuständig ist. Daher setzen sich sowohl das „VäterNetzwerk“ als auch der „Väteraufbruch für Kinder“ für das Wechselmodell ein, dass also das Kind seinen Alltag wechselseitig mal in dem einen, mal im anderen Haushalt verbringt.

Denn unsere Rechtslage ist unglaublich: Der eine Elternteil zieht mit dem Kind – meist ohne Einverständnis des zurückbleibenden Elternteils – weit weg, und dieser soll sämtliche Kosten der Besuche übernehmen. Ein Kompromiss könnte immerhin sein, sich für die Übergabe des Kindes auf halber Strecke zu treffen und auch die anfallenden Kosten zu teilen. Hat der Vater dann noch Verwandte oder Freunde in der Nähe, bei denen er mit seinem Kind das Besuchswochenende verbringen kann, entspannt das die Lage organisatorisch ungemein: Es schont den väterlichen Geldbeutel und bietet eine persönlichere Umgebung als ein Pensionszimmer.

Für viele Väter ist es schwer zu ertragen, erst die Freude des Kindes beim Empfang zu erleben und dann die Tränen aushalten zu müssen, wenn es ans Abschiednehmen geht. Mit Übergängen haben Kinder oft Probleme. Daher sollte man versuchen, dafür einen Ort zu finden, der mit etwas Positivem verbunden ist, also eher keine anonyme Autobahnraststätte und keinen Bahnhof.

Wichtig ist es, das Kind wissen (und spüren) zu lassen, dass man immer für es da ist – egal, was kommt. Aber natürlich ist es nicht einfach, dies bei den wenigen Begegnungen zu vermitteln. Deshalb sollte man sich auch zwischen den Besuchen regelmäßig in Erinnerung bringen, etwa per WhatsApp. Wenn das Kind älter wird, entwickelt es meistens eigene Aktivitäten, die nicht unbedingt mehr den gemeinsamen entsprechen und denen es mit seinen Freunden nachgeht. Nun



kommt es für den Vater darauf an, die richtige Balance zu finden: weiterhin Interesse zu zeigen, ohne zu nerven. Dabei kann es helfen, die gemeinsamen Erinnerungen zu zelebrieren, in Form von Fotobüchern nach einem besonders schönen Wochenende oder einer Urlaubsreise. Manchmal empfiehlt es sich auch, ausnahmsweise etwas außer der Reihe zu finanzieren, was dem Kind viel bedeutet: neue Ski zum Beispiel oder eine Playstation – auch wenn dies eigentlich mit dem Kindesunterhalt abgegolten sein sollte. Aber vom Unterhalt bekommt das Kind nichts mit, den geschenkten Gegenstand jedoch hat es regelmäßig vor Augen und verbindet diesen mit dem Vater: „Das hat mir Papa geschenkt!“

An den gemeinsamen Wochenenden sollte der Vater das Kind ruhig auch zu seinen eigenen Aktivitäten mitnehmen, damit es seine Lebenswelt kennenlernt, die Angelfreunde, das Ehrenamt, das Einkaufszentrum. So wird nicht alles nur aufs Kind abgestellt. Die gemeinsam verbrachte Zeit wird alltäglicher und damit authentischer.

➤ Die Tipps des Experten

- Den meisten Kindern kann man schon recht früh etwas zutrauen: allein zu fliegen beispielsweise (natürlich unter Zuhilfenahme entsprechender Kinder-Begleitservices der Airlines).
- Bereits kleineren Kindern kann man ein Handy schenken – am besten mit schützenden Voreinstellungen, dass zum Beispiel nur die Nummern von Mama und Papa abrufbar sind.
- Mindestens einmal wöchentlich sollte man sich mit dem Kind persönlich austauschen: am Telefon oder über Skype. Oft sind Väter enttäuscht, wenn der Nachwuchs – etwa in der Pubertät – ungewohnt wortkarg wird. Da hilft nur: aushalten, dranbleiben, weiterhin Interesse signalisieren, notfalls einen alternativen Gesprächstermin vereinbaren und den Austausch verschieben. Nie aufgeben, auch wenn es noch so mühselig ist.
- Freunde oder Verwandte des Kindes in die Wochenend-Unternehmungen einzubeziehen, kann die Situation entspannen.
- Das, was immer schon Spaß miteinander gemacht hat, weiterhin pflegen: den gemeinsamen Besuch des Fußballstadions, des Kinos oder besonders geliebter Verwandter.
- Kommt irgendwann ein neuer „Papa“ ins Spiel? Keine Panik, ein Kind kann ganz gut beide Welten trennen.
- Als liebender Vater sollte man grundsätzlich eher einen Kompromiss suchen, als schädliche Maßnahmen zu erwirken.
- Nach Möglichkeit vor dem Kind nie schlecht über den anderen Elternteil reden – aber das Kind auch nicht anlügen, wenn es um Unstimmigkeiten zwischen den Eltern geht.
- Dem Kind vermitteln, dass man es lieb hat und dass man immer für es da ist – egal, um was es geht.



Kostenfreie Übernachtungen bei ehrenamtlichen Gastgebern

Die Initiative „Flechtwerk“ vermittelt Eltern nach der Trennung bundesweit kostenlose Übernachtungsmöglichkeiten, damit sie ihr Kind in einer entfernten Stadt besuchen können. Ebenso kann dort ein kindgerechter Umgangraum – etwa das Spielzimmer eines Kindergartens – organisiert werden, damit die Kinder mit Mama oder Papa ungestört Zeit verbringen können. Fast wie zu Hause.

Die Initiative freut sich über Interessenten ebenso wie über Anbieter einer kostenlosen Übernachtungsmöglichkeit für Elternteile (ggf. mit Kind).

Flechtwerk 2+1 gGmbH
c/o Impact Hub Munich
Gotzinger Str. 8
81371 München
Tel. 08 00/21 21 777
info@mein-papa-kommt.de
www.mein-papa-kommt.info





Etwa 700 öffentliche Brunnen sprudeln in München. Ebenso üppig sprudeln die Geschichten, die sich um die oft aufwendigen Kunstwerke ranken. Hätten Sie's gewusst?

Fischbrunnen

Er ist der beliebteste Treffpunkt der Münchner und Auswärtigen in der Innenstadt: der Fischbrunnen vor dem Neuen Rathaus auf dem Marienplatz. Nach der kriegsbedingten, fast vollständigen Zerstörung 1944 nahm er umgestaltet zehn Jahre später erneut den Betrieb auf. Doch erst 1991, im Rahmen einer grundlegenden Sanierung, stattete man ihn wieder mit einem Accessoire aus, auf das ganz bestimmte Münchner lange hatten verzichten müssen:

- a) Mit einem Wasserschlauch für die Stadtreinigung.
- b) Mit einer bodennahen Trinkstelle für durstige „Zamperl“.
- c) Mit einem Brauchwasserreservoir, das den Regen aufhängt und die Toilettenspülungen des Rathauses speist.

Brunnenbuberl

Ein nackter Knabe, der einem Satyr schalkhaft den Wasserhahn zuhält, wird von diesem angespuckt – der Jugendstilbrunnen am westlichen Ende der Neuhauser Straße weist einige Besonderheiten auf: Als einer der wenigen Münchner Brunnen spendet er Trinkwasser. Zudem wird er im Winter nicht abgedeckt. Und im Mai 1919, während der Niederschlagung der Novemberrevolution, trafen einige Gewehrketten die unschuldige Skulptur. Apropos Unschuld: Damit schamhafte Damen nicht (was tatsächlich oft der Fall war) einen Umweg um den entblößten Knaben laufen mussten, bat Prinzregent Luitpold höchstpersönlich, aber vergeblich um ...

- a) ... eine weitere Wasserfontäne, die doch „diesen unsittlichen Anblick gnaedigst verhüllen möhge“.
- b) ... einen Gehrock aus wasserfestem Leder für die Figur.
- c) ... ein Feigenblatt aus demselben Material wie der Knabe.

Vater-Rhein-Brunnen

Das große Becken auf der Museumsinsel ist dem Flussgott Rhein gewidmet. Jedoch wurde der Brunnen zunächst nicht in München aufgebaut, sondern in einer anderen Stadt. Die lateinische Inschrift „Argentorato“ auf der Sockelvorderseite der Vater-Rhein-Skulptur weist auf die Metropole hin.

- a) Straßburg: Ein Jahr nach dem Einmarsch der Franzosen 1918 wurde der Brunnen abgebaut und 1929 in München wiedererrichtet.
- b) Augsburg: Die Fugger, die den Brunnen in Auftrag gegeben hatten, veräußerten ihn gegen Ende ihrer Glanzzeit an die Münchner Stadtoberen.
- c) Buenos Aires: Deutsche Auswanderer hatten den Brunnen am Ende des Zweiten Weltkriegs aus Deutschland importiert, um an ihre Wurzeln zu erinnern. Nach der Absetzung des argentinischen Präsidenten Juan Perón 1955 allerdings war das Bauwerk im Stadtbild nicht mehr erwünscht und wurde von der jungen Bundesrepublik zurückgeholt, um das kriegsgeschädigte München zu verschönern.

Wittelsbacher Brunnen

Seine Figuren stellen die Urkräfte des Wassers dar: die zerstörerische in Gestalt eines zornigen Jünglings und die heilsbringende, dargestellt durch eine Amazone. Den Brunnen am Lenbachplatz stiftete die Stadtgemeinde München – zur Würdigung ...

- a) ... der Fertigstellung einer neuen Trinkwasserleitung aus dem Mangfalltal im Jahr 1883, welche die Trinkwasserversorgung der Stadt komplettierte.
- b) ... der überraschend schnellen Schadensbeseitigung des Isar-Jahrhunderthochwassers im Jahr 1899.
- c) ... des Anschlusses von 78 Prozent der Münchner Bevölkerung im Jahr 1900 an die durch Max von Pettenkofer forcierte Kanalisation.

Mitmach-Zirkus-Spielfest im Westpark

Vom 17. bis 23. Juni heißt es wieder „Manege frei!“. Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren können ab 13 Uhr beim Pfingstferienangebot „Zirkuslust“ auf der Zirkuswiese im Westpark Ost (Zugang Nestroystraße) verschiedene Zirkus-, Tanz- und Theater-Workshops belegen und noch am selben Nachmittag ihre Künste dem Publikum vorführen. „Zirkuslust“ ist aber weit mehr – das Programm bietet rund um die Zeltstadt für Kinder ab 2 Jahren viele offene Spielangebote. Während die Kleinsten beschäftigt sind und die kommenden Stars der Manege fleißig üben, lassen sich die Eltern gemütlich zum Picknick im Park nieder. Am späten Nachmittag bestaunen sie dann in der großen Manege, wie in kurzer Zeit aus ihren Kindern Clowns und Akrobaten geworden sind.

Auf der Zirkuswiese im Westpark geht es wieder rund – nämlich in der Manege eines echten Zirkuszelt, in dem die kleinen Clowns und Akrobaten jeden Tag ein neues Programm für die nachmittägliche Vorführung einstudieren.



Fotos: Spielen in der Stadt e.V.

Das BR-Symphonieorchester hautnah



Zu einem Tag der offenen Tür lädt das Symphonieorchester des Bayerischen Rundfunks am 29. Juni ab 11 Uhr in das Werksviertel Mitte ein (ÖPNV: Ostbahnhof). Die Besucher erwartet jede Menge Musik in unterschiedlichen Besetzungen, darunter eine offene Probe und ein Konzert mit Mariss Jansons, der anschließend für eine Signierstunde zur Verfügung steht. Aber auch die Orchestermitglieder freuen sich auf die Begegnung mit Musikliebhabern jeden Alters.

Anzeige

BOTANISCHER GARTEN MÜNCHEN-NYMPHENBURG

Rosenschau

Ausstellung und Markt

28. Juni-1. Juli 2019

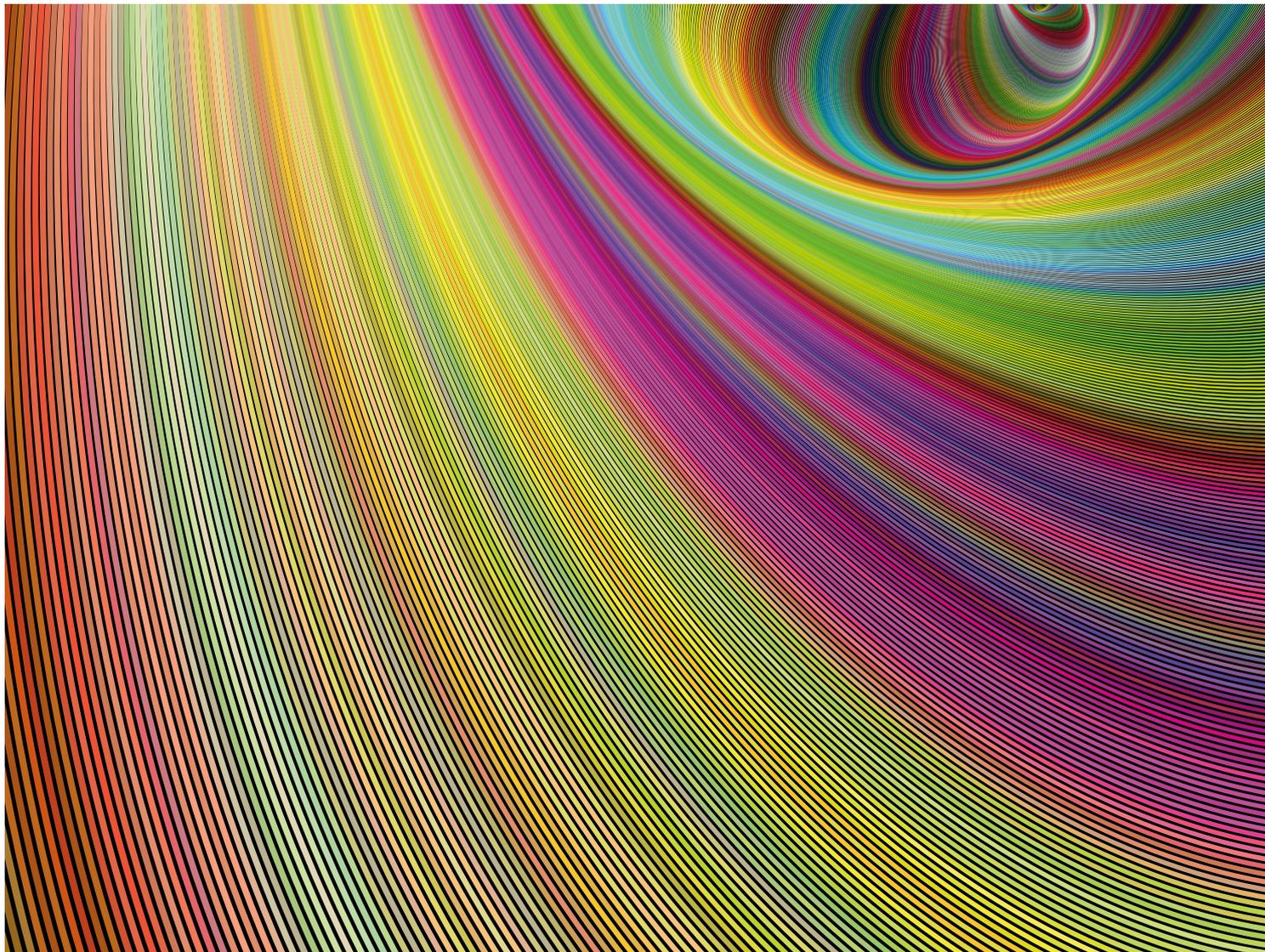
Geöffnet

Täglich 9 – 18.30 Uhr

Freitag 9 – 20.30 Uhr

Samstag 9 – 22 Uhr (Ausstellung)

Erreichbar mit Tram 17, Bus 143 Haltestelle Botanischer Garten
www.botmuc.de



Patienten mit psychischen Erkrankungen erhalten in der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Münchner Roten Kreuzes kompetente Hilfe: Umfassende Angebote sollen ihnen den Wiedereinstieg in einen selbstbestimmten Alltag ermöglichen.

„Mein Kopf macht *Faxen!*“

Fotos: Sascha Klettsch



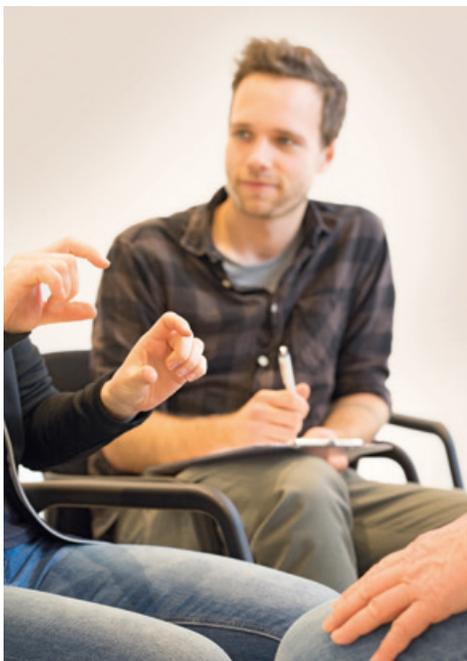


Die Patienten der Tagesklinik erhalten vielfältige Hilfen, zum Beispiel Einzelberatung und Gruppengespräche. Die Therapeuten kommen aus unterschiedlichen Fachbereichen und tauschen sich regelmäßig über die gebotenen Maßnahmen aus.



Die einladenden, hellen Räume der Tagesklinik in der neuen Geschäftsstelle des Münchner Roten Kreuzes bieten den Patienten einen geschützten Rahmen und ein umfangreiches Therapieangebot.

Der offene Umgang mit psychischen Erkrankungen in den Gruppengesprächen vermittelt den Betroffenen das Gefühl: So etwas kann vorkommen, andere haben es auch.



Es beginnt oft, wenn man das Umfeld wechselt. Freunde fehlen, die neue Wohnung ist noch fremd, im beruflichen Alltag muss man sich erst einfinden. Manche Menschen reagieren auf diese Situationen, indem sie sich psychisch verändern: Zunehmend lethargisch, fühlen sie sich irgendwann selbst kleinsten Herausforderungen nicht mehr gewachsen. Sie stehen lustlos auf, schleppen sich durch den Tag. Zeitgleich ziehen sie sich von sozialen Kontakten zurück. Die 26-jährige Studentin Melanie* erlebt genau dies an ihrem neuen Studienort – und vermutet eine Depression. An Schizophrenie denkt sie nicht.

Die Grundsymptome beider Krankheiten sind zunächst ähnlich. Bei der Paranoiden Schizophrenie jedoch übernehmen misstrauische Befürchtungen das Denken. Bald belästigen sie Melanie ununterbrochen. Wirre Gedanken, die sie laut neben sich zu hören meint. Sie stellen Fragen, erteilen Befehle und treffen völlig abstruse Aussagen. Keine Chance, diese Stimmen zu ignorieren und einfach der gewohnten Arbeit nachzugehen.

Im Klinikum Rechts der Isar stellen die Ärzte die richtige Diagnose. Vier Monate bleibt sie im Krankenhaus, lässt sich erklären, was mit ihr los ist, und mit Medikamenten aus der akuten Phase herausführen. Seit einem halben Jahr kann sie nun ihre Therapie teilstationär fortsetzen: in der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Münchner Roten Kreuzes in der Perchtinger Straße. Jeden Morgen erscheint sie um 8 Uhr und nimmt bis 15 Uhr an verschiedenen therapeutischen Angeboten teil. In der Ergotherapie kann sie sich aussuchen, was sie machen möchte: zeichnen, töpfern oder werken. Melanie lässt sich auf das Programm ein – und findet so zurück in einen strukturierten Alltag. Im geschützten Rahmen der Patientengruppe nimmt sie wieder Kontakt auf, entdeckt und schult ihre Stärken, verbessert Konzentration und Ausdauer. Indem sie Aufgaben für die Gemeinschaft übernimmt, gewinnt sie mit therapeutischer Hilfe Eigenverantwortung und Selbstvertrauen zurück. Und genau das braucht sie in dieser Lebensphase. Ihre chaotische Gedankenwelt kommt zur Ruhe, ihre Stimmung hellt sich auf, es geht ihr zusehends besser.

*Alle Namen geändert



In der Ergotherapie werden unterschiedliche Aktivitäten angeboten: Computerarbeit, Zeichnen, Töpfern oder Werken. Anforderungen, welche die Teilnehmer bewältigen können, führen sie behutsam zurück in einen strukturierten Alltag.

Je länger sie die Tagesklinik besucht, desto mehr Antrieb entwickelt sie. Die Diagnose, so sagt sie, habe ihr sehr geholfen: Zu wissen, was mit ihr los ist, mache es ihr leichter, damit umzugehen. Die durchgehende ärztliche Betreuung vermittelt Sicherheit. Und der offene Umgang mit ihrer psychischen Erkrankung hinterlasse das Gefühl: So etwas kann vorkommen, andere haben es auch.

Der Aufenthalt nähert sich seinem Ende, und Melanie wird in eine jugendtherapeutische Wohngruppe wechseln, die ihr helfen soll, wieder ins soziale Leben zurückzufinden und berufliche Perspektiven zu entwickeln. Das kann Jahre dauern, dessen ist sie sich bewusst. Ein Studium, so weiß sie heute, kommt für sie erst einmal nicht infrage, dazu fehlen ihr momentan die Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Nun schwebt ihr eine Ausbildung zur Physiotherapeutin vor – sie blickt wieder optimistisch und tatkräftig in die Zukunft.



Dr. Stephan Mirisch,
Leiter der Tagesklinik:

**Die Realität wird
verändert wahrgenommen**

Melanie entwickelte eine Psychose aus dem schizophrenen Formenkreis – eine Erkrankung, die ein Prozent der Bevölkerung betrifft und die häufig im jungen Erwachsenenalter beginnt. Eine genetische Veranlagung, Geburtskomplikationen oder Suchtmittelmissbrauch (Cannabis) können das Risiko erhöhen, hinzu kommen häufig Stressfaktoren, wie das Verlassen des gewohnten Umfelds, der Beginn einer Ausbildung oder andere lebensgeschichtliche Belastungen.

Die Stressresistenz sinkt und das Fass läuft sozusagen über. Die Realität wird verändert wahrgenommen, betroffene Menschen beziehen Dinge auf sich, die nichts mit ihnen zu tun haben, werden von den Reizen der Umwelt überflutet, können sich nicht mehr abgrenzen, hören Stimmen, haben häufig unbegründete Ängste. Als Ursache für diese Phänomene wird eine Stoffwechselstörung im Gehirn vermutet: an einer Stelle, die der Filterung der Umwelteindrücke dient.

Medikamente, sogenannte Antipsychotika, helfen, das Botenstoff-Gleichgewicht im Gehirn wiederherzustellen und die Umwelt realistisch wahrzunehmen. Die weiteren Therapien in der Tagesklinik bieten zunächst wieder einen strukturierten Alltag, der oft verloren gegangen ist. Daneben helfen sie, die Erkrankung besser zu verstehen und Selbstvertrauen zurückzugewinnen, um neue Perspektiven zu entwickeln.

Ludger*, 60, Krankenpfleger in einer Münchner Klinik für Psychiatrie, müsste eigentlich schon von Berufs wegen wissen, was in ihm vorgeht. Doch 20 Jahre lang verdrängt er gegen jedes Fachwissen, dass depressive Phasen bereits seit der Kindheit sein Leben überschatten und jetzt, da er sich beruflich überfordert fühlt, vollends die Oberhand gewinnen. Krisen begegnet er zeit seines Lebens stoisch, beißt sich durch, fehlt keinen einzigen Arbeitstag wegen Krankheit. Sein Alltag in einem helfenden Beruf macht es ihm leicht: Denn der bietet keinen Raum, seinem Befinden nachzuspüren und die Psyche ihr Recht fordern zu lassen.

Zunächst bewältigt er die Phasen der Schwermut allein, doch eines Tages nehmen die Belastungen überhand: Die Angst, die Arbeit nicht mehr bewältigen zu können, beherrscht Ludgers ganzes Denken. Alpträume halten ihn vom Schlafen ab, das Grübeln will nicht enden. Am Ende steht der Wunsch nach dem Tod, nur um dieses Leben nicht mehr aushalten zu müssen. Seine Frau, die in ihrem sozialen Beruf mit psychischen Störungen vertraut ist, schickt ihn zu einem Psychiater.

Erst findet sich Ludger nur ungern auf der anderen Seite des Klinikbetriebs wieder. Auf keinen Fall will er sich stationär behandeln lassen. Daher stimmt er sofort zu, als sein Arzt ihm die Tagesklinik des Münchner Roten Kreuzes empfiehlt. Das Beste, was ihm passieren kann – so sieht er seine Therapie nach einigen Monaten. Tagsüber kann er sich durch die therapeutische Begleitung intensiv mit seiner Situation auseinandersetzen, und abends bleibt ihm zu Hause Zeit für eigene Aktivitäten. Der offene, warmherzige, verständnis- und respektvolle Umgang überzeugt ihn. Bereits in den ersten Einzelgesprächen fühlt er sich mit seinem Problem angenommen, aufgefangen und in ehrlicher Weise verstanden. Medikamente unterstützen ihn dabei, aus dem Stimmungstief herauszukommen. Und von Beginn an hat er sich den wöchentlichen Freizeitaktivitäten mit den anderen Patienten angeschlossen, die sich zum Billard, zu Ausstellungsbesuchen, zum Laufen oder Schwimmen treffen. Zwar musste er sich erst dazu überwinden, aber inzwischen freut er sich auf die gemeinsamen Aktionen. Die Arbeitstherapie in der Holzwerkstatt empfindet er als sinnstiftend, darf tüfteln, lebt auf und verspürt nach langer Zeit wieder Stolz auf das Geleistete. Im Nachhinein sieht er seinen Zusammenbruch als Fingerzeig, nach 30 Jahren keine Nacht- und Wochenendschichten mehr zu leisten.

Sein neues Leben wird er deshalb radikal umstellen: zunächst einen Arbeitsplatz suchen, an dem es ruhiger zugeht. Aber auch seinen Selbstwert nicht mehr allein über seine Leistung definieren. Das hat er sich bislang nie zugestanden. Seine Medikamente wird er wohl noch über Jahre einnehmen müssen. Und er weiß, dass ihn die depressiven Phasen sein Leben lang begleiten können. Wenn er jedoch lernt, so haben es ihm die Therapeuten versichert, sorgsamer mit sich umzugehen und sich nicht mehr fremdbestimmen zu lassen, wird es hoffentlich nicht noch einmal so schlimm werden. Für diese Erkenntnis ist er dankbar.

Laura Dehmel,
Psychologin in der
Tagesklinik:



Foto: BRK-KV München

Eine Depression kündigt sich an

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Frauen leiden häufiger als Männer darunter. Meist kündigt sich eine depressive Episode durch Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie Freud- und Antriebslosigkeit an.

Begleitende Symptome sind eine Verminderung des Selbstwerts, Grübeln und Zukunftsängste. In der Psychotherapie wird der Patient im Rahmen einer wertschätzenden, vertrauensvollen therapeutischen Beziehung u. a. dazu angeleitet ...

- einseitige negative Bewertungen und Denkmuster zu erkennen und zu verändern.
- biografische Bezüge auf die wiederkehrenden depressiven Phasen und Symptome zu erfassen und so die Selbstakzeptanz zu fördern.
- Emotionen zu aktivieren, um einerseits Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln und andererseits die Bedeutung von Gefühlen in zwischenmenschlichen Beziehungen zu erkennen.
- Ressourcen zu aktivieren, um den Selbstwert zu stärken.
- soziale Beziehungen im geschützten Umfeld der Tagesklinik wieder aufzunehmen.
- Überforderung und Grenzen der Belastbarkeit rechtzeitig zu erkennen, um Rückfällen vorzubeugen.
- einen Krisenplan zu erstellen.

Antidepressive Medikamente sind bei schweren Depressionen Teil der Behandlung.

Tobias* weist verschiedene Probleme auf: Schon im Kindesalter bemerken die Eltern seine übertriebene Ordnungsliebe. Ständig verspürt er den Drang aufzuräumen. In der Pubertät verweigert er das Essen, nimmt lebensbedrohlich ab und wird mehrfach in psychiatrischen Kliniken behandelt. Später entwickelt er einen Zwang bezogen auf sein Äußeres: Er läuft dauernd zum Spiegel, kontrolliert seine Frisur, seinen Bartwuchs, jede Pore seiner Haut. Ist nicht alles nach seinen perfektionistischen Vorstellungen, überfällt ihn eine Unzufriedenheit, die seine komplette Gedankenwelt auf das vermeintliche Problem konzentriert. Parallel werden hypochondrische Züge offensichtlich: Ständig meint er, an irgendeiner Krankheit zu leiden.

Mit der Volljährigkeit prägen sich seine Zwangsgedanken und Ängste weiter aus. So bildet er sich zum Beispiel ein, er habe mit der Faust eine Glasscheibe zertrümmert und es sei eine hässliche Narbe zurückgeblieben. Zuweilen hat er ganz konkrete Angst davor, demnächst durch einen Autounfall zu sterben. Oder er fühlt sich magnetisch von Bahngleisen angezogen und stellt sich vor, er würde vor einen Zug springen, obwohl er das gar nicht wirklich will. Diese Gedanken sind oft übermächtig und quälend. Bis zu zweihundert Mal am Tag.

Sie hindern ihn daran, sich auf etwas anderes zu konzentrieren: die Schule, eine Ausbildung, Hobbys, Freundschaften. Mit Mühe und Not hat er seinen Realschulabschluss geschafft, ist aber danach im Berufsbildungszentrum gescheitert. Die anschließende Zeit des Nichtstuns verstärkt seine Symptome weiter. Schon jetzt liegt eine mehrjährige Odyssee durch geschlossene Psychiatrien, ambulante Therapie- und psychotherapeutische Beratungsangebote hinter ihm. Zwangsgedanken und eine körperdysmorphe Störung, also eine gestörte Körperwahrnehmung, und eine damit verbundene Depression haben die Ärzte diagnostiziert. Mein Kopf macht Faxen, so nennt es Tobias.

In der Tagesklinik des Münchner Roten Kreuzes unternimmt er einen neuen Anlauf. Ein ausführliches Vorgespräch und ein Probetag machen ihn mit dem Konzept vertraut. Jeden Morgen nimmt er an einer Gesprächsrunde teil, kann sein Befinden mitteilen, gefolgt von Ergo- oder Arbeitstherapie. Der geordnete Tagesrhythmus und die regelmäßige Beschäftigung tun seinem Kopf gut. Erfolgserlebnisse und Lob in der Arbeitstherapie sowie neue Erkenntnisse in den Einzelgesprächen stärken sein Selbstbewusstsein. In Kombination mit Medikamenten, die seine Gedankenwelt aufräumen, konstatiert er schon nach wenigen Wochen eine Besserung seines Befindens: Die Zwänge lassen nach. Er schafft es auch, seltener in den Spiegel zu sehen. Seine Unzufriedenheit tritt in den Hintergrund.

Nach dem Abschied aus der Tagesklinik wird der mittlerweile 21-Jährige in einem Therapiezentrum für junge Erwachsene weiter begleitet und gefördert, um den Therapieerfolg zu stabilisieren und ihn auf die Wiedereingliederung in einen normalen Alltag vorzubereiten. Seine hohen Ansprüche an sich selbst muss er überwinden und Zufriedenheit im Leben finden. Wie er das anstellen soll, hat ihm unter anderem die Psychotherapie vermittelt. Doch er weiß: Das ist leichter gesagt als getan.

Dr. Stephan Mirisch,
Leiter der Tagesklinik:



Die irrationalen Gedanken

sind unkontrollierbar

Tobias wurde mit einer äußerst vielschichtigen Symptomatik in unserer Tagesklinik aufgenommen. Bisherige Behandlungen waren ohne langfristige und durchgreifende Verbesserung verlaufen. Ein Teil seiner Probleme ist eine sogenannte Dysmorphophobie. Ursache sind fehlerhafte Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse, die zu einer Unzufriedenheit und einer ständigen Beschäftigung mit dem Aussehen führen. Dies, obwohl keine sichtbare Fehlbildung vorliegt.

Die genauen Hintergründe sind noch unklar, vermutet werden biologische und soziokulturelle Faktoren, wie übertriebene Schönheitsideale. Der befürchtete Makel führt zur Angst vor Ausgrenzung, zu einem verminderten Selbstwertgefühl und sozialem Rückzug. Wie bei Tobias kommen bei einigen Patienten Zwangsgedanken hinzu, die sehr quälend sein können, weil sie als irrational erlebt, aber von den Patienten nicht kontrolliert werden können.

Spezielle psychotherapeutische Techniken erleichtern den Umgang mit diesen Gedanken. In der Tagesklinik erfährt Tobias durch handlungsorientierte Therapieverfahren und Wertschätzung seiner Fähigkeiten zudem eine Selbstwertstärkung. Daneben haben sich antidepressive Medikamente, sogenannte Serotoninwiederaufnahme-Hemmer, als wirksam erwiesen.



Mithilfe handwerklicher Tätigkeiten fällt es vielen Patienten mit einer psychischen Erkrankung leichter, sich auszudrücken und unbewusste Empfindungen sichtbar werden zu lassen.

Dem Industriekaufmann Jonas*, Mitte 20, geht es schon seit Längerem nicht gut. Er erlebt Dinge, die nicht sein können – zum Beispiel, dass Buchstaben auf Nummernschildern ihm etwas sagen wollen. Oder er erscheint zu einer Verabredung, die nie getroffen wurde.

Sein erster Job hat ihn in eine fremde Stadt geführt, aber dort fand er keine Freunde und arbeitete zu viel. Dennoch sah er sich nicht in der Lage, eine neue Arbeitsstelle zu suchen. In seiner Einsamkeit rauchte er Cannabis, verstieg sich in eine eigene Welt. Hört er dazu noch Musik, intensiviert sich das übersinnliche Erleben.

Jonas merkt selbst, dass er eine Therapie benötigt, und konsultiert eine Psychiaterin. Als er bei einem seiner ersten Besuche im Treppenhaus zu ihrer Praxis hinaufläuft, stellt er fest, dass ein Handwerker auf dem Gebäude arbeitet und der Zugang zum Dach offen steht. Wie magnetisch angezogen, nähert er sich der Dachkante, bereit zum Sprung. Letztlich hält ihn nur der Gedanke an seine kleine Schwester vom Suizid ab. Ohne zu zögern, überweist ihn seine Ärztin in den Schutz der geschlossenen Station einer psychiatrischen Klinik.

Jonas ist motiviert, kooperativ und nimmt an allen Therapieangeboten teil. Dennoch wird er nach seiner Entlassung rückfällig, greift wieder zur Droge, verfällt in alte Muster. Erneut wird er eingewiesen. Medikamente halten seine psychotischen Wahrnehmungen in Schach. Am Ende eines zweimonatigen Aufenthalts wechselt er in die Tagesklinik des Münchner Roten Kreuzes. Hier reduziert er unter fachärztlicher Beobachtung vorsichtig die tägliche Dosis. In den Einzelgesprächen finden Therapeutin und Patient heraus, dass der Tod einer sehr nahen Freundin Jonas' Seelenleben extrem erschüttert hat, er die Trauer aber jahrelang unterdrückte. Jonas erfährt, wie sehr es einen Menschen überfordern kann, wenn er sich mit schwerwiegenden Lebensereignissen nicht auseinandersetzt. Er versucht nun zu lernen, Gefühle zuzulassen, statt sie mit Drogen zu betäuben.

Noch vermindern einzelne, länger andauernde Symptome seine Konzentration – die Welt bewegt sich langsam. Aber die Arbeitstherapeuten lassen ihm Zeit, sich Schritt für Schritt mehr Leistung zuzutrauen. Aktuell plant Jonas mit dem Sozialpädagogen der Tagesklinik eine berufliche Rehabilitation, denn eine Rückkehr in den Job würde ihn zurzeit überfordern. Außerdem hat er von der Klinik aus Kontakt zu einer Suchtberatungsstelle aufgenommen. Seine Gefühle aus der Vergangenheit – Trauer um die verlorene Freundin, Einsamkeit, Überforderung im Berufsleben, die Lust auf Drogen – lauern weiterhin im Hintergrund. Aber die Therapie hat ihm Wege aufgezeigt, besser damit umzugehen: die Empfindungen zuzulassen, sie durchzustehen und mit anderen darüber zu reden, statt sie mit Substanzen zu betäuben. Und notfalls, so weiß Jonas, kann er auch nach seiner Entlassung jederzeit in der Tagesklinik anrufen.

Laura Dehmel,
Psychologin in der Tagesklinik:



Cannabis kann paranoide

Vorstellungen auslösen

Orientierungslosigkeit, Selbstwertprobleme, fehlende Perspektiven und auch der Freundeskreis können gerade bei jungen Menschen zu Suchtmittelmissbrauch (häufig Cannabis, Alkohol und Amphetamine) führen. Die Drogen/Substanzen steigern zunächst das emotionale und das körperliche Wohlbefinden. Mit der Zeit führen sie jedoch zur psychischen und körperlichen Abhängigkeit mit negativen Auswirkungen, wie sozialem Rückzug und Motivationslosigkeit. In letzter Zeit bestätigt sich die Vermutung, dass vor allem Cannabis – wie bei Jonas – auch paranoide Vorstellungen auslösen kann.

Zunächst steht in einer guten therapeutischen Beziehung die Entwicklung eines Problembewusstseins im Vordergrund. Bei Alkohol und einigen anderen Substanzen ist ein körperlicher Entzug notwendig. Spezielle Suchthilfe-Einrichtungen (wie Condrops e. V.)



Kreativer Flow und Achtsamkeitsübungen: Die Therapeuten zeigen den Patienten verschiedene Wege auf, um sich wieder berühren zu lassen und ihr Inneres zu spüren.

helfen dem Patienten dann mit vielfältigen Beratungs- und Therapieangeboten, eine Zukunftsperspektive ohne Drogen in einem stabilen sozialen Umfeld zu entwickeln – das ist allerdings meist ein langfristiger Prozess. Kognitive Verhaltenstherapie, Selbstwertsteigerung, Selbstbestimmung und eine Tagesstruktur sind wichtige Inhalte der Psychotherapie. Unterstützend wirken vor allem soziale Beziehungen der Betroffenen, weshalb Angehörige in die Therapie einbezogen werden sollten.

➤ Die Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie



Seit über 35 Jahren bietet die Tagesklinik des Münchner Roten Kreuzes teilstationäre Therapien ohne Anbindung an ein Krankenhaus an. Tagsüber nehmen die bis zu 20 Patienten an den vielfältigen therapeutischen Angeboten teil und kehren nachmittags in ihr gewohntes soziales Umfeld zurück. Ein multiprofessionelles Team

verantwortet die medikamentöse Therapie, Einzel- und Gruppengespräche sowie die sozialpädagogische Beratung. Daneben umfasst das Leistungsspektrum u. a. Ergo-, Kunst- und Arbeitstherapie, ein kognitives Training, Achtsamkeitstraining, ein Haushaltstraining mit Kochgruppe, Freizeitaktivitäten, Sporttherapie, Tanz- und Bewegungstherapie.

BRK-Kreisverband München | Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie | Perchtinger Str. 5 | 81379 München

 Tel. 0 89/23 73-5 80

 tagesklinik@brk-muenchen.de

 www.brk-muenchen.de/tagesklinik

„Wenn ein Kind traumatisiert ist, können wir Erzieher der kleinen Seele nur Erste Hilfe leisten“ – Gislaine Gonzalez arbeitet als Pädagogin für das Münchner Rote Kreuz.

Foto: Sascha Kietzsch

„Eine neue Geschichte entwickeln“

Kriegserlebnisse, Sucht oder Gewalt in der Familie können bei Kindern zu lebenslangen Traumata führen. Um dies zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern, hat sich Gislaine Gonzalez, Pädagogin in der Kindertagesstätte Riem des Münchner Roten Kreuzes, zur Spezialistin fortbilden lassen.

Papa, der nur noch schreit, nachdem er Bier getrunken hat, Mama, die bei jeder Unartigkeit der Kinder zuschlägt, der Lärm der Geschütze, bevor der Onkel tot auf der Straße lag, oder der dunkle Wald, durch den die Menschengruppe mitten in der Nacht geführt wurde – es ist dramatisch, was Erlebnisse wie diese in einer Kinderseele anrichten können. Gislaine Gonzalez, ausgebildete Psychologin und aktuell als Erzieherin in der Rotkreuz-Kindertagesstätte Riem tätig, zählt mögliche Stresssymptome auf: „Das Kind agiert übermäßig aggressiv oder verhält sich auffallend schüchtern. Es weint aus nichtigem Anlass, isst zu wenig oder zu viel. Die Sprachentwicklung kann sich verzögern. Manche Kinder finden keinen Schlaf oder machen wieder ins Bett.“ Kinder drücken ihre Ängste verstärkt über ihr Verhalten aus. Allerdings muss nicht jedes schlimme Erlebnis zu einem Trauma führen: „Die meisten verarbeiten so etwas ganz gut, finden Halt in ihrer Umgebung. Je gesünder die Gesellschafts- und Familienstruktur und je resilienter das Kind ist, desto besser kann dies gelingen.“ Daneben seien die Intensität der Erfahrung und die Zeitspanne, bis Hilfe und Trost zur Stelle sind, entscheidend. Komme es zu einem Trauma, brauche es manchmal Jahre, um das Erlebte zu verarbeiten: „Manche Kinder haben einfach schon zu viel durchgemacht!“

Im vergangenen Sommer hat sich Gislaine Gonzalez zu einer Fortbildung speziell für Rotkreuz-Pädagogen angemeldet, die kindliche Traumata und deren Therapien in den Fokus nahm. „In München gibt es zahlreiche Familien, die aus Kriegsgebieten kommen – wir müssen vorbereitet sein.“ Doch was kann man tun, wenn ein Kleinkind beim Geräusch einer Feuerwehirsirene oder eines Hubschraubers panisch schreiend ins Haus läuft? „Das Kind blickt in diesem Moment in seine Vergangenheit. Wir müssen es dann ganz schnell in die Gegenwart zurückholen.“ Indem man es in den Arm nimmt, tröstet und ihm erklärt, dass es sich in Sicherheit befindet, woher der Lärm kommt und dass er harmlos ist. „Den Auslöser der Panik in einen neuen Kontext zu stellen, kann bereits viel bewirken.“

Situationen wie diese treffen die Pädagogen meistens nicht unvorbereitet: Kommt ein Kind neu in die Kita oder in den Kindergarten, tauschen sie sich mit den Eltern aus, erfragen Vorgeschichte und familiäre Besonderheiten. Danach treffen sie sich mit den Eltern weiterhin zweimal im Jahr zum Gespräch. Wenn sie bemerken, dass sich ein Kind auffällig oder anders als sonst verhält, schildern sie ihre Beobachtungen. Bestätigen die Eltern diesen Eindruck, entwickelt man gemeinsam eine Strategie, unter Umständen mithilfe eines Psychologen. „Wir müssen mit der Familie zusammenarbeiten“, ist Gislaine Gonzalez' Erfahrung. „Ohne gegenseitiges Vertrauen funktioniert es nicht.“ Sie betont, dass sie als Pädagogen dabei die Eltern nicht bewerte. „Sie sollen nicht vermittelt bekommen, dass sie etwas

falsch gemacht hätten. Oft leisten sie das Beste, was sie leisten können.“

In der Regel finden die Erzieher Zugang zu den Eltern. Denn sie eint die gemeinsame Sorge um das Kind. Vor den Gesprächen hat sich das Kita-Team bereits interdisziplinär ausgetauscht: die zuständigen Pädagogen untereinander, zudem mit einer externen Fachberatung und einer Psychologin, die mehrmals im Jahr in die Einrichtung kommen, die Kinder beobachten und mögliche Probleme benennen.

Ist ein Kind schwer traumatisiert, hilft manchmal nur eine Psychotherapie außerhalb der Kita bei einem Psychologen. Kleine Kinder können ihre Seelenpein noch nicht benennen, größere tun es oft nicht. Daher setzt die Therapie beim Spiel an: Ein Rollenspiel oder das Aufstellen von Spielfiguren, beispielsweise Soldaten, kann Einblicke in das Gefühlsleben des Kindes geben. Aber auch das Malen: Was bringt das Kind zu Papier? In welcher Form, in welchen Farben? Wo drückt es den Stift fest auf? In welcher Konstellation stehen die gezeichneten Personen zueinander? Fragen wie „Was empfindest du?“ oder „Was können wir tun, damit du nicht mehr traurig bist?“ helfen dem Kind, sich zu öffnen. Es macht sich seine Gefühle bewusst, sie bekommen einen Namen, und es erfährt, dass es völlig in Ordnung ist, sich schlecht zu fühlen. Danach entwickelt der Therapeut gemeinsam mit dem Kind eine ganz neue, positive Geschichte.

„Die Therapie ist harte Arbeit!“, kommentiert Gislaine Gonzalez aus ihrer Erfahrung als Psychologin. „Wir Erzieher können der Seele nur Erste Hilfe leisten.“ Die besteht zum Beispiel darin, einem aggressiven Kind Raum zum Auspowern zu geben, ein in sich gekehrtes Kind mit individuellen Rollenspielen aufzumuntern oder einem übermüdeten Kind eine Extrazeit zum Schlafen einzuräumen. „Wenn sich Kinder auffällig verhalten, ist das immer ein Zeichen von Hilflosigkeit“, erklärt Gislaine Gonzalez. „Sie schaffen es nicht mehr, ihre Gefühle zu kontrollieren. Angesichts des extremen Erlebnisses eine vollkommen normale Reaktion.“

bewegungsbehindert	▼	Auf-rührer, Aufständischer	Bienen-zucht	▼	Extremi-tät	Kraft-sport-gerät	13	großes Gewässer	Garten-blume	▼
Wohl-geruch; Ge-schmack	▶					Nähr-mutter	▶			
Zeichen für Helium	▶	2	Zahn-ersatz	▶					Gewin-nung von Boden-schätzen	
▶						wertvolle Holzart Staat in Ostafrika	▶			
Sinnbild, Kenn-zeichen	Tierwelt		lat.: Geschwür	15	Ein-schnitt			1		
großes Klavier	▶				7				Stauung (Med.)	sehr betagt
▶						veraltet: Guts-pächter	6	weib-liches Borsten-tier	10	
ugs.: schnell	11	Lebens-ab-schnitt		flüssige Arznei-mischung	▶					
See-krankheit (Med.)	▶							Fluss in Südtirol		Buch im Alten Testa-ment
▶				Frucht-saft-gallert		Trag- u. Reithier in süd. Ländern	▶			
Körper-teil	Knie-scheibe (Med.)		Erbinfor-mations-unter-suchung	▶						4
Zaren-name	▶		9			Spitzname v. Michael Schumacher		tapfere Frau		dän. Insel
▶			feinste Schmutz-teilchen		Weidetier		12			
früherer russischer Herrschertitel		Epi-demie	▶							Has, über-stürztes Drängen
ein Balte	▶		3		griech. Insel			Wind-schatten-seite		
grüner Star		Zeichen für Arsen		Käuferin, Klientin	▶	5				
▶								franzö-sisch: Insel		14
Abk.: Arbeiter-Samari-ter-Bund	▶			nach-denken	8					

➤ **Mitmachen und gewinnen**

Schicken Sie uns die Rätsellösung per Postkarte oder E-Mail (und geben Sie bitte Ihre Adresse an): BRK-Kreisverband München, „Menschen im Blickpunkt“, Perchtinger Str. 5, 81379 München, mib-raetsel@brk-muenchen.de. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2019. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Diesmal gibt es fünf Eintrittskarten für den Tierpark Hellabrunn zu gewinnen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Ein Plastikkorb und sogar ein
ganzer Campingstuhl auf dem Grund
des Feringasees? Hannes Jaenicke
kann sich nur wundern.



„Der Naturschutz muss in die Köpfe der Menschen!“

Zweimal im Jahr kommen die Aktiven der Wasserwacht-Ortsgruppe Unterföhring am Feringasee zu einem Müllsammeltag zusammen. Was sie dabei so alles finden, inspizierte der Schauspieler Hannes Jaenicke vor Ort. Und tauschte sich mit den Ehrenamtlichen über wirkungsvollen Umweltschutz aus.

Dicht nebeneinander lassen sich die drei Taucher, mit den Händen an der Schleppstange, über den Seegrund ziehen. Das spart Kraft, denn die Stange hängt mit einem Seil am Wasserwacht-Boot. Ihre Bewegungen wirbeln den sandigen Boden leicht auf. An der tiefsten Stelle misst der Weg bis zur Wasseroberfläche sieben Meter, dennoch ist eine Sicht von etwa acht Metern hier unten nicht schlecht. Es reicht, um zu erkennen, was so alles herumliegt – Dinge, die keine Freude aufkommen lassen.

Es ist „Rama dama“: der alljährliche große Müllsammeltag der Unterföhringer Wasserwacht und des örtlichen Fischereivereins am und im Feringasee. Notwendig nur, weil es immer wieder Badegäste gibt, die Teile ihrer Ausrüstung vor der Heimfahrt einfach den Fluten übergeben oder in der Uferbepflanzung entsorgen. Daher suchen, während sich die Taucher um den Seegrund kümmern, etwa dreißig weitere Helfer an Land, mit Greifzangen und Müllbeuteln ausgerüstet, das Gebüsch ab. Unglaublich, was am Ende ihrer Säuberungsaktion auf dem großen Abfallstapel landet: ein Campingstuhl, eine Klappliege, ein Sonnenschirm, ein Regenschirm, eine Autobatterie, ein Paddel, ein Plastikkorb, Handschuhe, Badehosen, ein Küchenschneidbrett, sogar ein ganzer Grill, daneben unzählige Seilstücke, verworrene Angelschnüre, Bierflaschen und Plastiktüten. Nicht nur unschön anzusehen, sondern auch verletzungsträchtig, wenn Badegäste drauftreten oder sich beim Schwimmen daran stoßen.

Der heutige Müllhaufen wartet auf einen besonderen Gast: Über den östlichen Uferweg nähert sich der Schauspieler Hannes Jaenicke der Wasserwacht-Station. Die ehren-

amtlichen Helfer haben ihn eingeladen, um sich mit ihm über wirkungsvolle Aktionen zur Müllvermeidung auszutauschen. Seit Jahren setzt er sich für den Umweltschutz ein, wirbt unermüdlich für ein bewussteres Verhalten der Verbraucher im Alltag. In seinem Buch „Wut allein reicht nicht – wie wir die Erde vor uns schützen können“ listet er auf, was wir unserer Umwelt tagtäglich zumuten. Auch der Tierschutz ist ihm ein Anliegen: „Im Einsatz für ...“ Eisbären, Nashörner, Haie, Gorillas und viele weitere bedrohte Tierarten macht er im Auftrag des ZDF auf ihr Schicksal aufmerksam.

„Ah, Porzellanbecher!“, kommentiert er aufmerksam die am Bord über dem Küchentresen aufgehängten Kaffeehaferl der Wasserwachtler, als er den Aufenthaltsraum der Station betritt. Und schon ist er mit den beiden Helferinnen Monika Greipl und Gudrun Stronski in eine engagierte Diskussion über die Vermeidung von Plastikmüll verstrickt, die übergeht in die Verurteilung des zerstörerischen Anbaus von Palmöl in Borneo und mündet in Schutzmaßnahmen für die letzten Orang-Utans im Regenwald. Die Frauen sind bestens informiert, denn auch ihnen liegt der Naturschutz am Herzen. Daher sind sie beim



Gudrun Stronski (l.) und Monika Greipl engagieren sich seit Jahrzehnten in der Unterföhringer Wasserwacht. Das Müllsammeln gehört zu ihren Diensten ganz selbstverständlich dazu.



„Umwelt-
schutz ist
einfach, wenn
man nur will!“

Unermüdlich setzt sich Hannes Jaenicke für den Umwelt- und Naturschutz ein. Gerade bereitet er eine Unterschriftensammlung vor, die er Angela Merkel übergeben will.



Als Hobbytaucher inspiziert Hannes Jaenicke höchst interessiert die Profiausrüstung der Wasserwacht-Einsatzkräfte. Rettungstaucher Florian Welzel erklärt ihm technische Details der Pressluftflaschen.

„Rama dama“-Tag der Wasserwacht jedes Mal dabei. Sie zeigen ihrem Gast den Stapel Unrat, der in diesem Jahr zusammenkam. Hannes Jaenicke kramt den Klappstuhl und den Grill aus dem verschmutzten Gewirr und kann es kaum fassen. Monika Greipl weiß schon, warum so etwas im See landet: „Die Leute kaufen den Grill für fünf Euro an der Tankstelle – und entsorgen ihn dann lieber im Wasser, statt zu warten, bis er abgekühlt ist.“ Hannes Jaenicke, der einen Teil seines Lebens in den USA verbracht hat, berichtet von den dortigen Maßnahmen: „Da wird viel über hohe Pfandbeiträge und saftige Strafen geregelt. Die amerikanischen Strände sind blitzsauber!“ Im vergangenen Jahr rief er gemeinsam mit der Deutschen Umwelthilfe eine Unterschriftensammlung zur Vermeidung unnötiger Einweg-Verpackungen ins Leben, die er Angela Merkel übergeben will. Bereits eine halbe Million Menschen machen mit. „Ich verstehe nicht, warum unsere Regierung nicht mehr gegen diese Plastikmüllflut unternimmt!“, redet er sich in Rage. „Warum wird das nicht gestoppt?“

In der Nähe von Leverkusen, einem Standort der Chemieindustrie direkt am Rhein, wuchs er auf. Und erlebte das große Fischsterben 1986 aus nächster Nähe mit. Aber auch, wie sich in der Folge die Wasserqualität des Flusses durch konsequente Schutzmaßnahmen auf ein ansehnliches Niveau verbessern ließ. Es geht also, lernte er daraus. Und wird seitdem nicht müde, an das Engagement seiner Mitmenschen zu appellieren: „Jutesack statt Plastiktüte, wiederverwendbares Geschirr statt Coffee-to-go-Becher, Wassersprudler statt Kunststoffflaschen“ – er lebt es vor, „weil es einfach ist, wenn man nur will. Das muss in die Köpfe der Menschen!“

Hannes Jaenicke blickt am Ufer des Feringasees entlang: „Hier sieht es unfassbar sauber aus; man merkt, dass sich jemand kümmert. Schade, dass es nötig ist.“ Wieder wundert er sich über die Menschen, die ihren Müll in der Natur entsorgen: „Jeder freut sich doch über diesen schönen Badestrand. Wie kann man dann einen solchen Schweinestall hinterlassen?“ Um sich mit etwas Angenehmerem zu befassen, fragt er die beiden Wasserwachtlerinnen, welche Fische im See leben. Und während die drei über Forelle und Zander fachsimpeln, haben die Taucher ihre Säuberungsaktion beendet und waten tiefend an Land. Hannes Jaenicke ist begeisterter Hobbytaucher, daher hat es ihm die Ausrüstung der Profis angetan. Florian Welzel, einer der erfahrensten Rettungstaucher der Unter-

Bis die Taucher einsatzbereit sind, kommt einiges an Ausrüstung zusammen. Die hochwertigen Anzüge eignen sich sogar zum Eistauchen.



An einer quer gehängten Stange schleppt das Motorboot mehrere Taucher im Schnecken tempo durch den See. Entwickelt wurde die Technik eigentlich für die Suche nach vermissten Schwimmern, hat sich aber auch beim Müllsammeln bewährt.



föhlinger Wasserwacht, erklärt ihm die Sprechanlage in der Tauchermaske, mit der sich die Helfer unter Wasser verständigen. Darüber bleiben auch der Bootsführer und der sogenannte Leinenführer im Boot, mit dem jeder Taucher durch ein Sicherungsseil verbunden ist, auf dem Laufenden und können im Notfall eingreifen.

Nachdem sich der Schauspieler in der Garage noch die isolierenden Schutzanzüge der Taucher angesehen hat, bleibt Zeit für einen Kaffee im Aufenthaltsraum. Über das Thema „umweltschädliche Kaffee kapseln“ landen die Ehrenamtlichen und ihr Gast bald wieder beim Naturschutz. „Jeder kann etwas dazu beitragen“, ist sich Hannes Jaenicke sicher. „Obwohl es manchmal unbequem ist und Verzicht bedeutet. Aber wenn weder Politik noch Industrie aktiv werden, müssen wir Verbraucher es eben selbst in die Hand nehmen!“



Hannes Jaenickes aktuelle Tierschutz- Dokumentation

Wieder war der Schauspieler und Umweltaktivist mit einem Filmteam für den Naturschutz unterwegs: Diesmal macht er eindringlich auf das Aussterben unserer europäischen Singvögel aufmerksam. **Seine Dokumentation sehen Sie am 15. August um 22.35 Uhr im ZDF.**

Der achtjährige Max (l.) und der zehnjährige Felix, zwei der vielen Nachwuchs-Wasserwachtler am Feringasee, machen es den Großen nach: Mit der Greifzange haben sie schon einen stattlichen Müllhaufen in ihren Sack befördert.

Geschafft!
Auch der Nachwuchs sammelt mit.





Hilfe für ältere Menschen und pflegende Angehörige

Foto: iStock.com/baona

Damit die täglichen Herausforderungen bei der Pflege zu Hause nicht überhandnehmen, bietet die „Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige“ des Münchner Roten Kreuzes Rat und Tat in jeder Lebenslage des Älterwerdens. Die Antworten der Berater auf die wichtigsten Fragen:

Wie erhält man finanzielle Hilfen für die häusliche Pflege?

Zunächst beantragt man diese formlos, etwa durch einen Anruf bei der Pflegeversicherung oder einen kurzen Brief. Daraufhin schickt die Pflegekasse dem Pflegebedürftigen ein Formular zu, das er selbst oder ein von ihm schriftlich Bevollmächtigter ausfüllt und an die Pflegekasse zurücksendet. Die Beratungsstelle des Münchner Roten Kreuzes hilft dabei gern. Nach Antragseingang sucht der Medizinische Dienst den Pflegebedürftigen auf, um die Situation zu begutachten und ihn in einen Pflegegrad einzustufen.

Wurde die Pflegebedürftigkeit bestätigt, hat der Antragsteller die Wahl: Möchte er lieber Pflegegeld überwiesen bekommen, seinen Anspruch als Sachleistung abrufen oder eine Kombination aus beidem erhalten?

Was ist Pflegegeld?

Die Pflegeversicherung zahlt einen Betrag, über den der Betroffene frei verfügen kann, um Pflege und Betreuung im häuslichen Umfeld sicherzustellen. Die Höhe der Auszahlung richtet sich nach dem Pflegegrad.

Was versteht man unter einer Pflegesachleistung?

Als Sachleistung kann man Leistungen abrufen, die ein ambulanter Pflegedienst erbringt – der Umfang richtet sich nach dem Pflegegrad. Der Pflegedienst rechnet direkt mit der Pflegekasse ab. Eine Kombinationsleistung aus Pflegesachleistung und Pflegegeld ist ebenfalls möglich.

Worum geht es beim sogenannten Entlastungsbetrag?

Dieser umfasst 125 Euro pro Monat und steht allen Pflegebedürftigen von Pflegegrad 1 bis 5 für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen zu. Der Betrag ist zweckgebunden und muss für Leistungen bei einem anerkannten Dienst eingesetzt werden. Im Vordergrund stehen Unterstützung und Begleitung im Alltag.

Wenn sich Angehörige für die häusliche Pflege entschieden haben: In welcher Form können sie Unterstützung hinzuziehen?

Die Beratungsstellen für ältere Menschen vermitteln zum Beispiel ambulante Pflegedienste, die ins Haus kommen und dort die Behandlungs- und Grundpflege leisten sowie bei der hauswirtschaftlichen Versorgung helfen. Ebenso sind die Anlaufstellen bei der Suche nach Unterstützung beim Einkaufen, bei Arztbesuchen und hauswirtschaftlichen Erledigungen behilflich. Die Ansprechpartner vermitteln auch

ehrenamtliche Helfer, sogenannte Postpaten, welche die hilfebedürftigen Personen beim Schriftverkehr und bei der Erledigung der täglichen Post unterstützen.

Welche Zuschüsse stehen einem Pflegebedürftigen über das Pflegegeld hinaus zu?

Bei einem Pflegegrad von 1 bis 5 steht bei Bedarf eine einmalige Summe von bis zu 4000 Euro für Maßnahmen zur Wohnraumanpassung zur Verfügung: wenn etwa für einen Rollstuhlfahrer Türen verbreitert, gefährliche Schwellen im Fußboden angepasst oder Elektrogeräte in der Küche niedriger aufgestellt werden müssen. Auch ein Treppen- oder Badewannenlift kann dazu beitragen, dass der Pflegebedürftige länger in den eigenen vier Wänden wohnen kann, was die Pflegeversicherung unterstützt.

Sie bezuschusst auch die Kosten für ein Hausnotruf-Gerät: Von den monatlichen Betriebskosten zahlt die Pflegekasse bis zu 23 Euro. Ebenso ist eine Pauschale von 40 Euro pro Monat abrufbar – für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch, etwa Einmalhandschuhe, Schutzschürzen, Fingerlinge oder Mundschutz.

Zudem erhalten Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 mit Hauptwohnsitz in Bayern über einen entsprechenden Antrag das bayerische Landespflegegeld in Höhe von 1000 Euro pro Jahr. Das Antragsformular ist abrufbar unter: www.landespflegegeld.bayern.de/antrag.asp

Welche Versorgungsmöglichkeiten gibt es alternativ oder ergänzend zu einem ambulanten Pflegedienst?

Angehörige, welche die häusliche Pflege tagsüber nicht leisten können, zum Beispiel weil sie berufstätig sind, können den Pflegebedürftigen in einer Tagespflege versorgen lassen: Morgens wird er abgeholt, in einer professionellen Einrichtung betreut und am späten Nachmittag wieder nach Hause gebracht.

Dasselbe Angebot besteht für die Nachtpflege in einer stationären Einrichtung, damit die Angehörigen durchschlafen können. Diese Möglichkeit hat sich vor allem bei an Demenz erkrankten Menschen bewährt.

Bei der 24-Stunden-Pflege versorgt professionelles Pflegepersonal den Betroffenen rund um die Uhr in seiner Wohnung. Dies müssen die Angehörigen selbst organisieren und mit der Pflegekasse entsprechend dem individuellen Pflegegrad abrechnen.

Muss die häusliche Pflege für eine bestimmte Zeit ausgesetzt werden, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt, können pflegebedürftige Personen ab dem Pflegegrad 2 für insgesamt bis zu 56 Tage im Jahr eine Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen. Der Pflegebedürftige zieht für diese Zeit in eine vollstationäre Einrichtung um.

Fällt der pflegende Angehörige aufgrund von Urlaub oder Krankheit zeitweise aus, kann der Pflegebedürftige Verhinderungspflege bis zu sechs Wochen im Jahr in Anspruch nehmen. Ein Ersatzpfleger vertritt den Angehörigen dann tages- oder stundenweise.

Alle genannten Leistungen muss man im Vorfeld bei der Pflegekasse beantragen. Der Pflegebedürftige trägt immer einen Eigenanteil der Kosten.

Wir unterstützen Sie gern!

Die Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige steht Ihnen für alle Fragen rund um das Thema Pflege und Versorgung im Alter offen.

- Wir beraten und informieren über Möglichkeiten und Formen der Unterstützung zum Verbleib in der eigenen Häuslichkeit, ggf. bis zum Wechsel in andere Versorgungsformen, wie Tagespflege, Betreutes Wohnen oder stationäre Pflege.
- Auf Wunsch vermitteln wir ambulante Hilfen und weitere Entlastungsangebote.
- Jeden zweiten Mittwoch im Monat laden wir zu einem kostenlosen offenen Gesprächskreis für pflegende Angehörige ein, bei dem sich die Teilnehmer über das austauschen, was sie bezüglich der häuslichen Pflege bewegt, und sich gegenseitig unterstützen sowie Tipps geben.
- Wir vermitteln ehrenamtliche Helferinnen und Helfer zur Unterstützung beim Schriftverkehr und bei den Postangelegenheiten des Hilfsbedürftigen.

Alexandra Lakatos, Sinja Kasang und Markus Brucker beraten, informieren und helfen mit konkreten Angeboten.



Foto: Sascha Kietzsch

Wir freuen uns über Ihre Anfrage:

Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige
Kistlerhofstr. 88, 81379 München



Tel. 0 89/8 90 85 51-0

Fax 0 89/8 90 85 51-10



BST.Kistlerhofstr@brk-muenchen.de

BRK-Kreisverband München

Perchtinger Str. 5, 81379 München
Tel. 0 89/23 73-0, Fax -4 00
service@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de

Ja, ich möchte eine Spende überweisen

BRK-Kreisverband München
Kreissparkasse
BIC: BYLADEM1KMS
IBAN: DE82 7025 0150 0000 0888 80

Ja, ich möchte online spenden

<https://www.brk-muenchen.de/online-spenden>

**Notruf**

Rettungsleitstelle München 112
(Rettungsdienst, Notarzt, Rettungshubschrauber)

Krankentransport 19 222

Telefonzentrale

..... 0 89/23 73-0

Mitgliederservice

Für alle Anliegen rund um die Fördermitgliedschaft .. 0 89/23 73-2 22

Erste-Hilfe-Kurse

Erste-Hilfe-Sofortmaßnahmen am Unfallort/Kindernotfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
Sabrina Dorner 0 89/23 73-2 29

Stiftungen, Testamentspenden, Unternehmenskooperationen

Anna Ramisch 0 89/23 73-2 10

Hausnotruf /Pflegetruf

Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75

Senioren- und Pflegeheime**In der City:**

Haus Alt-Lehel, Christophstr. 12
Aneta Gerritz 0 89/45 21 64-1 15

In Grünwald:

Haus Römerschanz, Dr.-Max-Str. 3
Elke Pilz 0 89/64 18 27-0

Alten- und Service-Zentren (ASZ):

ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9
Steffen Lohrey 0 89/46 13 34 64-0

ASZ Freimann (im Lilienthalhaus),
Edmund-Rumpler-Str. 1
Daniela Spießl 0 89/32 98 93-0

ASZ Harlaching, Rotbuchenstr. 32
Jasmin Koch 0 89/6 99 06-60

ASZ Lehel, Christophstr. 12
Pablo Schmidt 0 89/45 21 64-1 01

ASZ Maxvorstadt, Gabelsberger Str. 55a
Birgit Schmidt-Deckert 0 89/4 11 18 44-0

ASZ Riem, Platz der Menschenrechte 10
Martin Feichtenbeiner 0 89/4 14 24 39 60

ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35
Elisabeth Robles-Salgado 0 89/7 41 27 79-0

Weitere Angebote für Senioren**Altenclubs**

Evelyn Lichtinger 0 89/23 73-2 61

Nachbarschaftshilfe Grünwald e.V.

Tobrukstr. 2
Tobias Sicheneder ... 0 89/6 49 64 99 15

Offene Altenhilfe Harthof

Rose-Pichler-Weg 38
Monika Weigl 0 89/3 16 49 24

Essen auf Rädern

Sonja Karber 0 89/23 73-1 40

Therapeutische Einrichtungen**Tagesklinik Süd für Psychiatrie und Psychotherapie**

Perchtinger Str. 5
Dr. Stephan Mirisch 0 89/2373-5 80

Beratung und Betreuung**Beratungsstelle für ältere Menschen und Angehörige**

Kistlerhofstr. 88
Sinja Kasang 0 89/8 90 85 51-0

Kleiderkammer Allach

Elly-Staegmeyr-Str. 11
Hannes Hoelbe 0 89/13 03 98 81
Kleiderannahme: Mo 16–19 Uhr
(keine Annahme von Möbeln)
Kleiderausgabe: Mi 10–14 Uhr

Kleiderkammer Solln

Drygalskiallee 118 0 89/75 96 83 25
Kleiderannahme: Sa 12–13.30 Uhr
Kleiderausgabe: Sa 10.30–13.30 Uhr
und am 1. Mittwoch im Monat 16–19 Uhr

Schuldnerberatung

Christian Floß 0 89/23 73-2 64

Aidsberatung, -prävention, betreutes Wohnen

Kristina Feilmeyer 0 89/23 73-3 63

Krebsberatung

Monika Neher, Angelika Specht, Sabine Wilck 0 89/23 73-2 76/8

Krankenhaus-Besuchsdienst

Judith Lutz 0 89/23 73-4 72

Migrationsdienst im internationalen Beratungszentrum der LHM

Goethestr. 53 0 89/53 73 42
Migrationsberatung für Erwachsene:
Christine Müller, Habib Hamdard
Informationsstelle, Integrationskurse:
Peter Eiblmeier
Flüchtlingsberatung, nachholende
Integration: Helmut Lehner

Koordinationsstelle „Kinderbetreuung für Integrationskursteilnehmer/-innen“

Thalkirchner Str. 106
Anke Friedrich 0 89/8 90 83 60-13

Migrationsdienst im Zenetti-Treff

..... 0 89/8 90 83 60-12
Migrationsberatung für Erwachsene:
Ivana Martinovic
Jugendmigrationsdienst: Shanna Stumpf
Suchdienst: Ivana Martinovic,
Anke Friedrich

Refugio

Beratungs- und Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer
Rosenheimer Str. 38 0 89/9 82 95 70

Kommunikation und Marketing

Sie haben als Medienvertreter Fragen zu aktuellen Entwicklungen?

Dann wenden Sie sich an Andrea Frauscher:

Tel. 0 89/23 73-1 35

andrea.frauscher@brk-muenchen.de



Foto: BRK-KV/München

Andrea Frauscher ist Ansprechpartnerin für Förderer und Medien.

Kinderbetreuung

Haus für Kinder Schwabing

Isoldenstr. 21
Agata Michalczyk 0 89/3 09 04 55 60

Kinderkrippe Schwabing

Mildred-Scheel-Bogen 3
Bianca Jänsch 0 89/3 09 04 55 10

Kindergarten und -krippe Sendling

Kürnbergstr. 17a
Edina Mehonjic-Martinovic 0 89/45 20 68 60

Kinderkrippe Forstenried

Limmatstr. 4A
Tanja Leikert 0 89/30 90 52 75 20

Kindergarten und -krippe Berg am Laim

Hachinger-Bach-Str. 11
Sandra Besagic 0 89/45 03 68 90

Kindergarten, -krippe und -hort Riem

Stockholmstr. 5
Julia Eschenbach 0 89/1 59 86 79-0

Kindergarten, -krippe und -hort Nymphenburg

In den Kirschen 87
Oliver Mader 0 89/3 09 05 19 60

Kindergarten und -krippe Harthof

Ingolstädter Str. 229
Daniela Delevic 0 89/31 82 71 31

Kindergarten und -krippe Obersendling

St.-Wendel-Str. 23
Sabine Müller-Getz . . 0 89/7 41 27 78-20

Kindergarten Isarvorstadt

Schillerstr. 31
Daniela Turau 0 89/4 40 05 76 98

Kindergarten Unterschleißheim

An der Burg 2
Patricia Baumgart 0 89/32 15 87 96

Jugendhilfe

Offener Kinder- und Jugendtreff

Thalkirchner Str. 106
Karl-Heinz Bötzel 0 89/8 90 83 60-22
Schulbezogene Sozialarbeit:
Veronika Muscolino 0 89/8 90 83 60-11

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme für sozial benachteiligte junge Menschen

Quagliostr. 9
Claudia Möller 0 89/3 09 04 06-10

Ausbildungsbegleitende Hilfen (abH) für Mädchen

Quagliostr. 9
Claudia Möller 0 89/3 09 04 06-30

Der Mitgliederservice

Drei Mitarbeiterinnen kümmern sich um sämtliche Themen bezüglich Fördermitgliedschaft und Spenden:

- Rundum-Service für Förderer und Spender
- Ausstellung von Mitgliedsausweisen
- Zuwendungsbestätigungen für Beiträge und Spenden
- Steuerliche Absetzbarkeit der Zuwendungen
- Informationen zur Inlands- und Auslandsrückholung
- Versand hilfreicher Broschüren
- Anmeldung zu den kostenlosen Vorsorgeveranstaltungen
- Allgemeine Fragen zum Roten Kreuz, z. B. zu den Seniorenheimen, zum Hausnotruf oder Essen auf Rädern



Foto: BRK-KV München

Ihre Ansprechpartnerinnen beim Mitgliederservice: Brigitte Ziegelowski (M.) mit Andrea Tögel (I.) und Marijana Hadrovic.

Tel. 0 89/23 73-2 22
mitgliederservice@brk-muenchen.de

Servicestelle Ehrenamt

Sie interessieren sich für ein freiwilliges Engagement? Die Servicestelle Ehrenamt hilft Ihnen gern weiter:



Foto: BRK-KV München

(V. l.) Volker Ruland, Krisztina Bradeanu, Sylvie Schmitt-Spacek, Bianca Heller, Susanne Pütz, Markus Först und Jasmin Ginther beraten rund um ehrenamtliche Tätigkeiten beim Münchner Roten Kreuz und vermitteln Interessenten in die unterschiedlichen Aufgabengebiete.

Tel. 0 89/23 73-2 85
(Mo–Do 9–12 Uhr)

servicestelle-ehrenamt@brk-muenchen.de

Fax: 0 89/23 73 44-2 85

Persönlich:
Nach Vereinbarung

Postalisch:
BRK Kreisverband München
Servicestelle Ehrenamt
Perchtinger Str. 5
81379 München

Ehrenamtlich aktiv im Roten Kreuz

Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement in allen unseren Einrichtungen, zum Beispiel:

- Altenbetreuung
- Berufliche Bildung
- Jugendarbeit
- Migrationsdienst
Marion Ivakko 0 89/23 73-2 80
- Sanitäts- und Betreuungsdienst
- Wasserwacht
- Bergwacht
- Jugendrotkreuz
- Katastrophenschutz
- Fachdienst Technik und Sicherheit
- Fachdienst für Information und Kommunikation

- BRK-Sani-Skater
- Fachdienst Psychosoziale Notfallversorgung
- Frauensozialdienst
- Arbeitskreis für Menschen in Not
- Rettungshundestaffel
- BRK-Motorradgruppe
Servicestelle Ehrenamt 0 89/23 73-2 85
- Hausnotruf
Hausnotruf-Team 0 89/23 73-2 75
- Musikzug
Robert Binder 01 60/3 87 57 93

Rotkreuz-Betriebe

- Altkleider**
Carsten Matzke 0 89/23 73-2 57
- Flohmarkt**
Martina Schreyer 0 89/23 73-2 51

Blumige Wortsuche

Wandle die Bilder in Wörter um. Die Anfangsbuchstaben nennen im Uhrzeigersinn ein Insekt. Den Wortanfang musst du allerdings selbst suchen.



➤ Mach mit beim Preisrätsel!

Schick uns deine Lösung und gewinn eines von **fünf Spielen „Stadt–Land–Vollposten“** – die Neuausgabe des beliebten Klassikers „Stadt–Land–Fluss“ für Kinder und Jugendliche. „Kennst du einen Promi mit B?“ „Oder ein Kleidungsstück mit P?“ „Ein Tier an Land mit T?“ oder „Fällt dir eine Sportart mit S ein?“ So und ähnlich lauten die Fragen aus 23 lustigen Kategorien, die jeden Hobbydenker ins Schwitzen bringen. Spaß garantiert – auch im Urlaub oder während der Reise. Diese wunderschön gestaltete Schachtel mit 50 Karten und einem ausführlichen Infoblatt hat sich als nützlicher Begleiter beim Familien-spaziergang oder Quizspiel am Nachmittag bewährt. Denn neben Fragen bietet sie spannende Infos – nicht nur für Kinder.

Unser Lösungswort lautet diesmal:

--	--	--	--	--	--

Unser Briefkasten: **BRK-Kreisverband München, Mitgliederservice, Perchtinger Str. 5, 81379 München, Fax: 0 89/23 73-4 42 22, mib-raetsel@brk-muenchen.de.** Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unsere Preise. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

➤ Gewinner aus Heft 1/19

Über unsere Kochbücher freuten sich: G. Bozok, R. Fritsch, U. Höfer, M. Liebeke, A. Moser, E. Mueller, D. Schönlebe, N. Scholin, U. Schroeder, H. Thiede. Lösung: KRANKENHAUS-BESUCHSDIENST

Die Gewinner der Vogelbücher: E. Abboud, H. Bild, J. Bückner, G. Grimm-Reichel, P. Lidl, V. Lorenz, T. Meindl, A. Mühlpeck, M. Wegner, B. Wurm. Lösung: TEIL D

➤ Impressum

Menschen im Blickpunkt ist das Mitgliedermagazin des Bayerischen Roten Kreuzes, Kreisverband München, und erscheint vierteljährlich jeweils Anfang März, Juni, September, Dezember. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. **Inhaber und Verleger** Bayerisches Rotes Kreuz (Körperschaft des öffentlichen Rechts), Kreisverband München, Perchtinger Str. 5, 81379 München **Herausgeber** Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband München **Supervision** Günter Hintermaier,

Anna Ramisch **Redaktion** Jutta Dyhr Gerd Grieshaber GbR, Jutta Dyhr (verantw.), Jutta Steinhart, Am Thomahof 9, 85375 Neufahrn, Tel. 081 65/9 24 57 19, jd@dyhrgrieshaber.de **Projektleitung, Produktionssteuerung, Anzeigenleitung** Steffi Schiffner, Otto-Hahn-Str. 13b, 85521 Riemerling, Tel. 089/95 48 62 83, kontakt@steffi-schiffner.de **Art-Direktion** Gerd Grieshaber **Lithografie** Kolb Digital, Ober-schleißheim **Druck** Heckel GmbH, Raudtener Str. 11, 90475 Nürnberg.





BAVARIA Treppenlift

Markentreppenlifte zum günstigen Preis

→ ab 0 € bei Pflegegrad 1

→ passt praktisch überall

- ✓ für gewendelte und gerade Treppen
- ✓ neu oder gebraucht
- ✓ bis 5 Jahre Garantie
- ✓ auch Miete und Finanzierung
- ✓ schnelle Lieferung
- ✓ fachgerechter Einbau
- ✓ 24 Stunden-Service



handicare

**BEWÄHRT
ZUVERLÄSSIG
SICHER**

Kostenfrei anrufen: 08 00 / 58 88 654

Bavaria Treppenlifte

(ik) – Kompetenz, langjährige Erfahrung, freundlicher Service und Flexibilität sind die Stärken von Bavaria Treppenlift.

Bavaria Treppenlift berät in allen Fragen rund um den Treppenlift – von Einbaumöglichkeiten (auch in Mietwohnungen) bis hin zu Finanzierungsfragen und Zuschüssen durch die Pflegeversicherung/Krankenkassen oder andere Kostenträger. Treppenlifte können nach Prüfung durch die Regierung Oberbayern oder der Stadt München bezuschusst werden. Gerne unterstützt Sie Bavaria Treppenlift bei der Antragstellung. Durch diesen kostenlosen und kompetenten Service

ist die Anschaffung eines Treppenlifts für jedermann möglich. Die Montage dauert nur vier Stunden und verursacht keinerlei Schmutz. Auch nach dem Einbau verbleibt Bavaria Treppenlift Ihr kompetenter Ansprechpartner.

Bavaria Treppenlift versteht sich als Dienstleister in Sachen Mobilität und Barriere-Freiheit. Bavaria Treppenlift bedeutet: Treppenlift vom Spezialisten! Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert optimale Anpassung des Treppenlifts an Ihre Bedürfnisse und Ihr Wohnambiente. Alle Anlagen sind ISO und CE zertifiziert. Sie erfüllen die strengen europäischen und deutschen Sicherheitsnormen und werden fachgerecht und sauber eingebaut.

Sicherheitseigenschaften wie automatischer Sensor-Stopp, Dreh- und Klappsitz, selbstladender Akkumotor, Beckengurt, Sicherheitsendschalter, zeitverzögerter Sanft-Start und -Stopp, durchgehende Bediensteuerung sowie mobile Fernsteuerung sind bei allen Treppenliften Standard.



Das umfangreiche Sortiment an Modellen für den Innen- oder Außenbereich in vielen ansprechenden Farben mit zahlreichen Optionen garantiert Ihnen optimale Anpassung Ihres Treppenlifts an Ihr Wohnambiente

Bavaria Treppenlift, Sämannstraße 18a, 82166 Gräfelfing, www.bavaria-treppenlift.de



Bringt Familienabenteuer in Fahrt. Und sicher ans Ziel.

Die neue V-Klasse mit großzügigem, flexiblem Innenraum. #MakeYourMove

Leasingbeispiel¹ für Privatkunden V 220 d RISE kompakt 4x2^{*2}

Kaufpreis ab Werk ³	39.650,00 €
Leasing-Sonderzahlung	4.972,80 €
Gesamtkreditbetrag	34.677,20 €
Gesamtbetrag	36.952,50 €
Laufzeit in Monaten	48
Gesamtlaufleistung	40.000 km
Sollzins, gebunden, p. a.	1,97 %
Effektiver Jahreszins	1,99 %

48 mtl.
Leasingraten à

299 €

*Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert: 6,2l/5,9l/6 l/100 km;
CO₂-Emissionen kombiniert: 157 g/km.

¹Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart, für Privatkunden. Stand 03/2019. Angebot gültig bis 30.07.2019. Abb. enthält Sonderausstattung. Ist der Darlehens-/Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB. ²Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um die „NEFZ-CO₂-Werte“ i. S. v. Art. 2 Nr. 1 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Werte variieren in Abhängigkeit der gewählten Sonderausstattungen. ³Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

Mercedes-Benz

Das Beste oder nichts.



Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart

Partner vor Ort: Daimler AG, vertreten durch die Mercedes-Benz Vertrieb PKW GmbH, Niederlassung München

Otto-Hahn-Ring 20 · 81739 München · 089 1206 3636

Frankfurter Ring 185 · 80807 München · 089 1206 2600

www.muenchen.mercedes-benz.de