

Alexianer

DAS MAGAZIN DER ALEXIANER-EINRICHTUNGEN

Kind sein heute

Zwischen
Förderung und
Überforderung



✘ **Die Kraft der Kamele**
Therapeutisches Reiten bei
neurologischen Erkrankungen

✘ **Flucht ins Männerhaus**
Aggression in der Partnerschaft:
Nicht nur Frauen leiden



Kuratorium
Deutsche Altershilfe

Fachmagazin ProAlter

Selbstbestimmt älter werden!

ProAlter ist eine unentbehrliche Informationsquelle für alle, die sich beruflich, ehrenamtlich oder privat mit Fragen rund ums Alter beschäftigen. ProAlter stellt an der Schnittstelle zwischen Forschung und Praxis innovative Konzepte und Lösungen vor und bringt Berichte, Reportagen, Interviews und Kommentare über neue Angebote der Altenhilfe und Seniorenarbeit, Sozialleistungen, Wohnen im Alter, Pflege, Gesundheit, Seniorenpolitik und vieles mehr. Kein anderes Fachmagazin deckt dieses vielfältige Spektrum altersspezifischer Themen ab.



Preise/Bezug

- ProAlter erscheint sechs Mal im Jahr
- Probe-Abonnement: 9,90 € (für zwei Ausgaben)
- Jahres-Abonnement (Ausland): 51,- € inkl. Versand
- Einzelheft: 5,80 € (Inland)/ 8,50 € (Ausland) zzgl. Versandkosten
- ProAlter ist auch im Zeitschriftenhandel erhältlich (an Bahnhöfen und Flughäfen)

Kontakt

Kuratorium Deutsche Altershilfe
Wilhelmine-Lübke-Stiftung e.V.
An der Pauluskirche 3
50677 Köln
Tel.: +49 221 931847-0
Fax: +49 221 931847-6
E-Mail: proalter@kda.de
Internet: www.kda.de

DGSP-Fortbildung

**Voraussichtlicher
Beginn Februar 2011**

Dieses Fortbildungsangebot richtet sich an Führungskräfte bzw. an MitarbeiterInnen, die sich für eine Leitungsaufgabe im Bereich Wohnangebote für psychisch kranke Menschen fachlich qualifizieren wollen.

Leitung und Koordination von sozialpsychiatrischen Wohnformen (Heimleitung)

Deutsche Gesellschaft für
Soziale Psychiatrie e.V.
Zeltinger Str. 9, 50969 Köln
Tel.: 0221 - 51 10 02 · Fax: 0221 - 52 99 03
E-mail: dgsp@netcologne.de
www.psychiatrie.de/dgsp

Fordern Sie die bitte
ausführliches
Informationsmaterial
an.

DGSP
Deutsche Gesellschaft für
Soziale Psychiatrie e.V.





Liebe Leserinnen und Leser,

Krabbelgruppe, Babyschwimmen, Musikunterricht, Sportverein, Nachhilfe: Der Terminkalender der Kleinsten ist oft prall gefüllt. Bei so viel Förderung stellt sich die Frage: Was macht Sinn, und was überfordert Kinder? Wie viel Bildung brauchen unsere Jüngsten? Die Münchener Kindheitsforscherin Dr. Donata Elschenbroich plädiert dafür, den Wissensdurst von Kindern zu stillen – doch nicht um jeden Preis. Ihre Devise: Entschleunigung! In unserer Titelgeschichte „Kind sein heute“ erfahren Sie mehr zum Thema.

Wer den idyllischen Fleckschnupphof besucht, erlebt einen Hauch von Orient – und das in Brandenburg. Eine Herde Kamele verhilft Menschen mit neurologischen Erkrankungen zu mehr Bewegungsfähigkeit und einem besseren Lebensgefühl. Mit ihren Höckern, die als Rückenlehne und Haltegriff dienen, und der sanften Bewegung werden Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Gleichgewichtssinn der Patienten trainiert. Eine besondere Therapie, die bleibenden Eindruck hinterlässt. Mehr dazu in unserem Beitrag „Die Kraft der Kamele“.

Indianer kennen keinen Schmerz ... Über Generationen hinweg wurde Jungen vermittelt, dass sie stark sein müssen und Emotionen weniger zeigen dürfen als Mädchen. Umso schwerer fällt es Männern heute, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie seelische Probleme haben, zum Beispiel in der Partnerschaft. Auch Männer können Opfer von Aggressionen in Beziehungen werden. Einige Landeskriminalämter melden einen Anteil von 20 Prozent weiblicher Tatverdächtiger bei innerfamiliärer Gewalt, die sich eher in psychischer als körperlicher Form äußert. In Oldenburg befindet sich derzeit das einzige Männerhaus in Deutschland. Wie die Zufluchtsorte für Männer aussehen können, lesen Sie ab Seite 28.

Wir wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches Jahr 2011.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr

Br. Benedikt M. Ende C.F.A.

Bruder Benedikt M. Ende C.F.A.
Provinzial der St. Alexius-Provinz Deutschland

Inhalt

Medizin

- 4 **Die Kraft der Kamele** Therapeutisches Reiten bei neurologischen Erkrankungen
- 8 **Mondsüchtig?** Schlafwandeln ist ein Phänomen, das häufig Kinder betrifft
- 24 **Gut oder böse?** Die Pathologie macht Krankheiten sichtbar

Ordentliches

- 6 **Mittagstisch für Menschen in Not** Die St. Alexius-Stube in Aachen

Im Blick

- 10 **Senioren im Straßenverkehr** Hat sicheres Fahren etwas mit dem Alter zu tun?
- 28 **Flucht ins Männerhaus** Es sind nicht immer nur Frauen, die unter Aggressionen in Beziehungen leiden



- Titel**
- 12 **Kind sein heute** Zwischen Förderung und Überforderung

Kurz notiert

- 19 **Aufgelesen** Da hab ich nur noch rot gesehen!
„Brüder fürs Leben“ Neuer Film über die Alexianer-Brüdergemeinschaft als DVD erhältlich
„Beende dein Schweigen – nicht dein Leben“ Ein Hilfsprojekt für junge Tückerinnen

Brennpunkt

- 20 **Flächenbrand Cybermobbing** Über den sinnvollen Umgang mit virtuellen Quälgeistern

Fakt

- 23 **Gesetzlich oder privat?** Welche Krankenkasse darf's denn sein?

Alexianer vor Ort

- 26 **Die wichtigsten Alexianer-Nachrichten bundesweit**

Seitenwechsel

- 30 **foodwatch e.V.** Verbraucherorganisation für gesunde Lebensmittel
- 31 **Rätsel / Impressum**



Die Kraft der Kamele

Therapeutisches Kamelreiten aktiviert und beruhigt zugleich, Bewegungstherapie für Multiple-Sklerose- und Schlaganfallpatienten

Auf dem idyllischen Fleckschnupphof in Brandenburg wird seit knapp drei Jahren eine weltweit bisher einmalige Bewegungstherapie für Menschen mit neurologischen Erkrankungen angeboten: die Kameltherapie!

Noch gibt es keine Studien, die die Wirkung der Therapie hinreichend belegen, doch Erkrankte, die sie getestet haben, sind vom Erfolg der Therapie überzeugt.

Carola Schmidt leidet seit knapp zehn Jahren an Multipler Sklerose (MS), einer Entzündung des Nervensystems. Ihre Gliedmaßen sind steif und fest, das Gehen fällt ihr schwer, weshalb sie meist im Rollstuhl sitzt. „Nach dem Kamelreiten hat sich die Steifheit in Armen und Beinen etwas gelöst und die Beweglichkeit der Hände war besser“, beschreibt sie ihr Körpergefühl nach der ersten Behandlung.

In der Ruhe liegt die Kraft

Carola Schmidt war aufgeregt, als sie zum ersten Mal vor dem Therapie-Kamelwallach Aladin stand: „Das Kamel ist ziemlich groß und beeindruckend, deshalb hat es mich anfangs schon etwas geschaudert“, beschreibt sie den ersten Eindruck. „Doch das Kamel war ganz ruhig und schaute mich nur an.“ Die Sanftheit des Kamels übertrug sich dann schnell auf Carola Schmidt und vermittelte ihr Sicherheit.

Langsam steigt Carola Schmidt auf den Rücken und zwischen die beiden Höcker des Kamels, die ihr zugleich als Rückenlehne und Haltegriff dienen. Mit den Händen berührt sie den vorderen Höcker und streichelt sanft das warme Fell. So macht sie sich vertraut mit dem Tier, auf dem sie gleich etwa 40 Minuten reiten wird. Aufregend wird es für Carola

Schmidt wieder, als das Kamel aufsteht: zuerst mit den Hinter-, danach mit den Vorderbeinen. Carola Schmidt muss die dabei entstehenden Stöße ausbalancieren. Nun geht es zum Reiten und den Übungen auf den weitläufigen Reitplatz. Begleitet wird sie die ganze Zeit von Physiotherapeutin Jacqueline Majumder, die die Kamel-Therapie für MS- und Schlaganfallpatienten entwickelt hat, und von einer zweiten Therapeuhelferin.

Bewegungsimpulse für Muskeln und Sinne

Bereits beim Aufstehen des Kamels werden alle Gleichgewichtsreaktionen gleichzeitig abgefordert. Der Patient muss seinen Rumpf an die Bewegungen des Kamels anpassen und sich dabei oben halten, wobei besonders Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Kopf-Stell-Reflexe stimuliert werden. Der Höcker dient dabei als Reizgeber und Stütze zugleich.

„Die Kamele sind anatomisch wie geschaffen für die Therapie. Die Höcker sind das ideale ‚Übungsgerät‘, wobei der hintere Höcker einen Reiz an die Rückenmuskulatur gibt, die sich dann automatisch anspannt. Bauch- und Rückenmuskulatur arbeiten



dabei gleichermaßen zusammen. Außerdem wird das Becken der Patienten in dem weichen dreidimensionalen Gangmuster der Tiere mitgenommen, während gleichzeitig mit den Armen und Händen am Höcker grob- und feinmotorisch gearbeitet wird“, erklärt Jacqueline Majumder die Komplexität der Behandlung.

Die Physiotherapeutin hat eine Zusatzausbildung im Bobath-Konzept, einem Therapieansatz bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Dieser geht davon aus, dass geschädigte Hirnregionen durch Stimulation wieder Funktionen übernehmen können. „Da Kamele den meisten Menschen völlig unbekannt sind, fordert das Tier höchste Aufmerksamkeit und Konzentration und hilft so, Inhalte, die in der Therapie gelernt werden, zu verfestigen.“

Von Kamelen und Pferden

Die Nachbereitung folgt gleich im Anschluss an die Therapie auf dem Kamel, wenn möglich sogar in der Alltagspraxis des Erkrankten. „Je nachdem, was der Patient erreichen möchte, üben wir zum Beispiel etwas Praktisches wie Autofahren oder es folgt eine zusätzliche Schmerzbehandlung auf der Therapiebank, um im Anschluss die erlernten Bewegungsmuster neu zu aktivieren.“ Eine Kamel-Therapie pro Monat hat laut Jacqueline Majumder bereits eine nachhaltige Wirkung von bis zu zwei Wochen. Bei einigen ihrer Patienten hat sich beispielsweise ein besseres Gleichgewichtsempfinden, ein stabileres Gangbild oder Schmerzlinderung und damit verbunden eine hohe Motivation, weiterzumachen, eingestellt.

Verwandt ist die Kameltherapie mit der Pferde- oder Hippotherapie, deren Erfolg durch die Wirkung auf Gleichgewichtssinn, Stimulation der Muskeln und Nerven und die Minimierung von Spastiken bereits bekannt ist. „Die Kameltherapie soll die Hippotherapie nicht ablösen, sondern sinnvoll ergänzen“, sagt Majumder.

Carola Schmidt ist bisher zwei Mal auf einem Kamel geritten, macht aber bereits seit einem Jahr begeistert eine Hippotherapie und beschreibt den Unterschied so: „Da ich im Rumpf nicht so stabil bin, ist es für mich einfacher auf den Kamelen. Die Höcker geben mir eine bessere Stabilität. Außerdem erschrecken Pferde sehr schnell. Durch die Ruhe des Kamels fühle ich mich sehr sicher.“ Für sie steht fest, dass sie das Kamelreiten auf jeden Fall neben der Hippotherapie weiterführen möchte.

Insgesamt war der erste Ritt auf dem Kamel für Carola Schmidt „ein Aha-Effekt, da das Zusammenspiel mit dem Tier auch der Psyche so gut tut.“

Die positive Wirkung, die das Kamelreiten auf Körper und Seele zugleich hat, bestätigt auch Dr. Thomas Haas: „Einerseits werden Gleichgewichtssinn und Feinmotorik geschult. Eine besonders wichtige Erfahrung ist aber vor allem, dass die Betroffenen sich etwas zutrauen und den Mut haben, auf das Kamel zu steigen. Das fördert die Leistungsfähigkeit, die bei MS-Erkrankten häufig durch depressive Stimmungen gebremst wird“, weiß der Neurologe, der viele MS-Patienten am St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee behandelt.

Krankenkassen übernehmen nicht die Kosten

Allein die hohen Kosten hindern Carola Schmidt daran, das Kamelreiten regelmäßig zu betreiben. Eine Therapieeinheit, zu der Vorbereitung, Therapie-Reitstunde und Nachsorge zählen, kostet 180 Euro. „Leider gibt es noch keine Studien, die die Wirkung der Kamel-Therapie wissenschaftlich belegen. Deshalb wird die Therapie von den Krankenkassen noch nicht finanziert“, sagt Jacqueline Majumder. Aus diesem Grund hat sich kürzlich der Verein Therapie-kamel e. V. gegründet, mit dem einzelnen Patienten die Krankengymnastik finanziert werden soll. Der Verein hofft dabei auf regen Zuspruch. ✗

Text: Jacqueline Maria Rompf
Fotos: Mascha Lohe

Kontakt & Info

www.therapeutisches-kamelreiten.de
www.fleckschnupphof.de

Mittagstisch

für
Menschen
in Not

Die St. Alexius-Stube in Aachen

Seit dem 13. April erhalten in der St. Alexius-Stube in der Aachener Innenstadt wohnungslose und hilfsbedürftige Menschen neben einer warmen Mahlzeit auf Wunsch auch Kleidung, medizinische Hilfe und seelsorgerische Gespräche. Die St. Alexius-Stube ist darüber hinaus ein Ort, an dem soziale Kontakte geknüpft werden. Durch ein weitreichendes Netzwerk besteht immer die Möglichkeit, Menschen in schwierigen Lebenssituationen an entsprechende Institutionen zu vermitteln oder unmittelbar zu unterstützen.

Das Projekt wird von der Ordensgemeinschaft der Alexianerbrüder und durch Spenden finanziert. 19 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen unter der Leitung von Bruder Bernhard-Maria Flägel dafür, dass sich hier bis zu 130 Menschen täglich als Gast fühlen dürfen. Auf den Tisch kommt Fleisch, Fisch oder ein vegetarischer Auflauf, je nachdem, was die nahe gelegene Großküche des Alexianer-Krankenhauses liefert. Dazu gibt es immer Obst, Kaffee und Mineralwasser.

Die St. Alexius-Stube ist von montags bis freitags in der Zeit von 11 bis 13 Uhr geöffnet. Immer montags bis donnerstags, in der Zeit von 14 bis 15 Uhr, können hilfsbedürftige Aachener Bürger die Kleiderausgabe nutzen.

Vor der Tür warten schon um 10.30 Uhr die ersten Gäste. Das Angebot hat sich in Aachen herumgesprochen. „Die St. Alexius-Stube hat sich einen Namen gemacht, als ‚das Restaurant am Alex‘“, erzählt Bruder Bernhard-Maria.

Helpen macht froh

Sabine Luden*, seit zwei Jahren in Rente, arbeitet ehrenamtlich in der St. Alexius-Stube. „Die Arbeit ist anstrengend“, sagt sie. „Aber es ist eine sinnvolle Aufgabe, und es macht Spaß. Die Arbeit hier hilft auch mir. Zu Hause würde mir sonst vielleicht schon mal die Decke auf den Kopf fallen.“

Auch Gisela Pawella will die freiwillige Arbeit nicht mehr missen: „Sie füllt mich aus, mehr noch als ein Hobby!“ Die frühere Krankenpflegerin hatte schon im Berufsleben Umgang mit Obdachlosen. Sie berichtet: „Die vermeintlich rauen Burschen sind oft ganz liebe Menschen. Wenn ich in der Stadt unterwegs bin, begrüßen mich viele unserer Gäste freundlich und fragen, wie es mir geht. Darüber freue ich mich. Auch wenn das oft nur kurze Gespräche sind, sehe ich, dass die Menschen für fünf Minuten ein frohes Herz haben.“

Bevor die Türen geöffnet werden, versammeln sich alle Mitarbeiter in der Küche zur Nachbesprechung des vorigen Tages und zur gemeinsamen Einkehr. Bruder Bernhard-Maria verliest das tägliche Gebet: „Herr Jesus Christus, du hast uns heute Morgen wieder zusammengeführt, um den Menschen, die zu uns kommen, in deinem Namen eine warme Mahlzeit und ein Wort der Hoffnung zu geben. Schenke uns deinen Beistand und gib uns den Mut, den Menschen, die am Rande der Gesellschaft leben, durch unsere Liebe dort zu helfen, wo Hilfe gebraucht wird. In der Begegnung und im Gespräch lass uns hören, was die Menschen uns sagen möchten. Lass auf die Fürsprache des heiligen Alexius unser Netzwerk gelingen und lass uns Frucht bringen. Segne alle, die zu uns kommen, und lass uns deinen Segen alle Tage unseres Lebens erfahren. Amen.“

Pünktlich um 11 Uhr wird die Tür geöffnet. Heute gibt es Hirschragout mit Klößen – und alle Hände voll zu tun, auch für Andrea

**Name von der Redaktion geändert*

Wallroth an der Essensausgabe. Neben ihrer Vollzeitstelle in einem Heim der Wiedereingliederungshilfe der Alexianer will sie den Menschen hier ehrenamtlich „etwas zurückgeben von dem, was ich im Wohnheim bekomme. Hier wird Nächstenliebe spürbar, das tut einfach gut.“

Obwohl das Angebot kostenlos ist, wird um eine freiwillige Gabe gebeten. Ein Gast macht Bruder Bernhard-Maria stolz auf sich aufmerksam, bevor er einen sorgsam gefalteten Zehn-Euro-Schein in die Spendenbüchse gibt. Ein älterer Herr, dem es gut schmeckt, ruft: „Wo habt ihr denn den Hirsch geschossen?“

Kontakt ist besser als Mitleid

Mitten im Trubel wird Bruder Bernhard-Maria von einem Besucher um Rat gebeten. Als Seelsorger und Mitarbeiter in der Pflege auf einer Entgiftungsstation für Abhängige von illegalen Drogen im Alexianer-Krankenhaus Aachen kennt er viele Gäste und ihren Leidensweg. Seelsorgerische Gespräche, auch „zwischen Tür und Angel“, sind vielen sehr wichtig. Etliche Gäste kommen nur zum Unterhalten, um sich mal auszutauschen.

Am Ende erhält der unauffällige junge Mann noch ein Merkblatt mit weiteren Hilfsangeboten. Wer nach Kleidung fragt, erhält einen Gutschein für die Kleiderkammer im Alexianer-Krankenhaus. „Wäsche ist oft knapp“, erzählt Bruder Bernhard-Maria. Andererseits: „Man glaubt nicht, welche gute und auch Markenkleidung in der Kleiderkammer abgegeben wird. Ohne die Spenden könnten wir die Kleiderkammer gar nicht betreiben“, stellt er fest. „Aber es kommt auch vor, dass wir nichts mehr haben und unseren Gästen das offen sagen müssen“, beschreibt er, wie groß der Bedarf ist.

Andrea Wallroth ist die ständige Präsenz von Bruder Bernhard-Maria wichtig: „Wenn er als Ordensbruder jemanden tröstend



anspricht, hat das schon einen anderen Stellenwert.“ Bruder Bernhard-Maria wiederum betont: „Ohne unsere Ehrenamtler könnten wir den Laden hier zumachen!“

Die Mitarbeiter der St. Alexius-Stube nehmen auch an externen Fortbildungen und Feiern des Alexianer-Krankenhauses Aachen teil. Außerdem gibt es einmal im Monat einen Ehrenamtlertreff. Hier vermittelt Bruder Bernhard-Maria besonders den „Anfängern“ die „richtige“ Einstellung in der ehrenamtlichen Arbeit. „Viele können sich unter Armut zunächst nichts vorstellen. Nach den ersten Begegnungen arbeiten wir erst einmal das Bedauern auf. Ziel ist es, nicht Mitleid zu zeigen, sondern in Kontakt zu treten und Hilfe zu leisten.“

Fragen, wie: „Was mache ich, wenn ich in der Stadt angesprochen und um Geld gefragt werde?“, beantwortet Bruder Bernhard-Maria pragmatisch: „Kein Geld geben, sondern Wertschätzung!“ Auch werden die Mitarbeiter über Hilfsangebote aufgeklärt, die sie Bedürftigen weiterempfehlen können. Und auch der „gemütliche Teil“ kommt nicht zu kurz: Dann erzählt Bruder Bernhard-Maria zum Beispiel aus der Geschichte der Brüdergemeinschaft und von der Jahrhunderte alten Mission der Speisung im Geiste des heiligen Alexius. ✕

Text: Kristof von Fabeck-Volkenborn, Fotos: Damian Zimmermann



Helfen Sie mit!

St. Alexius-Stube

Mörgensstraße 23
52064 Aachen
Tel. (02 41) 41 31 74 60
E-Mail: alexiusstube@alexianer-aachen.de

Spendenkonto

Provinzialat der Alexianer-Brüdergemeinschaft e. V.
Konto: 1007 588 034
Kennwort: St. Alexius-Stube
Pax-Bank Aachen (BLZ 370 601 93)

Spenden sind auch möglich unter:
www.alexianerkloster.de/spenden



Mondsüchtig?

Schlafwandeln ist ein Phänomen, das häufig Kinder betrifft. Wenn es bei Erwachsenen auftritt, steckt aber meist mehr dahinter

Matthias ist zwölf Jahre alt. Schlafwandeln kennt er nur vom Hörensagen, obgleich er selbst Schlafwandler ist. Denn alles, was er beim Schlafwandeln tut, geschieht tatsächlich im Schlaf, ohne die Chance einer bewussten Steuerung, ohne die Chance der Erinnerung.

Manchmal kommt es vor, dass Matthias nachts plötzlich mit starrem Blick im Schlafzimmer seiner Eltern steht und ohne klare Artikulation spricht. Seine Mutter weiß inzwischen, dass ein ruhiges Wort genügt, den Sohn wieder ins Bett zu bringen. Mitunter hilft auch das Einschalten der kleinen Lampe an seinem Bett, weil Matthias sich im Schlaf an Lichtquellen orientiert.

Die Mutter war in Jugendzeiten ebenfalls Schlafwandlerin und macht sich deshalb keine allzu großen Sorgen über die nächtlichen Angewohnheiten ihres Sohnes. Die Eltern haben das Kinderzimmer so gewählt, dass ihr Sohn im Schlaf aus dem eigenen Zimmer geraden Weges ins elterliche Schlafzimmer wandeln kann. Denn trotz aller Gelassenheit hätten sie sonst an der Treppe ins Erdgeschoss schlimme Unfälle befürchten müssen.

Bewegung im Tiefschlaf

Schlafwandeln, in der Fachsprache auch Somnambulismus genannt, ist eine Form von circa 100 verschiedenen Schlafstörungen und wird den sogenannten Parasomnien zugeordnet. Der Krefelder Pneumologe und Schlafmediziner Dr. Manfred Hermanns erläutert: „Der bisherige Forschungsstand geht davon aus, dass eine Störung des Aufwachmechanismus vorliegt, die im Gegensatz zum normalen Erwachen und wieder Einschlafen in der Nacht zu unbewussten psychomotorischen Aktivitäten führt.“ Diese Unterbrechung des Schlafprozesses tritt durchweg nur in Tiefschlafphasen und nie im Traumschlaf, dem REM-Schlaf (REM = Rapid Eye Movement) auf. Das ist auch der Grund dafür, dass Schlafwandler, so sie sich morgens normal im Bett wiederfinden, gar nicht glauben können, im Schlaf umhergewandert zu sein.

Dr. Dieter Kunz, Chefarzt der Abteilung für Schlafmedizin am St. Hedwig-Krankenhaus Berlin, sagt: „Bei manchen äußert sich diese Schlafstörung so, dass sie sich nur kurz im Schlaf aufsetzen.“ Es müsse also nicht immer zum eigentlichen „Wandeln“ kommen. Da wird dann lediglich ein wenig an der Bettdecke genestelt, das Kissen zurechtgerückt, und dann geht der Schlaf normal weiter. Schlafwandeln ist in der Regel auch nur ein vorübergehendes Phänomen: Es tritt vorwiegend im Alter zwischen fünf und zwölf Jahren auf. Und 15 Prozent aller Kinder in dieser Altersgruppe machen mindestens einmal in ihrem Leben eine Schlafwandel-Episode durch. Mit der Pubertät verliert sich die Neigung. Im Erwachsenenalter sind nur noch etwas ein bis zwei Prozent der Bevölkerung betroffen.

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt

Das Bild vom Schlafwandler, der auf dem Dachfirst mit atemberaubendem Geschick und ausgestreckten Armen dem Vollmond entgegenschreitet, ist eine romantische Legende. „Schlafwandlerische Sicherheit“ gibt es nicht. Auch wenn das Schlafwandeln bei Kindern an sich nicht besorgniserregend ist, können die Folgen dennoch katastrophal sein, wenn möglicherweise in der Umgebung vorhandene Gefahren nicht erkannt und beseitigt werden.

Wie den meisten Schlafwandlern ginge es auch Matthias, wenn seine Eltern nicht Vorkehrungen getroffen hätten: Er läuft mit starrem Blick immer geradeaus, bis er auf ein Hindernis trifft oder – im schlimmsten Fall – bis er den Boden unter den Füßen verliert, zum Beispiel am Treppenabsatz ... Balkone, Fenster im Obergeschoss, Treppen und Haustüren sind unter Umständen zu sichern. Licht wirkt anziehend, kann also je nachdem die Gefahr erhöhen oder zur sanften Steuerung des Schlafwandlers genutzt werden.

Aufwecken sollte man den Schlafwandler auf keinen Fall. Findet sich der Schlafwandler urplötzlich in ungewohnter Umgebung wieder, kann er dermaßen erschrecken, dass gerade dadurch gefährliche Situationen entstehen.

Dem Phänomen auf der Spur

Letztlich sind die eigentlichen Ursachen nicht genau geklärt. Dr. Hermanns: „Eine genetische Veranlagung ist als Ursache wahrscheinlich, da in bestimmten Familien ein gehäuftes Auftreten festzustellen ist. Äußere Reize, wie eine gefüllte Blase oder Lärm können das Schlafwandeln begünstigen.“ Der Schlafmediziner räumt auch mit einer Legende auf: „Vollmond spielt als möglicher Auslöser keine Rolle.“ Dr. Hermanns weiter: „Wegen der Häufung des Somnambulismus bei Kindern und Jugendlichen ist anzunehmen, dass Schlafwandeln mit unvollständigen Reifungsprozessen im Gehirn zusammenhängt, weshalb sich das Schlafwandeln mit dem Ablauf der Pubertät in der Regel auswächst.“ Wenn jedoch Erwachsene schlafwandeln, sollte dem nachgegangen werden. Bei Erwachsenen kann das Schlafwandeln nämlich ein Symptom für eine Erkrankung sein, die dann ursächlich behandelt werden muss. Auch die Einnahme von Medikamenten kann Schlafwandeln zur Folge haben. Es gibt zudem Formen von Schlafstörungen, die dem Somnambulismus im Bild zwar ähneln, aber letztlich einer anderen Schlafstörung zuzuordnen sind. Das ist zum Beispiel bei der sogenannten REM-Schlafverhaltensstörung der Fall. „Anders als das Schlafwandeln tritt sie in der Traumphase des Schlafes auf, und manche Symptome sind recht ähnlich. Eine REM-Schlafverhaltensstörung kann ein sehr frühes Anzeichen für Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer und Demenz sein“, verdeutlicht Dr. Kunz.

Eine Untersuchung im Schlaflabor bietet die Möglichkeit, die Schlafstörung genauer einzuordnen. Dr. Hermanns hierzu: „Beim klassischen Schlafwandeln der Kinder und Jugendlichen ist neben der sorgfältigen Fremdanamnese der Eltern und Geschwister eine eingehende Untersuchung, eine sogenannte Polysomnografie im Schlaflabor ratsam. Neben der Videoüberwachung der Betroffenen werden zahlreiche Messdaten erhoben, die den Schlafprozess genau analysieren. Auch ein Elektroenzephalogramm (EEG) im Schlafentzug kann diagnostisch weiterführen.“

Generell gibt es keine spezifische einheitliche Therapie des Schlafwandeln. Jedoch können verhaltenstherapeutische Maßnahmen, in einzelnen Fällen auch Medikamente die Symptome verbessern, falls dieses überhaupt erforderlich ist. Auch eine Verbesserung der Schlafhygiene kann helfen: Dazu gehören zum Beispiel regelmäßiges Zubettgehen zur gleichen Zeit, Vermeidung zu vieler äußerer Reize wie helles Licht und Lärm vor dem Schlafengehen und während des Schlafes, Stressvermeidung allgemein und Einschlafrituale für Kinder. ✓

Text: Frank Jezierski
Fotos: Barbara Bechtloff





Senioren im Straßenverkehr

Wie sieht es aus auf Deutschlands Straßen? Hat sicheres Fahren etwas mit dem Alter zu tun?

Die unkontrollierte Unfallfahrt eines 79-Jährigen in den Schützenumzug von Menden erhitzte im Juli 2009 die Gemüter. Senioren am Steuer – wann ist die magische Altersgrenze erreicht? Genau genommen dürfen Deutsche noch mit 100 Jahren Auto fahren. Wenn sie wollen. Und immer mehr Senioren wollen.

Erika Wulff* aus Köln ist 77 Jahre alt und fährt seit 60 Jahren unfallfrei. „Senioren“, sagt sie, „sind am Steuer doch keine Ungeheuer und keineswegs eine Gefahr für den Straßenverkehr. Sollte allerdings mein Sohn einmal Angst haben, mit mir zu fahren, dann wird es Zeit für mich, den Führerschein abzugeben.“

Der Begriff Senior kommt aus dem Lateinischen und heißt „der Ältere“. Bis 2002 wurden in der Verkehrsunfallstatistik Nordrhein-Westfalen ältere Menschen schon ab dem 60. Lebensjahr als Senioren eingestuft und geführt. Seit 2003 beginnt das Seniorenalter aufgrund des demografischen Wandels und der damit verbundenen höheren Lebenserwartung und der längeren Lebensarbeitszeit erst mit 65.

Laut Statistischem Bundesamt ist rund ein Fünftel der Bevölkerung in Deutschland heute über 65 Jahre alt. Im Jahr 2050 werden es mehr als 30 Prozent sein. Allein durch diese Veränderungen wird somit das Thema „Senioren im Straßenverkehr“ in den Fokus gerückt. Eine aktuelle Studie des Versicherungsunternehmens Allianz zeigt auf, dass jeder vierte

Unfalltote auf deutschen Straßen älter als 64 ist. Autofahrer über 65 Jahre sind derzeit für 10,4 Prozent aller Unfälle verantwortlich, Fahranfänger hingegen für 24 Prozent. Dieses Verhältnis relativiert sich jedoch, wenn man die Unfallzahlen auf die gefahrenen Kilometer herunterbricht, denn ein 20-Jähriger verbringt mehr Zeit hinter dem Steuer als sein Großvater.

Vernunft am Steuer

Dr. Maria Limbourg ist Professorin für Erziehungswissenschaft mit den Schwerpunkten Verkehrspädagogik und Verkehrspsychologie an der Universität Duisburg-Essen. In ihrer Forschungsarbeit untersucht die Psychologin und Mobilitätsforscherin die Unfallursachen von älteren Menschen sowie von Kindern und Jugendlichen. „Senioren fahren nicht schlechter als jüngere Menschen, sondern sogar besser als die Führerscheinneulinge. Gemessen an ihrer jährlichen Fahrleistung verunglücken ältere

**Name von der Redaktion geändert*



Autofahrer nicht häufiger als jüngere Verkehrsteilnehmer. Senioren fahren viel defensiver, um damit das nachlassende Reaktionsvermögen auszugleichen. So meiden sie auch Fahrten in der Dunkelheit oder unbekannte Strecken und gehen der Rushhour, der Hauptverkehrszeit, aus dem Weg. Der relativ hohe Anteil Hauptschuldiger resultiert auch aus der Bereitschaft Älterer, schneller Fehler einzugestehen. Die Leute sollen auch im Alter noch fahren. Die Verkehrsplaner hingegen sollten sich auf die älter werdende Gesellschaft einstellen.“

Konkret schlägt die Mobilitätsforscherin vor: „In den Innenstädten sollte es mehr Tempo-30-Zonen geben. Eine weitere Möglichkeit, Unfälle zu vermeiden, ist die Entrümpelung der verwirrenden Schilderwälder in den Städten. Auch komplizierte Kreuzungen stellen ein Problem für ältere Autofahrer dar, während Kreisverkehre eine gute Lösung sind.“

Einsichten im Selbsttest

Für die meisten älteren Menschen bedeutet das Autofahren Unabhängigkeit und Mobilität. Das Warten auf Bahn und Bus, das Umsteigen und der Transport von Taschen und Koffern ist für jüngere Menschen schon umständlich, für ältere ist es oft sehr mühselig. Im Alter lassen aber viele für das Fahren notwendige Sinne und die Beweglichkeit nach. Warum es daher so wichtig ist, sich selbst zu überprüfen, sich ein Bild von den eigenen Fähigkeiten zu machen, weiß Jörg Stindtmann, Polizeioberkommissar der Polizei Köln, Direktion Verkehr – Verkehrssicherheitsberatung.

Stindtmann betreut unter anderem das Seniorenprojekt „InSelParc“, einen Interaktions- und Selbstüberprüfungs-Parcours. Der Parcours setzt auf die Mitarbeit der beteiligten Senioren und besteht aus fünf Schritten. So wird mit einfachen Übungen die Reaktionsfähigkeit getestet, die Beweglichkeit im Hals-Nacken-Bereich (Schulterblick), das Stressniveau und die Zuordnung von Geräuschen.

Besonders fasziniert sind die Teilnehmer von der Simulation einer Rauschwirkung. Hier werden den Teilnehmern mögliche Nebenwirkungen von Medikamenten, insbesondere in Zusammenarbeit mit Alkohol, demonstriert. „Die hierfür eingesetzte Rauschbrille überrascht die Teilnehmer immer wieder,“ sagt Stindtmann, „so sorgt die Simulation einer Rauschwirkung von 0,8 bis etwa 1,8 Promille immer wieder für Aha-Erlebnisse bei unseren Teilnehmern. Unser Parcours will die Teilnehmer nicht vorführen. Wir möchten, dass sie selbst feststellen, was sie können – und was sie nicht mehr können.“ Umso wichtiger ist

es für ältere Menschen, die körperliche und geistige Fitness zu erhalten, um so lange und sicher am Straßenverkehr teilnehmen zu können. Dies gilt übrigens nicht nur für ältere Autofahrer, sondern auch für ältere Fußgänger und Radfahrer. Die Problematik ist hier dieselbe. Sehstärke, Hörvermögen, Reaktionsschnelligkeit, die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu registrieren und darauf zu reagieren, lassen im Alter nach. „Wir raten unseren Teilnehmer deshalb auch, regelmäßige Checks bei ihrem Hausarzt durchführen zu lassen“, berichtet Stindtmann.

Professor Maria Limbourg setzt auf eine gut durchdachte Kombination von verkehrsplannerischen, -technischen, legislativen, überwachenden, kommunikativen und erzieherischen Maßnahmen: „Nur so können wir die Verkehrssicherheit der älteren Menschen – und auch aller anderen Verkehrsteilnehmer – weiter verbessern.“ ✕

Text: Barbara Krause
Fotos: Klaus Wohlmann

Kontakt & Info

Vielfältige Infos gibt es unter
www.verkehrssicherheit.nrw.de

Näheres zu „InSelParc“ und zur Verkehrssicherheitsarbeit mit Senioren
Polizei Köln – Direktion Verkehr
E-Mail: leitungsstab.koeln@polizei.nrw.de

Kind sein heute



Zwischen Förderung und Überforderung

X Kennen Sie Kira? Kira ist sieben Jahre alt. Nach der Schule macht sie Hausaufgaben, montags geht sie zudem zur Nachhilfe, dienstags zum Reiten, mittwochs besucht sie eine Kindertheatergruppe und donnerstags geht's zum Blockflötenunterricht ...

Kira ist ein fiktives Beispiel und sicherlich überzeichnet. Doch: So wie Kira geht es vielen Kindern heute. Sie bewegen sich auf dem schmalen Grat zwischen Förderung und Überforderung. Viele Null- bis Zwölfjährige erleben einen regelrechten „Freizeitstress“. Was

sagen Experten zu Förderung und Überforderung? Schon für die Kleinsten gibt es Angebote, das Babyschwimmen ist ein Klassiker. Für Kindergartenkinder ist derzeit das Thema Sprachbeherrschung hoch diskutiert. Kinder mit Migrationshintergrund stehen dabei vor besonderen Herausforderungen. Und in der Grundschule wachsen die Leistungserwartungen. Immer mehr ABC-Schützen nehmen Nachhilfe, um den Sprung auf die weiterführende Schule zu schaffen. Bei so viel zusätzlicher Förderung: Dürfen Kinder heute noch Kinder sein?



Das Potenzial der frühen Jahre

„Generell nehmen Eltern und Erzieher heute das Potenzial der frühen Jahre viel deutlicher wahr“, beobachtet die Münchener Kindheitsforscherin Dr. Donata Elschenbroich. Diese Entwicklung sei durchaus positiv, sagt sie, denn „früher wurden Kinder häufig unterschätzt. Kinder wollen von sich aus Aufgaben lösen. Auf diesen Wissensdurst gehen Eltern heute viel häufiger ein. Insgesamt ist das Bildungsbewusstsein gestiegen.“

Hinter der Förderung steckt aber noch ein anderes Motiv. Laut der Studie der Konrad-Adenauer-Stiftung „Eltern unter Druck“ von 2008 ist der Alltag vieler Eltern heute geprägt von Zeit- und Leistungsdruck. Ein Drittel fühlt sich im Erziehungsalltag häufig gestresst, knapp die Hälfte gelegentlich. Die Angst vor dem sozialen Abstieg ist allgegenwärtig. Ständige Weiterentwicklung steht auf dem Programm, um auf dem Arbeitsmarkt zu bestehen. Erwachsene übertragen den Druck auf ihre Kinder. Die Folge: Für einfaches Kind-Sein bleibt häufig keine Zeit mehr, – viele Kinder haben einen Terminkalender wie ein Manager.

Dabei sind sich viele Eltern bewusst, dass sie ihre Kinder überfordern könnten. Bei einer Online-Umfrage auf www.eltern.de antworten rund 90 Prozent der 141 Teilnehmer auf die Frage „Finden Sie, dass wir es mit der Förderung unserer Kinder mittlerweile übertreiben?“ mit „Ja“. Auch Dr. Elschenbroich sieht die Gefahr: „Überforderung entsteht, wenn Eltern ihre Kinder ständig bespielen. Der Alltag ist schon so vielfältig – wie eine Kulturgeschichte im Zeitraffer: Messer, Gabel, Farben an der Ampel oder ein Magnet bieten gehaltvolle Bildungserlebnisse. Eltern müssen das nicht durch zusätzlich geplante Kurse toppen“, betont sie.

Die Kindheitsexpertin sieht teure Kurse durchaus skeptisch: „Viel wichtiger ist, was in den Kindergärten passiert. Dort verbringen die Kinder einen Großteil ihrer Zeit.“ Aktuell findet in Deutschland der Aufbau zahlreicher Bachelor-Studiengänge im Bereich der Pädagogik der frühen Kindheit statt. Elschenbroich begrüßt diese Entwicklung: „Erzieher müssen ein großes Wissen mitbringen und gleichzeitig sehr kommunikativ sein. Es ist absolut richtig, dass die Ausbildung verbessert wird. Es ist fast schon ungeheuerlich, dass das jetzt erst passiert. Immerhin werden unsere Kinder im Kindergarten für das ganze Leben geprägt.“

Grundschüler unter Druck

Auch in der Grundschule ist der Übergang zwischen Förderung und Überforderung fließend. „Ich erlebe, dass auf vielen Kindern ein hoher Leistungsdruck lastet“, sagt Irma Wüller (42), Leiterin der Domsingschule in Aachen. Die katholische Grundschule hat einen guten Ruf, weil wenig Unterricht ausfällt und die Kinder zusätzlich Musikunterricht und Chorproben erhalten. „Gerade daher erwarten viele Eltern, dass ihr Kind nach dem Besuch unserer Schule auf das Gymnasium geht“, sagt Irma Wüller und stellt fest: „Lernen fällt Kindern unterschiedlich leicht oder schwer. Eltern verstehen das nicht immer.“

Die Expertin



Die Münchener Kindheitsforscherin und Buchautorin Dr. Donata Elschenbroich (65) arbeitete am Deutschen Jugendinstitut und gilt als Expertin für Bildung in frühen Jahren. Ihr aktuelles Buch „Die Dinge. Expeditionen zu den Gegenständen des täglichen Lebens“ ist erschienen im Verlag Antje Kunstmann.



Das bestätigt auch Regine Schwarzhoff (55). „Eltern sollten sich darüber Rechenschaft ablegen, ob ihre Erwartungen den Veranlagungen des Kindes entsprechen. Wenn sie zu hohe Erwartungen hegen, spürt das Kind ihre Enttäuschung und gerät unter Druck, der ihm schadet“, sagt die Landesvorsitzende des Elternvereins Nordrhein-Westfalen e.V. Doch sie sieht auch die Schulen in der Verantwortung: „Es ist Aufgabe der Schule, jedes Kind so zu fördern, dass seine Leistungen im angemessenen Bereich liegen“, betont Schwarzhoff. „Bei besonderen Hindernissen müssen frühzeitig Hilfen gegeben werden, und die Eltern benötigen hier kompetente Beratung. Oft aber fühlen sich Eltern in solchen Situationen alleingelassen.“

Die dreifache Mutter beobachtet, dass der Druck auf Grundschüler gewachsen ist. „Leider glauben Eltern heute sehr leicht Berichten und Aussagen, dass ein Kind ohne Abitur keine Chancen im Berufsleben habe. Mit einem guten Hauptschulabschluss, vor allem guten Kopfnoten, werden Jugendliche aber gern von Handwerksmeistern und Industriebetrieben in die Ausbildung übernommen. Für Realschulabsolventen gilt das genauso. Aber Eltern sind heute leichter zu verunsichern und möchten natürlich das Beste für ihr Kind. Dass das in vielen Fällen nicht das Abitur ist, können sie nicht erkennen, weil sie immer weniger ihrer Intuition zu trauen wagen. Also beginnen sie schon in der Grundschule mit Leistungsdruck und Nachhilfestunden.“

Lernbedarf für Eltern und Lehrer

Die Aachener Domsingschule versucht, Überforderung zu vermeiden. Eine Lerntainerin und eine Sozialpädagogin kümmern sich zusätzlich zu den Lehrkräften individuell um Kinder mit Lerndefizi-

ten. Lernbedarf sieht Irma Wüller aber auch bei Eltern und Lehrern: „Jedes Kind hat unterschiedliche Fähigkeiten. Wichtig ist, dass jeder Schüler individuell betrachtet wird und es keine generalisierte Messlatte gibt.“

Donata Elschenbroich hat ein Buch geschrieben – „Die Dinge. Expeditionen zu den Gegenständen des täglichen Lebens“ –, das Eltern zeigt, was ihre Kinder lernen sollen. Wissen Eltern das nicht von selbst?

„Eltern wussten noch nie, was sie ihren Kindern beibringen sollen“, antwortet Elschenbroich entschlossen. „Früher gab es Großfamilien, Nachbarschaftshilfe, eine Dorfgemeinschaft, die geholfen haben. Heute ist das Tempo der Veränderung in der Gesellschaft viel schneller. Eltern sind häufig auf sich allein gestellt“, sagt die Kindheitsforscherin. Ihr Rat: Entschleunigung! „Ein banales Beispiel: Stellen Sie sich vor, was im Zimmer alles von einem Magneten angezogen würde. Solch eine Aufgabe ist auch für Kinder spannend“, empfiehlt sie.

Kontakt & Info

Der **Elternverein Nordrhein-Westfalen e.V.** hat im Internet Informationen für Grundschulletern zusammengestellt. www.elternverein-nrw.de/infoschriften/grundschulratgeber



Badehose statt Schnuller

Wie Babyschwimmen schon die ganz Kleinen fördert

X Paul ist ein Routinier – beim Babyschwimmen ist der Einjährige in seinem Element. Seit neun Monaten besucht er mit seiner Mutter Babyschwimmkurse im Luisenhospital Aachen. Sobald Mama Steffi Mirgartz (32) mit ihm den Baderaum betritt, hat er ein breites Lächeln im Gesicht und schaut gebannt den Kindern vom Vorkurs zu.

Zur frühen Förderung ist Babyschwimmen bei Eltern beliebt. „Wir bieten pro Halbjahr über 50 Babyschwimmkurse an. Für manche Termine gibt es sogar Wartelisten“, erzählt Thea Zielinski (55), Leiterin des „Treffpunkt Luise“, der im Luisenhospital Kurse für Kinder und Erwachsene anbietet. „Babyschwimmen fördert das Urvertrauen durch Hautkontakt und das Gehalten- und Getragenwerden durch die Eltern“, beschreibt sie die Vorzüge. „Es stimuliert die Sinne und baut die Scheu vor Wasser ab.“

Muskeltraining mit Kuschelfaktor

Förderung heißt hier nicht, dass die Säuglinge schwimmen lernen. Die Anregung der Sinne durch gemeinsames Singen oder Klatschen, Kuseln mit den Eltern und spielerische Bewegungen stehen im Vordergrund. „Im Wasser kann das Kind Bewegungen machen, die an Land noch schwerfallen. Das stärkt die Muskeln und fördert die Koordination“, erklärt Kursleiterin und Gymnastiklehrerin Susanne Rosenkranz (35). Nicht immer steht für Eltern jedoch die Förderung motorischer Fähigkeiten im Mittelpunkt. Pauls Mutter ist der Spaß und die gemeinsame Aktivität mit ihrem Kind wichtig. „Ich mache das nicht, damit mein Kind schneller lernt zu krabbeln. Es tut ihm einfach gut“, sagt Steffi Mirgartz.

Die frühe Förderung im Wasser soll sich noch Jahre später auszahlen. „Weltweit belegen Studien, dass Babyschwimmen die Ent-

wicklung unterstützt“, erklärt Susanne Rosenkranz. In einer aktuellen Studie haben Kinder, die als Babys Wassergymnastik gemacht haben, mit fünf Jahren bei Gleichgewichtsübungen und Tests zur Auge-Hand-Koordination besser abgeschlossen als wasserungeübte Kinder. Ein Grund, warum ehrgeizige Eltern auch mal von ihrem Kind im Wasser zu früh zu viel verlangen, wie Susanne Rosenkranz weiß: „Erzwingen lässt sich nichts. Wenn Kinder zum Beispiel nicht tauchen wollen, lassen wir das.“

Ab drei Monaten können Säuglinge beim Babyschwimmen mitmachen. „Sie sind dann ausreichend stabilisiert, und zu Hause hat sich ein Rhythmus eingespielt“, erklärt Thea Zielinski. Ab einem Jahr nehmen sie am Kleinkinderschwimmen teil, ab etwa zwei Jahren am Anfängerschwimmen im größeren Becken. Sport- oder Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten oder Übungsleiter mit Befähigung zum Babyschwimmen leiten die Kurse.

Der Treffpunkt Luise bietet für Kleinkinder weitere Kurse zur Sinnes- und Bewegungsschulung zum Beispiel nach PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm) an. Auch in Pauls „Terminkalender“ steht in der Woche noch ein PEKiP-Kurs auf dem Plan. „Zwei Termine reichen aber“, betont seine Mutter. Doch ab wann wird eigentlich gut gemeinte Beschäftigung zu belastender Überförderung schon für Säuglinge? „Ich muss manche Eltern wirklich bremsen, damit sie sich und ihr Kind nicht mit zu vielen Kursen unter Stress setzen“, berichtet Thea Zielinski. „Ein Kind sollte pro Tag nur einen Kurs und immer mindestens einen Tag Pause haben. Zwei bis drei Angebote pro Woche sind ideal.“



Sprachbeherrschung im Kindergarten

Kinder mit Migrationshintergrund sind besonders gefordert

Seit 2007 gibt es Sprachtests im Kindergarten, um zu überprüfen, wie gut die Deutschkenntnisse der Kinder sind. In Nordrhein-Westfalen werden bereits Vierjährige getestet – in Bayern nur Kinder mit Migrationshintergrund.

Frau Widlok, wann ist das beste Alter für Kinder, eine Fremdsprache zu erlernen? Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer Fremdsprache und einer Zweit- oder Drittsprache. Wenn etwa Kinder in Peru Deutsch lernen, spricht man vom Fremdspracherwerb. Kinder mit Migrationshintergrund hier bei uns lernen Deutsch in der authentischen Sprachumgebung, meistens parallel zur Muttersprache, also Deutsch als Zweitsprache. Je früher und intensiver Kinder mit einer Fremd- oder Zweitsprache in Berührung kommen, desto erfolgreicher ist ihr Sprachlernprozess. Zu einem späteren Zeitpunkt fällt das Sprachenlernen besonders deshalb schwerer, weil das menschliche Gehirn dann dazu komplexere neuronale Netzwerkstrukturen aufbauen muss.

Besteht die Gefahr der Überforderung heute mehr als früher?

Die Situation hat sich für unsere Kinder sehr geändert. Kinder treffen heute im Kindergarten auf eine große Sprachenvielfalt. Sie kommunizieren mit einem Sprachenmix, und besonders Kinder mit Migrationshintergrund vermischen ihre Muttersprache mit dem Deutschen und nicht selten mit dem Englischen, das als Fremdsprache hinzukommt. Kinder können diesen Mix zwar bewältigen, aber sie brauchen viel Input, am besten von Muttersprachlern in

der jeweiligen Sprache. Wenn sich Kinder in ihrer Muttersprache sicher fühlen, fällt der Erwerb weiterer Sprachen deutlich leichter. Die Betreuungskräfte haben die schwierige Aufgabe, jedem einzelnen Kind auf spielerische, handlungsorientierte Weise eine altersgerechte Sprachförderung zuteil werden zu lassen. Für Kinder und Fachkräfte eine große Herausforderung.

Was verbirgt sich hinter der Methode der „Immersion“? Bei der Immersion, dem „Sprachbad“, tauchen die Kinder förmlich in die Sprache ein, indem sie im Sprachangebot oder -unterricht ausschließlich mit dieser Sprache in Berührung kommen. Erzieher reden dabei also mit den Kindern nur in der Fremdsprache. Die Kinder lernen die neue Sprache, wie sie auch die Muttersprache gelernt haben. Aus Personalmangel findet manchmal auch stundenweise immersives Lernen statt, das dann aber natürlich weniger erfolgreich ist.

Die Expertin



Beate Widlok (53) ist Referentin für Frühes Fremdsprachenlernen und Mehrsprachigkeitsdidaktik am Goethe-Institut München. Sie erklärt im Interview, wie kleine Kinder sprachlich sinnvoll gefördert werden können.



Was Hänchen nicht lernt ...

Nachhilfe: Schon Grundschüler lernen nach der Schule weiter

X Die Nachhilfebranche boomt. Auffällig ist die hohe Zahl der Grundschüler, die Nachhilfe nehmen. Laut einer Sonderauswertung der IGLU-Studie (IGLU = Internationale Grundschul-Lese-Untersuchung) von 2006 erhalten im Durchschnitt der Bundesländer 14,8 Prozent der Viertklässler Nachhilfe im Fach Deutsch.

„Die Inanspruchnahme von Nachhilfe häuft sich an den Übergängen – zum Beispiel von der Grundschule zur weiterführenden Schule. Die Hauptmotivation ist weniger, dass Kindern eine Fünf oder gar das Sitzenbleiben droht“, erklärt der Diplom-Pädagoge Rüdiger-Philipp Rackwitz, „Hauptgrund ist die Verbesserung von Noten wie einer Drei, die für viele Eltern und Kinder aber nicht akzeptabel ist.“ Der akademische Mitarbeiter der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd mit dem Forschungsschwerpunkt Nachhilfe stellt fest: „In der Schule sind häufig Leistungen gefragt, die viele Kinder aufgrund der methodischen, didaktischen und inhaltlichen Gestaltung des Unterrichts nur zum Teil erbringen können.“ Er sieht den Nachhilfe-Boom durchaus als eine Reaktion auf Mängel des Schulsystems, „vor allem auf die frühe Aufteilung der Kinder auf verschiedene Schulformen.“

Wichtig ist ihm, dass Eltern die Nachhilfeschool für ihr Kind gut auswählen: „Nachhilfeschoolen werden nicht öffentlich kontrolliert. Das sagt natürlich nichts über die Qualität der Nachhilfe aus. Aber es ist einfach so, dass jeder Nachhilfe anbieten kann. Ein Nachhilfe-Institut ist einfacher zu eröffnen als eine Kneipe. Daher sollten sich Eltern im Bekanntenkreis oder bei Verbraucherzentralen erkundigen, wo sie ihre Kinder hinschicken. Auch ältere Schüler oder Studenten sind eine Alternative.“

Nach einigen Wochen Nachhilfe stellt sich meist ein erster Lernerfolg ein, die Noten werden besser. Aber: „Das eigentliche Problem wird in vielen Fällen nicht behoben. Das Ziel sollte sein, dass Nachhilfe überflüssig wird. Nachhilfe wird jedoch meist zur Regel“, kritisiert Rackwitz. „Deshalb sollte nicht nur Stoff ‚gepaukt‘ werden, auch Lernstrategien sind wichtig, herauszufinden, was für ein Lerntyp ich bin, wann ich am besten lerne und wie man den Schreibtisch, die Hausaufgaben und das Lernen organisiert“, gibt er Verbesserungsvorschläge. – Und betont auch die Vorteile der Nachhilfe: „Die Einstellung zu Schule, Eltern und Lehrern wird meist besser. Prüfungsängste werden weniger, das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit steigt.“ Um Überforderung zu vermeiden, rät Rackwitz zu Gelassenheit: „Eltern sollten die Kindheit und Jugend ihrer Kinder nicht für eine vermeintlich bessere Zukunft opfern. Wichtig ist auch die Lebensqualität im Jetzt.“

Der Experte



Der Diplom-Pädagoge Rüdiger-Philipp Rackwitz (38) befasst sich mit dem Forschungsschwerpunkt „Nachhilfe“. Rackwitz ist akademischer Mitarbeiter der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd.



Lernen darf Spaß machen

Eine Nachhilfeschülerin und ihre Mutter berichten

X Die Roths leben in Stolberg im Rheinland. Neben dem Vater und Mutter Silke, einer 43-jährigen Kosmetikerin und Podologin, gehören Janina (10) und ihr fünfjähriger Bruder zur Familie. Janina besucht die Nachhilfschule Simons. Im Herbst ist sie auf die Realschule gewechselt.

Frau Roth, warum nimmt Ihre Tochter Nachhilfeunterricht?

In der dritten Klasse hatte sie Schwächen in Deutsch und Probleme mit den Grundrechenarten. Da haben wir gedacht, dass sie nicht mehr viel Zeit hat, bis sie auf eine weiterführende Schule geht, und uns um zusätzliche Hilfe gekümmert. Seitdem geht sie regelmäßig zwei Mal die Woche für anderthalb Stunden zur Nachhilfe.

Janina, gefällt Dir der Unterricht?

Ja, die Lehrer sind sehr nett. Die machen das eher spielerisch. Wenn ich was nicht verstehe, helfen sie mir. Manchmal machen wir auch Hausaufgaben, wenn ich die nicht verstehe.

Mutter: Die Nachhilfelehrer gehen individuell auf ihre Schwächen ein. In der Schule gibt es zu viele andere Probleme, um auf einzelne Schüler einzugehen. Der Stoff wird durchgezogen, wer nicht mitkommt, fällt raus.

Haben sich durch die Nachhilfe die Noten gebessert?

Janina: Ja, ich hatte vorher in Deutsch und Mathe eine Vier, jetzt habe ich in Deutsch eine Drei, in Mathe auch und manchmal sogar eine Zwei.

Hast Du durch die Nachhilfe weniger Freizeit?

Ich habe schon Freizeit, aber nicht so viel wie früher. Ich hatte in einem Schwimmverein angefangen und bin auch mal zum Reiten gegangen, das mache ich nicht mehr. Im Moment spiele ich noch Gitarre.

Frau Roth, ist der Druck heute größer, in der Schule gut zu sein?

Im Vergleich mit meiner eigenen Schulzeit finde ich, dass der Druck viel größer ist. Nicht nur vonseiten der Schule, auch vonseiten der Familie und der Klassenkameraden. Es kommt vor, dass Verwandte sagen: „Wie, das Kind hat schon wieder eine schlechte Note?“

Janina, weißt Du schon, was du nach der Realschule machen möchtest?

Ich möchte dann die Fachoberschulreife machen. Danach möchte ich versuchen, zu studieren. Ich möchte gern Tierärztin werden.

Mutter: Das fände ich natürlich toll, wenn sie das schafft. Ich merke, dass bei ihr der Ehrgeiz kommt und sie eine gute Schülerin sein will. **X**

*Texte: Karina Kirch, Kerstin Philipp, Manuela Wetzel
Fotos: Mascha Lohe*

Aufgelesen

Da hab ich nur noch rot gesehen!

von Dirk Heinrichs,
fredeboldundfischer Verlag,
1. Auflage 2008, 15,95 €

Dirk Heinrichs hat ein starkes Buch zum Thema Gewalt geschrieben. In Interviews kommen jugendliche Gewalttäter zu Wort und Menschen, die beruflich mit ihnen zu tun haben. Sie sprechen darüber, wie gewalttätiges Handeln entsteht, über Gewalterfahrung und Vergeltungswünsche, über gesellschaftliche Missstände und unbefriedigende Gesetzeslagen.

Das Buch möchte wachrütteln und vorbeugen. Dass es sich aus Hass und Aggression zu befreien gilt, darüber sind sich alle Gesprächspartner einig.



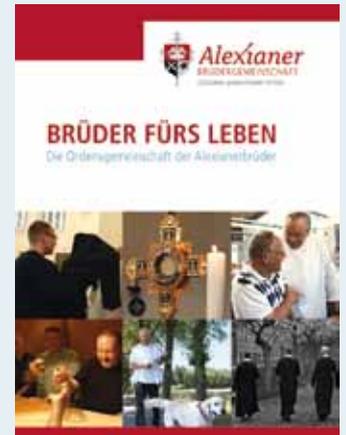
Respektvolle Kommunikation und intensives Zuhören als Mittel der Wahl bahnen den Weg in die Gewaltlosigkeit. „Aggressionen sind in jedem Menschen. Man muss sie kontrollieren, beherrschen“, sagt ein Täter. ✗

Text: Heike Christmann

„Brüder fürs Leben“

Neuer Film über die Alexianer-Brüdergemeinschaft als DVD erhältlich

Stimmungsvoll, beeindruckend und informativ ist der aktuelle Film über das Leben und Wirken der Alexianerbrüder. Der Film gibt Einblick in das Leben in klösterlicher Gemeinschaft, das Selbstverständnis, den Alltag zwischen Arbeit und Gebet sowie das Charisma der Ordensgemeinschaft. Dabei berichten die Brüder über ihre persönlichen Erfahrungen, ihre Berufung und das Selbstverständnis ihres Engagements für sozial schwache und hilfsbedürftige Menschen. Spannend sind auch die Erzählungen der ausländischen Mitbrüder, die zum Beispiel in den USA, Irland, Belgien und den Philippinen tätig sind. Der Titel des Film ist ein Voll-



treffer: Dem Zuschauer wird schnell klar: Die Alexianer sind alles andere als ein weltfremder Orden hinter Klostermauern. Sie stehen mitten im Leben, immer nah am Menschen. ✗

Weitere Informationen:
www.alexianerkloster.de

„Beende dein Schweigen – nicht dein Leben“

Warum begehen etwa doppelt so viele junge Frauen und Mädchen aus türkischstämmigen Familien Selbstmord wie Gleichaltrige ohne Migrationshintergrund? Bisher sind die Daten dazu lückenhaft. Den Ursachen dieser Frage geht deshalb ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördertes Forschungs- und Hilfsprojekt der Charité in Zusammenarbeit mit dem St. Hedwigkrankenhaus Berlin-Mitte auf den Grund. „Gerade für junge Frauen aus türkischstämmigen Familien ist der Konflikt zwischen traditionellen Rollenerwartungen und modernen Lebensformen im

Aufnahmeland eine oft schwer auszuhaltende Belastung“, erklärt Meryam Schouler-Ocak, Leitende Oberärztin der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus und Leiterin der Stu-



die. Beispiele können eine von Eltern nicht akzeptierte Liebesbeziehung, Verbote sowie Stigmatisierung durch die deutsche Gesellschaft sein.

Zu den Beweggründen der Frauen werden unter anderem nicht personengebundene Daten in Berliner und Hamburger Notaufnahmen gesammelt. Außerdem werden statistische Daten über die Gruppe junger türkischstämmiger Frauen erhoben. Vor allem geht es bei dem Projekt um spezifische Hilfsangebote. Dazu werden Schlüsselpersonen als potenzielle Ansprechpartnerinnen für Betroffene trainiert. Die

breit angelegte Medienkampagne „Beende dein Schweigen – nicht dein Leben“ will bis Ende des Jahres Betroffene und die Öffentlichkeit verstärkt für das Thema sensibilisieren. Beim Berliner Krisendienst ist bis März 2011 eine Hotline für Hilfesuchende geschaltet. In dringenden Fällen werden diese auf eine spezielle Sprechstunde der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig Krankenhaus hingewiesen. ✗

Die Hotline ist erreichbar unter (01805) 22 77 07
www.beende-dein-schweigen.de

Flächenbrand Cybermobbing

Das Internet gehört für uns zum Alltag. Problematisch wird es dann, wenn wir zur Zielscheibe von Beleidigungen und Belästigungen im Netz werden ...

Alles ist möglich; erlaubt ist, was gefällt. Ein Mausklick genügt, – und schon kann im Internet jeder sein Privatleben an die große Glocke hängen. Egal ob Hochzeitsfotos, Bilder von der letzten Urlaubsreise oder Filme vom Betriebsfest: Viele Menschen stellen bedenkenlos alles ins Netz. Gefährlich wird es dann, wenn Dritte mitmischen, uns öffentlich bloßstellen und Informationen wie ein Lauffeuer verbreitet werden.

Psychoterror online

„Über moderne Kommunikationskanäle werden heute immer mehr Menschen gemobbt und fertiggemacht. Das trifft besonders häufig Kinder und Jugendliche“, erklärt Dirk Heinrichs, Gründer des Vereins „Sprache gegen Gewalt e.V.“ aus Köln. Der 45-jährige Schauspieler, bekannt geworden durch Serien wie „Die Sitte“ oder Rollen in „Alarm für Cobra 11“, leitet seit einigen Jahren bundesweit Trainings und Workshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, bei denen gewaltfreie Kommunikation im Fokus steht. Viele Schulen begeistern sich für Dirk Heinrichs, den kräftig durchtrainierten Zwei-Meter-Mann, der die Sprache der Kids versteht und sie mit viel Fingerspitzengefühl erreicht.

Besonders in letzter Zeit sind die Workshops ausgebucht. Die Nachfrage steigt. Cybermobbing – international als Cyberbullying bekannt – ist eine besondere Form der Gewalt und des gegenseitigen Drangsalierens. Gemeint ist das Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen und Belästigen anderer im Inter-

Über den sinnvollen
Umgang mit virtuellen
Quälgeistern



net oder mittels Mobiltelefonen. Bild- und Videoveröffentlichungen, E-Mails, Kurzmeldungen (SMS) oder Beiträge in Chatrooms gehören zu den häufigsten Maßnahmen.

Besonders hart trifft es Schüler, denn fast jeder verfügt über PC und Handy. Das Problem: Konflikte werden nicht persönlich geklärt, sondern einer breiten Masse zugänglich gemacht. Die Betroffenen sind schutz- und wehrlos und werden in der Öffentlichkeit an den Pranger gestellt. „Viele Schüler ist gar nicht bewusst, wie sehr sie den anderen mit ihren Online-Handlungen verletzen“, betont Kommunikationstrainer Dirk Heinrichs. Deshalb seien Aufklärung und Prävention das A und O, um Schlimmes zu vermeiden.



Plötzlich Zielscheibe

Das dachte sich auch die Bürgerstiftung Westmünsterland, die sich für die Bildung von Kindern und Jugendlichen einsetzt. Mit dem Workshop „Cybermobbing. Schikane im Netz“ traf die Stiftung kürzlich den Nerv von acht weiterführenden Schulen im Kreis Borken. Unter der Leitung von Dirk Heinrichs drehten die Schüler den Kurzfilm „Hingeschaut“. Das Besondere an dem Projekt: Schüler und Lehrer unterschiedlicher Schulen arbeiten vorbildlich zusammen. Egal ob Gymnasium oder Förderschule: Cybermobbing kommt überall vor. Laut einer Untersuchung der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) sind gerade Gymnasien Spitzenreiter in Sachen Cybermobbing. Am häufigsten gemobbt werden Lehrer. Anders ist es bei „Hingeschaut“, – hier sind die Opfer Jugendliche.

Die Handlung von „Hingeschaut“ haben die mitwirkenden Jugendlichen frei erfunden, – realistisch ist sie dennoch: Die Schülerin Franzl ist keine Außenseiterin, bis sie eines Tages auf dem Schulklo heimlich von einer Mitschülerin mit einem Handy gefilmt wird. In Windeseile verbreiten sich die Bilder an ihrer Schule. Franzl wird zur Zielscheibe von Hohn und Spott. Als sich auch ihre Freundinnen abwenden, aus Angst selbst Opfer zu werden, ist Franzl verzweifelt. Eltern und Lehrer sind ebenfalls machtlos ...

Regeln ja, Verbote nein!

Die 18-jährige Gymnasiastin Tanja spielt die Franzl. Sie bedauert, dass Cybermobbing in der Schule oft tabuisiert wird. „Bei uns an der Schule sind alle Internetseiten wie zum Beispiel Facebook gesperrt. Einfache Verbote reichen nicht aus“, meint Tanja. Auf den richtigen Umgang mit dem Netz käme es an. Das meint auch die GEW. Eine Verbannung von Internet und Co. aus den Klassenzimmern sei pädagogisch verfehlt, ein sinnvoller Umgang damit allerdings unbedingt notwendig. Die Gewerkschaft setzt auf Schulung und Trainings für Lehrer, Eltern und Schüler und fordert gesetzliche Regelungen zum Schutz von Opfern sowie härtere Strafen gegen Betreiber von Internetplattformen, die Cybermobbing unterstützen.

Einfach ist das nicht: Das Publikum ist unüberschaubar groß. Informationen verbreiten sich in Sekundenschnelle weltweit. Es gibt Mobbing-Videos, die bis zu 15 Millionen Mal angeklickt wurden. Das Kinder- und Jugendtheater Comic.On aus Köln sagt in seinem pädagogischen Konzept: „Wer Cybermobbing betreibt, glaubt, anonym zu handeln, und

Die Nummer gegen Kummer

Das Kinder- und Jugendtelefon von Nummer gegen Kummer e. V. ist seit 30 Jahren das größte, kostenfreie telefonische Beratungsangebot für Kinder in Deutschland. Geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter haben ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Kinder. Immer öfter melden sich Opfer von Cybermobbing.

Frau Mohr, seit zwei Jahren bieten Sie mit der Medienkompetenz-Initiative klicksafe ein Beratungsangebot für Opfer von Cybermobbing an. Ist solch ein spezielles Angebot nötig?

Auf jeden Fall. Die Vorfälle häufen sich. Mobbing als solches gab es schon immer, aber Cybermobbing ist eine besonders intensive Form. Gefördert wird unser Projekt von der Europäischen Union. Wir wollen Kindern helfen und ein Bewusstsein für das Problem schaffen.

Mit welchen Sorgen und Nöten melden sich die Heranwachsenden bei Ihnen?

Oft beginnen die Konflikte in der Schule. Persönliche Fotos der Opfer werden im Netz oder auf dem Handy hochgeladen und versendet, fremde Passwörter geknackt und persönliche Profile in Internetplattformen verändert. Oft werden peinliche kleine Filme über große Portale wie etwa youtube

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 22

Die Expertin



Die Diplom-Psychologin Miriam Mohr (28) ist Projektverantwortliche zum Thema Safer Internet und Cybermobbing bei Nummer gegen Kummer.

hat weniger Hemmungen, weil man seinem Opfer nicht in die Augen schauen muss. Die technische Kompetenz kann allerdings soziale und physische Gewalt ersetzen.“

Aufklären und Handeln

Noch gibt es keine gesicherten Zahlen, nur Schätzungen. Dr. Peter Widlok, Sprecher der Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen, äußerte 2010 gegenüber dem Westdeutschen Rundfunk, 25 Prozent aller Schüler seien schon einmal über längere Zeit gemobbt worden. Eine Umfrage 2007 zeigte, dass acht Prozent der befragten Lehrer selbst Opfer waren.

Die Medienkompetenz-Initiative klicksafe in Deutschland setzt den Auftrag der Europäischen Kommission um, Internetnutzer aufzuklären und ein Bewusstsein für problematische Bereiche zu schaffen. Eine gute Sache, denn neben Informationen über Schulungen für Lehrer und der Zusammenarbeit mit Netzwerkpartnern und öffentlichen Kampagnen engagiert sich klicksafe für einen sicheren Umgang mit dem Netz.

Bleibt zu hoffen, dass auch Projekte wie das von Dirk Heinrichs weiterhin auf Interesse stoßen. Die Schüler aus dem Münsterland haben verstanden, worum es geht. „Ich würde dem Opfer helfen und raten, zu den Eltern zu gehen – und dann zur Polizei“, sagt Malek, 15 Jahre alt. Auch die 13-jährige Jule zieht eine positive Bilanz: „Ich finde Projekte wie diesen Film gut, weil man dann auch in der Klasse über Dinge spricht, die sonst totgeschwiegen werden.“

Kontakt & Info

Informationen zum Schülerprojekt:

www.sprache-gegen-gewalt.de
www.buergerstiftung-westmuensterland.de

Informationen zur Medienkompetenz-Initiative Deutschland:

www.klicksafe.de

verbreitet. Die betroffenen Kinder oder Jugendlichen sind extrem verunsichert und in Not. Nicht zu unterschätzen sind die psychischen Folgen, die auch zu Schulängsten führen können. In den USA und in England sind schon die ersten Suizidfälle bekannt.

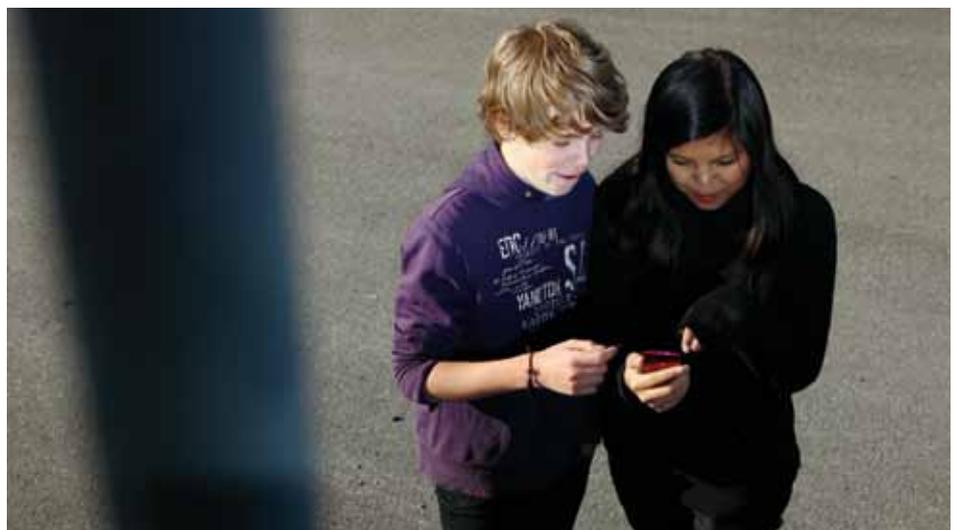
Was raten Sie Hilfesuchenden? Erstmal hören wir den Kindern zu, damit sie ihre Gefühle loswerden können. Für viele Kinder ist es wichtig, dass wir Anonymität gewährleisten. Unsere Aufgabe ist es, die Kinder zu stärken und sie zu ermutigen, nahestehende Personen wie die Eltern, Vertrauenslehrer oder Streitschlichter ins Vertrauen zu ziehen. Es kommt auch vor, dass Eltern anrufen. Ihnen empfehlen wir, das Kind zu stärken, es ernst zu nehmen und ihm zu glauben. Liegt der Grundstein des Problems im schulischen Umfeld, sollten Eltern die Schule informieren – immer in Absprache mit dem Kind.

Gibt es auch praktische Tipps, wie man Mobbern und Technik ins Handwerk pfuschen kann? Das Ganze ist natürlich nicht so einfach, aber es gibt Möglichkeiten. Passwörter sollten grundsätzlich nie verraten werden. Gerade Kinder entscheiden sich für Passwörter, die logisch und leicht nachvollziehbar sind – wie etwa der Name des Haustieres. Wer sich in sozialen Netzwerken angemeldet hat, sollte wissen, dass man mobbende Personen ignorieren oder melden kann, indem man den Internetanbieter umgehend informiert, das ist zum Beispiel bei SchülerVZ möglich. Beweise sollten grundsätzlich gesichert werden, indem man etwa Mails ausdruckt. Im Extremfall sollte man die Polizei einschalten, denn die hat weitere Möglichkeiten der Recherche. Bei der Polizei kann auch eine Anzeige wegen Verleumdung oder Stalking erstattet werden.

Was können Politiker tun? Weitere Datenschutzbestimmungen sind erforderlich. Internetanbieter sollten verpflichtet werden, schärfere Standards und Regeln einzuhalten. Das Löschen von persönlichen Daten muss möglich sein. Und wir setzen auf Prävention und einen guten Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln. Es geht nicht darum, neue Medien zu verteufeln. Aber Eltern, Kinder und Lehrer sollten das Thema ansprechen und nicht tabuisieren. ✕

Kontakt: www.nummergegenkummer.de

Texte: Britta Ellerkamp, Fotos: Olivier Pol Michel





Gesetzlich oder privat?

Welche
Krankenkasse
darf's denn sein?

Die Krankenkassen sind als Teil des Gesundheitssystems für die Krankenversicherung zuständig. In Deutschland gibt es gesetzliche (GKV) und private Krankenversicherungen (PKV). Seit 2009 gilt in Deutschland die Krankenversicherungspflicht, jeder muss also entweder gesetzlich oder privat krankenversichert sein. Derzeit sind etwa 87 Prozent der Bevölkerung gesetzlich und 13 Prozent privat versichert.

Gesetzliche Krankenversicherung

Die GKV ist Teil des Solidarsystems. Das bedeutet, dass die Versicherten unabhängig davon einzahlen, ob sie jung oder alt, gesund oder krank sind. Der Beitragssatz ist staatlich festgesetzt und beträgt einen einheitlichen Prozentsatz des Einkommens.

Rund 96 Prozent der Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen sind gesetzlich vorgegeben. Doch es gibt auch interessante Unterschiede zwischen den einzelnen Kassen: So kann es sinnvoll sein, vor der Entscheidung für eine Krankenkasse nach dem Service zu fragen, den Zusatzleistungen, der Kostenübernahme für Naturheilverfahren, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sowie nach besonderen Modellen zur integrierten oder ambulanten Versorgung.

Der Wechsel von einer gesetzlichen Krankenkasse zur anderen ist unkompliziert, wer hingegen in eine private Krankenversicherung wechseln will, muss sich üblicherweise einer Gesundheitsprüfung unterziehen, nach der eine Beitragseinstufung erfolgt.

Private Krankenversicherung

Privat versichern können sich Beamte, Selbstständige und Freiberufler. Das gilt auch für Angestellte und Arbeiter, deren Einkommen die sogenannte Jahresarbeitsentgeltgrenze übersteigt. Dieses Jahresbruttogehalt beträgt in diesem Jahr 49.950 Euro, monatlich also 4.162,50 Euro.

Im Gegensatz zur gesetzlichen Krankenkasse bezahlt in der privaten Krankenkasse jeder einen individuellen Beitrag. Dieser ist abhängig von Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand bei Vertragsabschluss und zu erbringender Leistung. Konkret bedeutet das, dass ältere Versicherungsnehmer einen höheren Beitrag bezahlen als jüngere und Frauen unter anderem aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung einen höheren Beitrag bezahlen als Männer. Da jede Person eine eigene Police benötigt, zahlen Familien mit Kindern üblicherweise mehr als in der GKV.

Die Leistungen der Privaten sind abhängig vom individuellen Vertrag. Vertraglich vereinbarte Leistungen können – anders als bei der GKV – nicht gestrichen werden.

Während bei der gesetzlichen Krankenversicherung der Arzt direkt mit der Krankenkasse abrechnet, stellt er bei der privaten dem Versicherungsnehmer (also dem Patienten) eine Rechnung. Dieser bezahlt selbst und reicht die Rechnung zur Erstattung bei seiner Krankenkasse ein.

Neu: der Basistarif

Der sogenannte Basistarif wurde 2009 vom Gesetzgeber eingeführt, um bei den privaten Kassen einen bezahlbaren Tarif ohne Gesundheitsprüfung einzuführen. Zu diesem Basistarif müssen Neukunden ohne Risikoaufschläge oder Leistungskürzungen versichert werden. Allerdings haben die privaten Krankenversicherungen diesen Basistarif auf dem gesetzlich erlaubten Höchstniveau festgelegt. Er beträgt knapp 570 Euro monatlich. Somit lohnt sich ein Wechsel zum Basistarif höchstens für Ältere oder Versicherte mit Vorerkrankungen, da die Beiträge für die anderen Versicherten zumeist unter diesem Basistarif liegen. ✗



Gut oder böse?

Ursachenforschung: Die Pathologie macht Krankheiten sichtbar

Ein Zahlencode schützt den Labortrakt des Instituts für Pathologie am St. Elisabeth Krankenhaus Hohenlind in Köln: Unbefugten ist der Zutritt verboten. „Die Proben hier dürfen weder vertauscht noch manipuliert werden“, betont der Leiter der Pathologie, Privatdozent Dr. Sebastian Eidt, und öffnet der Krankenschwester aus dem Brustzentrum die Tür. Sie bringt die Gewebeprobe einer 62 Jahre alten Frau mit einem Mammakarzinom, einem bösartigen und walnussgroßen Tumor der Brust.

„Die Patientin bleibt in der Narkose, bis wir hier im Labor eine Schnellschnittdiagnose gestellt haben“, erklärt Eidt. „Das ist bereits der zweite Eingriff bei dieser Frau, und wir schauen, ob in tieferen Schichten noch Krebszellen vorhanden sind.“ Während Eidts Mitarbeiter die Proben tiefgefrieren, schneiden, einfärben und mikroskopieren, steht im OP am anderen Ende des Klinikgebäudes die Arbeit still. Von der Einschätzung der Pathologen hängt es nun ab, ob noch mehr Brustgewebe entfernt oder die Operation beendet wird.

Die Kunst des entscheidenden Schnittes

Pathologie ist – aus dem Griechischen übersetzt – die Lehre (logos) vom Leiden (pathos). Krankhafte und abnorme Vorgänge und Zustände des menschlichen Körpers werden auf ihre Ursachen hin untersucht. Anders als der Pathologe selbst, der im Klinikbetrieb wie auch in der Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten praktisch „unsichtbar“ bleibt, kann und muss sich das Ergebnis seiner Arbeit im wahrsten Sinne des Wortes sehen lassen: Ziel der Pathologie ist es, die Auslöser für Krankheit und Tod für die Augen erkennbar zu machen, selbst wenn sie tief unter der Haut verborgen liegen.

„Krankheiten machen Veränderungen“, erklärt Eidt. Hat sein Team aus sieben Ärzten und zahlreichen Labormitarbeitern solche Veränderungen anhand von Stichproben gefunden, lautet die erste Frage immer: gut oder böse? „Die Kunst ist es, die entscheidende Stichprobe zu nehmen, damit Karzinome und Infektionen korrekt und rechtzeitig erkannt werden.“ Rund 45.000 Gewebsuntersuchungen werden pro Jahr in der Hohenlinder Pathologie durchgeführt, die Eidt gemeinsam mit Dr. Roland Hake leitet. In der gleichen Zeit fallen dagegen nur um die 13 Obduktionen an. Eidt sieht die Gründe dafür in der zunehmenden Spezialisierung der Medizin, die eine solche „Großuntersuchung“ überflüssig macht sowie in der oft fehlenden Akzeptanz vonseiten der Angehörigen: „Den Gesamtkörper anzurühren stellt für viele Menschen eine riesige Hürde dar“, weiß er.

Obduktionen schenken Trost

Dabei sieht er die Möglichkeit, den Leichnam eines Menschen zu untersuchen und auf diese Weise von den Toten für die Lebenden zu lernen, durchaus positiv. „Obduktionen schenken Trost“, betont Eidt nachdrücklich. „Verstirbt ein Familienmitglied oder ein Patient unerwartet, leiden die Hinterbliebenen auch an den offenen Fragen. Sie fragen sich, ob man irgend etwas hätte bemerken müssen oder ob die Therapie die richtige war.“

Ursprünglich hatte Eidt als Kinderarzt und speziell Kinderonkologe arbeiten wollen, stellte aber fest: „Das geht einem so nahe, das halte ich nicht durch.“ Als Pathologe könne er jedoch auch helfen, ohne emotional so belastet zu werden, erkannte er; allerdings musste sein Talent zunächst durch Wissen und vor allem Erfahrung ergänzt werden. Nicht ohne Grund arbeitet Eidts Vater, Dr. Harro Eidt, mit 72 Jahren heute noch konsiliarisch im Team des Instituts mit: „Bis man wirklich gut ist, vergeht viel Zeit“, sagt sein Sohn. „Erfahrung ist einfach durch nichts zu überbieten!“ Auf den Patientenkontakt muss Eidt trotzdem nicht ganz verzichten. Patienten werden ihm geschickt oder kommen aus eigenem Antrieb, weil sie nicht glauben wollen, dass sie zwar von außen völlig gesund scheinen, in ihnen aber bösartige Krebszellen wuchern.

„Einer der letzten Allroundkünstler“

Der Bereich der Pathologie wurde 1996 privatisiert, blieb dem Akademischen St. Elisabeth Lehrkrankenhaus jedoch angeschlossen. Ihrem Leiter Eidt liegt die Ausbildung junger Mediziner am Herzen. „Es werden kaum noch gute Pathologen ausgebildet, die wirklich alle Stationen durchlaufen“, bedauert er. „Dabei ist es extrem wichtig für unseren Beruf, einen großen Erfahrungsschatz anzuhäufen. Der Pathologe ist im Grunde einer der letzten großen Allroundkünstler.“



Privatdozent Dr. Sebastian Eidt.

Nach 15 Minuten liegt das Resultat des Schnellschnittes vor und wird auch von dem erfahrensten Pathologen des Instituts, Dr. Harro Eidt, für eindeutig befunden: Die ersten drei Präparate sind zwar tumorfrei, aber das vierte enthält noch Krebszellen. „Wir werden den Kollegen im Brustzentrum empfehlen, die OP jetzt zu beenden, die Patientin aufzuwecken und mit ihr über einen neuen Eingriff zu sprechen“, erklärt Eidt ruhig und sachlich. „Jetzt müssen alle zusammen helfen, um das Überleben der Frau zu sichern.“ ✕

Text: Claudia Keller, Fotos: Olivier Pol Michel

Begriffsklärungen

Pathologie und Rechtsmedizin: Pathologen arbeiten zunächst als „Laborärzte“ und haben hier die Aufgabe, Gewebe- und Zellveränderungen sichtbar zu machen und zu interpretieren. Dies geschieht durch die Untersuchung von Gewebe (Histologie) und von Flüssigkeiten oder Ausstrichpräparaten (Zytologie). Sie führen auch Obduktionen durch, diese aber ausschließlich zur Abklärung der Todesursache von in der Klinik verstorbenen Patienten. Im Gegensatz zu Pathologen werden Rechtsmediziner im Auftrag der Staatsanwaltschaft tätig. Sie decken die Todesursache oder -art eines Verstorbenen durch Leichenöffnung auf, klären dessen Identität auf und bringen den Todeszeitpunkt eines Menschen in Erfahrung.

Histologie: Gewebe wird eingefärbt und unter dem Mikroskop betrachtet. Die wachartigen Schnitte, die dabei auf den Objektträger aufgebracht werden, müssen hauchdünn sein. Trotz maschineller Zwischenschritte wird ein Großteil dieser Vorgänge in Handarbeit durchgeführt.

Zytologie: Einzelne Zellen und Zellverbände werden unter dem Mikroskop untersucht, um Tumore zu diagnostizieren und zu klassifizieren. Dieses Ausgangsmaterial ist meist durch weniger invasive Eingriffe zu gewinnen, das Ergebnis besitzt allerdings auch weniger Aussagekraft als die Resultate histologischer Untersuchungen.

In dieser Rubrik finden Sie wichtige Nachrichten der Alexianer bundesweit. Egal ob innovative Projekte, Veranstaltungen und Feste oder Baumaßnahmen – wir halten Sie auf dem Laufenden



Sophie Sennlaub (l.) und Eva Rögels.

Integrative Tagesstätte für Senioren

Aachen. Die „Flora“, eine integrative Tagesstätte der Alexianer Aachen GmbH für Senioren, kommt gut an. Seit März finden sich hier montags bis freitags ehemalige Patienten und weitere Senioren zu gemeinsamen Aktivitäten ein und gestalten diese in hohem Maße mit. Beim Tanz in den Mai waren knapp 50 Gäste dabei. Auch Tagesausflüge nach Hoensbroek und an die Mosel sowie ein gemeinsamer Chorauftritt während eines Demenzgottesdienstes in der Aachener Citykirche St. Nikolaus fanden reges Interesse. Die Sozialpädagogin Eva Rögels und die Ergotherapeutin Sophie Sennlaub gestalten das Angebot in der Flora. Sie sind zufrieden, ihr Angebot für Menschen ab 60 wird gut angenommen. ✕

Jahr der Lunge 2010

Berlin. Bundesweit ist das Jahr 2010 der Aufklärung von Lungenkrankheiten gewidmet. Dazu finden an zahlreichen Orten öffentliche Informations- und Fortbildungsveranstaltungen statt. Im Rahmen des „Deutschen Lungentags“ am 2. Oktober informierte die Pneumologie des St. Hedwig-Krankenhauses über Asthma, Allergien sowie Rauchen und Rauchverzicht.

Aber nicht nur im Jahr der Lunge, sondern auch darüber hinaus widmet sich die Pneumologie des St. Hedwig-Krankenhauses intensiv der Motivation zum Nichtrauchen. Ziel des Projektes „Schüler in der Klinik“ ist es, Jugendliche vom Rauchen abzuhalten oder, wenn es dazu schon zu spät ist, aus jugendlichen Rauchern Nichtraucher zu machen. Dazu erhalten die Jugendlichen Gelegenheit zum Gespräch mit Patienten, die durch das Rauchen erkrankt sind. Nicht Abschreckung, sondern Antworten von unmittelbar Betroffenen stehen im Vordergrund. Erste Projektergebnisse zeigen, dass die Motivation zum Nichtrauchen im Schulalter sehr viel erfolgreicher ist als die Rauchentwöhnung im Erwachsenenalter. ✕



Petra Stein und Dr. Nikolaus Särchen (M.) bei der Zertifikatsüberreichung.

Familienfreundliche Krankenhäuser

Dessau-Roßlau. Eine wachsende Zahl von Arbeitgebern hat den Trend erkannt und versucht, Mitarbeiter durch familienfreundliche Arbeitsbedingungen an das Unternehmen zu binden. So auch die Klinik Bosse Wittenberg und das St. Joseph-Krankenhaus in Dessau. Als familienfreundliche Unternehmen erhielten sie am 15. September das „audit berufundfamilie“, überreicht durch Norbert Bischoff, Sozialminister des Landes Sachsen-Anhalt. Die Zertifikate nahmen die Geschäftsführerin beider Kliniken, Petra Stein, und der Ärztliche Direktor der Klinik Bosse Wittenberg, Dr. Nikolaus Särchen, entgegen. ✕



60 Kunstwerke zeigte „Kopfüber – Kopfunter“.

Europäischer Kunstaustausch

Berlin. Das Offene Atelier der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus stellte im September in Kooperation mit der Galerie ART CRU, dem Atelier Focus Prag, der Charité Campus Mitte und dem Bezirksamt Mitte 60 Kunstwerke in der Ausstellung „Kopfüber – Kopfunter“ in der Berolina-Galerie im Rathaus Mitte aus. Es ist bereits das fünfte Kunstprojekt dieser Art und eine besondere Auseinandersetzung im Bereich „Outsider Art“. Bis zu 50 Teilnehmer kommen monatlich in das Offene Atelier und malen unter künstlerischer und ergotherapeutischer Anleitung, wobei nicht unbedingt eine mögliche Ausstellung, sondern zunächst der therapeutische Prozess im Vordergrund steht. Zu besonderen Anlässen aber, wie dem Europäischen Kunstaustausch, finden die Bilder ihren Weg auch in die Öffentlichkeit. ✕



Professor Dr. Friedrich-Wilhelm Kolkman (I.), Mitbegründer der KTQ und Ehrenvorsitzender des KTQ-Gesellschafterausschusses, übergab mit Freude das Zertifikat an Führungskräfte der Alexianer Krefeld GmbH.

Gute Qualität bestätigt

Krefeld. Der Krankenhausbereich der Alexianer Krefeld GmbH ist in diesem Jahr zum zweiten Mal nach dem anspruchsvollen KTQ-Standard (KTQ = Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen) rezertifiziert worden. Wieder konnten viele Maßnahmen zur weiteren Verbesserung der Qualität in Behandlung, Pflege und unterstützenden Bereichen die unabhängigen Visitoren überzeugen. Geprüft wurden die Strukturen und Prozesse für Somatik und Psychiatrie. Eine wichtige Neuerung im Qualitätsmanagement ist die Ende 2009 erfolgte Einführung eines Risikomanagementsystems. Durch das Erfassen und Auswerten von Fehlern und Beinahefehlern im Behandlungsprozess und die Einleitung entsprechender Maßnahmen hilft es, Risiken weiter zu minimieren. ✕

Trauma-Patienten im Fokus

Krefeld / Berlin. Menschen, die schreckliche Dinge erlebt haben – einen schweren Verlust, Naturkatastrophen oder Gewalt – leiden häufig seelisch unter dem Erlebten; sie sind traumatisiert. Anfang des Jahres wurde das Alexianer-Institut für Psychotraumatologie (AIFP) gegründet. Es bündelt die bereits bestehenden Initiativen der Alexianer-Standorte bundesweit; Standorte des AIFP sind Krefeld und Berlin.

Das AIFP hat eine bessere Versorgung von Menschen mit traumatischen Erfahrungen zum Ziel und leistet damit einen Beitrag, die Nöte der Betroffenen zu verstehen und ihre Leiden zu lindern. Realisiert werden soll dies durch eine Qualifizierung der Mitarbeiter, die Weiterentwicklung der Versorgungsstruktur und Forschung. Geleitet wird das Zentrum von Privatdozent Dr. Robert Bering, Chefarzt des Zentrums für Psychotraumatologie der Alexianer Krefeld GmbH, Dr. Iris Hauth, Ärztliche Direktorin und Geschäftsführerin des St. Joseph-Krankenhauses Berlin-Weißensee, und von Dr. Meryam Schouler-Ocak, Leitende Oberärztin der Psychiatrischen Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus. Am 9. Oktober fand die Auftaktveranstaltung des AIFP zum Thema „Posttraumatische Belastungsstörungen – Zugangswege und Behandlungsansätze in der Psychotraumatologie“ im St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee statt. Die Tagung gab einen Überblick über die verschiedenen Ansätze psychotraumatologischer Arbeit. ✕

Indische Schwestern gründen Konvent in Twistingen

Landkreis Diepholz. Schwestern der Ordensgemeinschaft „Missionary Sisters of Mary Immaculate“ (Schwestern der unbefleckten Empfängnis Mariens) aus Pavanatma in Indien haben im niedersächsischen Twistingen einen Konvent gegründet. Der St. Ansgar Klinikverbund und die katholische Kirchengemeinde St. Anna in Twistingen haben sich für einen Einsatz zunächst zweier Nonnen stark gemacht. Eine Ordensschwester verstärkt den Pflegebereich der Wohnpflege St. Josef in Twistingen. Die zweite Ordensschwester wird in der Kirchengemeinde St. Anna eingesetzt, um die deutsche Sprache und auch deutsche Lebensgewohnheiten kennenzulernen. Zu einem späteren Zeitpunkt soll die junge Schwester eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin an der Krankenpflegeschule des Klinikverbundes absolvieren. ✕



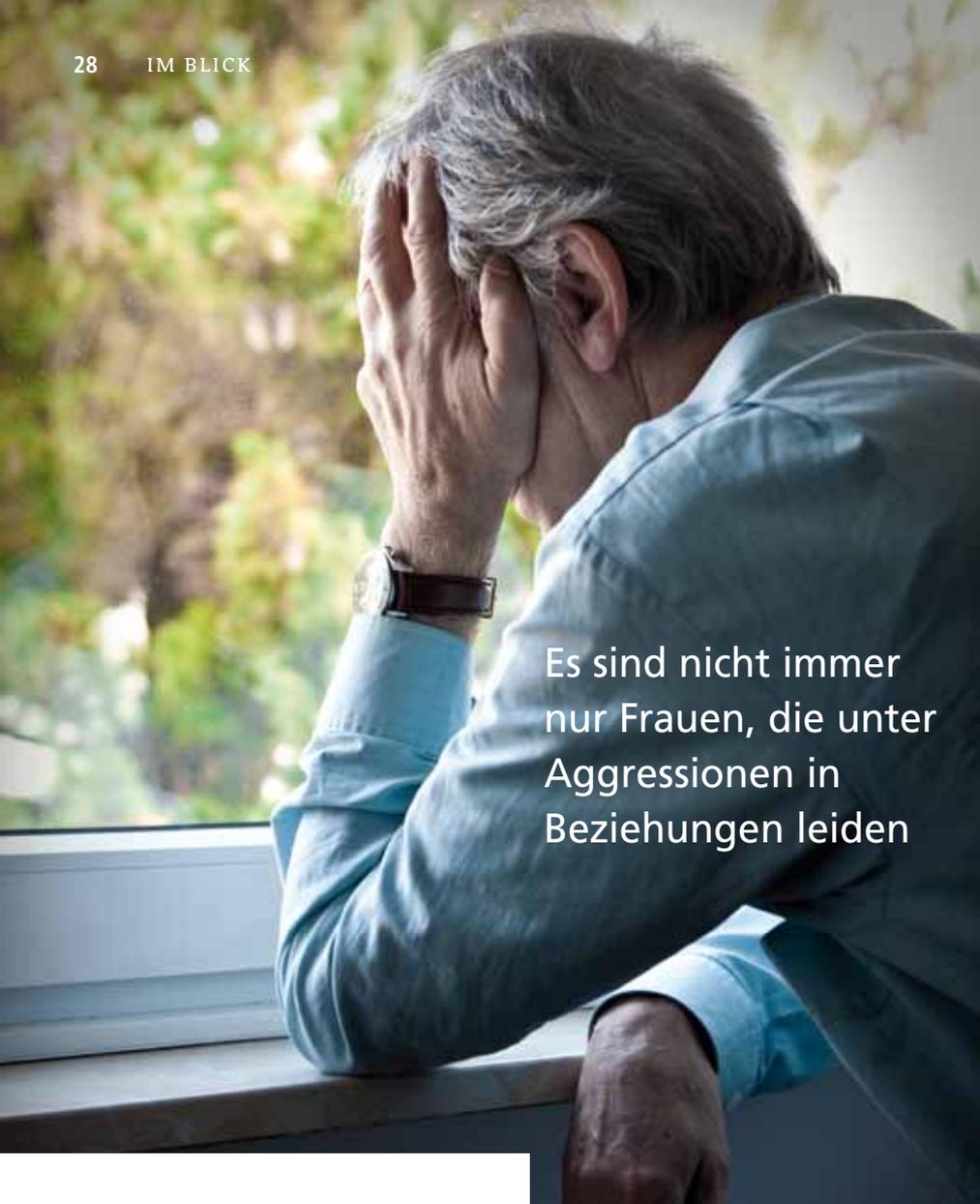
Vertreter der Alexianer und des beauftragten Architekturbüros vor Haus Heidhorn.

Das „neue“ Haus Heidhorn ist eröffnet

Münster-Hiltrup. Nach zwei Jahren Umbauarbeiten stellte das Altenpflegeheim Haus Heidhorn Anfang September seinen Neubau vor. Über die gehobene Wohnqualität freuen sich schon seit Juli die ersten Bewohner. ✕

Sichere Eltern-Kind-Bindung

Berlin. „Bin ich in der Lage, eine stabile und sichere Bindung zu meinem Kind aufzubauen?“ Diese Frage führt so manche Eltern in die Mutter-Kind-Sprechstunde der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) des St. Joseph-Krankenhauses Berlin-Weißensee und ist gleichzeitig die zentrale Frage des Präventionsprojektes SAFE®, das dort seit November 2009 angeboten wird. In den monatlich stattfindenden ganztägigen Seminaren soll es Eltern ermöglicht werden, die emotionalen Bedürfnisse ihrer Kinder besser wahrzunehmen und durch feinfühliges Interaktionsverhalten zu fördern. Begleitet werden die Eltern dabei von Beginn der Schwangerschaft bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres. ✕



Es sind nicht immer nur Frauen, die unter Aggressionen in Beziehungen leiden

Flucht ins Männerhaus

Martin Tonis* lebt seit einem Monat im Männerhaus Oldenburg. Zuvor wohnte der 29-jährige Fliesenleger mit seiner Freundin zusammen. Als sie ein Kind bekamen, schien sich die immer wieder schwierige Beziehung zunächst zu stabilisieren. Doch ständige Streits laugten das Paar aus. Irgendwann dachte Tonis, wenn er nicht gehe, würde etwas Schlimmes passieren. Überstürzt zog er aus und zeltete drei Wochen lang auf einer Wiese. Dann gab ihm ein Polizist die Adresse des Männerhauses.

Auch Stefan Kries* (40) wohnt momentan im Männerhaus. Seine Frau hatte das Türschloss des gemeinsamen Hauses auswechseln lassen, und der Umwelttechniker hatte zwei Nächte in seinem Auto geschlafen. Dann war er gezwungen, sich einen Ort zu suchen, von dem aus er weiter regulär zur Arbeit gehen konnte. Und an dem er zur Ruhe kommen würde.

„Die Aggressionen in unserer Beziehung haben sich immer weiter hochgeschaukelt“, erzählt Kries. „Da ist schon einmal eine Tasse zu Bruch gegangen oder das Abendessen auf dem Boden gelandet.“ Es fällt Kries schwer, über seine Eheprobleme zu reden. Er hat das

**Name von der Redaktion geändert*



Gefühl, der einzige mit so einem Problem zu sein. Wegen der gewalttätigen Komponente fühlt er sich richtiggehend asozial.

Männer-Wohn-Hilfe Oldenburg

Das Team von der Männer-Wohn-Hilfe e. V. in Oldenburg weiß, dass ohne diese Scham viele Dinge leichter wären. Die Mitarbeiter haben regelmäßig mit Männern zu tun, die aus eskalierenden Beziehungen geflohen sind. Und die bei ihnen oft zum ersten Mal über ihre Situation reden.

In Oldenburg befindet sich das derzeit einzige Männerhaus in Deutschland, und Wolfgang Rosenthal, einer der Initiatoren der Männer-Wohn-Hilfe, ist mit dem Begriff „Männerhaus“ nicht glücklich. „Man ver-

bindet damit immer so etwas wie ein Frauenhaus, nur für Männer“, sagt er. Dabei geht es in den allermeisten Fällen nicht um Männer, die vor körperlicher Gewalt fliehen. Üblicherweise sind es Beziehungsprobleme, die dazu führen, dass Männer die gemeinsame Wohnung verlassen oder verlassen müssen.

Die Finanzierung ist schwierig

Das erste Frauenhaus wurde 1976 eröffnet. Inzwischen gibt es bundesweit mehr als 350 Frauenhäuser, in denen jährlich rund 40.000 Frauen Zuflucht suchen. Die Einrichtungen werden durch öffentliche Zuwendungen unterstützt oder vollständig getragen.

Anders in Oldenburg: „Einer unserer größten Unterstützer ist die Wohnungsbaugesellschaft“, sagt Rosenthal. Sie stellt der Männer-Wohn-Hilfe die Zufluchtswohnung mietfrei zur Verfügung und schießt einen Kostenbeitrag zu. Die Vereinsmitglieder arbeiten alle ehrenamtlich. Sie haben sich alle schon immer mit geschlechtsspezifischer Arbeit beschäftigt, die meisten sind Pädagogen oder Sozialpädagogen.

Wegen ihrer begrenzten Ressourcen hat die Männer-Wohn-Hilfe Oldenburg klare Aufnahmekriterien. „Wir führen zu zweit ein Aufnahmegespräch mit dem Mann, der aufgenommen werden möchte, und zwar am Tag. Es kommt vor, dass wir nachts einen Anruf bekommen, aber es ist normalerweise nicht nötig, den Anrufer direkt aufzunehmen. Ein paar Tage kriegen die meisten überbrückt“, sagt Rosenthal. Er fügt hinzu: „Wenn nicht, sind wir skeptisch, – dann sind sie möglicherweise im Landeskrankenhaus besser aufgehoben. Auch wenn sie nicht allein leben können oder durch Überschuldung ihre Wohnung verloren haben, sind wir nicht die richtige Adresse.“

Eine Antwort auf die Frage, wie verbreitet Gewalt innerhalb von Partnerschaften ist, ist schwierig. Eine Pilotstudie der Bundesregierung von 2006 über „Gewalt gegen Männer“ ist mangels ausreichender Fallzahlen nicht repräsentativ. Der Kriminologe Professor Sebastian Scheerer schätzt nach Untersuchungen aus England und den USA den Anteil weiblicher Gewalt in Partnerschaften auf 30 bis 50 Prozent. Verschiedene Landeskriminalämter geben einen Anteil von 20 Prozent „weiblicher Tatverdächtiger bei innerfamiliärer Gewalt“ an.

Dafür herrscht relative Einigkeit darüber, dass weibliche Gewalt meist anders aussieht als männliche. Eine Schweizer Untersuchung beschreibt, dass die Täterinnen kratzen, schubsen, beißen und mit Gegenständen werfen, sie verletzen die Männer selten gravierend. Daher hält das erste Schweizer Männerhaus seine Adresse auch nicht geheim: „Eine Geheimhaltung ist im Gegensatz zu Frauenhäusern nicht nötig“, sagt Oliver Hunziker, Initiator des ersten Väterhauses in Aarau.

Weitere Männerhäuser

Das Männerhaus in Berlin hat seine Neueröffnung für Dezember 2010 in Aussicht gestellt. Peter Thiel, der Hauptverantwortliche, weiß, dass das 1995 gegründete Haus beim ersten Anlauf aus finanziellen Gründen schließen musste. Ab Dezember will der Psychotherapeut nun zusammen mit einem Kollegen eine Zufluchtswohnung zur Verfügung stellen. Ohne öffentliche Förderung.

Thiel beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema. Er berät Männer persönlich, telefonisch und per E-Mail. Angefragt wird er nicht nur von Betroffenen, sondern auch von Sozialarbeitern aus dem ganzen Bundesgebiet.

Er wünscht sich eine gute Finanzausstattung, auch wenn er fürchtet, dafür einen langen Atem zu brauchen: „Eine sozialpädagogisch erfahrene Betreuung wäre wichtig, die praktische Hilfe bietet, aber auch Hinweise auf externe Angebote geben kann, etwa auf Familienberatung oder Einzelgespräche. In so eine Krise geraten ja in der Regel keine therapeutischen Männer.“

Thiel beschreibt das geplante Prozedere: „Innerhalb einer Woche soll geguckt werden: Wie geht es weiter?“ Er schweigt einen Moment, ehe er hinzufügt: „Für Männer ist es nicht so selbstverständlich, über Probleme zu sprechen, viele kriegen die Kurve nicht, die landen dann in der Suppenküche.“

Entscheidungen in Ruhe

Seit er im Männerhaus ist, kann Martin Tonis wieder ein geregeltes Leben führen. Sogar Besuche seiner Tochter sind möglich. Ihm ist klar geworden, dass er der Beziehung zu seiner Freundin keine Chance mehr gibt, seitdem sucht er eine eigene Wohnung. Durch die Stabilisierung im Männerhaus konnte er außerdem einen Job bei einer Zeitarbeitsfirma finden.

Stefan Kries hat sofort nach der Aufnahme mit Unterstützung der Männer-Wohn-Hilfe ein Gespräch mit seiner Frau geführt und für die Übergangszeit eine Besuchsregelung für die beiden gemeinsamen Kinder verabredet. Das Paar konnte sich auch auf einen niedergelassenen Berater verständigen, der ihnen hilft. Die Chancen für Kries und seine Frau stehen gut, dass sie es schaffen, gemeinsam ihre Probleme zu lösen. ✕

*Text: Daniela Böhle
Fotos: Damian Zimmermann*

In der Rubrik Seitenwechsel stellen sich Organisationen selbst vor, diesmal foodwatch.

Noch nie waren Lebensmittel so sicher und gesund wie heute? Von wegen! Seit acht Jahren deckt die Verbraucherorganisation foodwatch die großen und kleinen Schwindeleien der Lebensmittelindustrie auf.

Kaum ein anderes Ereignis sorgte Mitte der 1990er-Jahre für einen derart großen Schrecken wie BSE. Zunächst befiel der „Rinderwahn“ in England hunderttausend Tiere, dann übertrug sich BSE über das Essen europaweit auch auf Menschen, rund 200 starben. Als Ursache der Tierseuche gilt kontaminiertes Tiermehl. Die BSE-Krise machte eines offensichtlich: Der Lebensmittelmarkt funktioniert nach den Spielregeln der Wirtschaftsbeteiligten. Die Interessen der Verbraucher kommen zu kurz – nicht nur beim Umgang mit Schlachtabfällen.

Diese Beobachtung war für den ehemaligen Greenpeace-Chef Thilo Bode Anlass, 2002 in Deutschland die Verbraucherorganisation foodwatch zu gründen. Sie deckt Missstände auf und kämpft für das Recht der Verbraucher auf gute, gesunde und ehrliche Lebensmittel. Und sie ist der Gegenpol zu einer Lebensmittelindustrie, die ihrer eigentlichen Aufgabe nicht nachkommt: Sichere und ausgewogene Produkte herzustellen und transparent über deren Inhalte zu informieren.

foodwatch hat bereits einige Lebensmittelkandale ans Licht gebracht. Vom Krebsgift Acrylamid in Weihnachtsgebäck bis hin zur Sauerstoffbehandlung von Fleisch, die dieses zwar noch nach Tagen rosig-frisch aussehen, von innen aber zäh und ranzig werden lässt. Zu oft handelt die Politik erst, wenn das Gesundheitsrisiko nicht mehr zu leugnen ist. Jahrelang hatte foodwatch bedenklich hohe Uran-Werte im Trinkwasser publik gemacht, – in diesem September endlich kündigte die Bundesre-



foodwatch e.v.

Aktionsfoto von foodwatch.

gierung erstmalig einen Grenzwert für das giftige Schwermetall an. Solche Erfolge sind nur möglich, weil immer mehr Menschen hinter foodwatch stehen, ob als Mitglied oder Teilnehmer an E-Mail- und Unterschriftenaktionen.

Mega-Markt Nahrung

Die Lebensmittelindustrie mit rund 150 Milliarden Euro Umsatz pro Jahr gehört zu den fünf größten Wirtschaftszweigen in Deutschland und ist mit ihren Lobbyisten überall präsent. Ihr Werbebudget ist mit rund 2,8 Milliarden Euro höher als das der Autoindustrie. Essen ist ein Mega-Markt – und ein Geschäft mit Mogelpackungen.

Die Konzerne haben ihre Wachstumsgrenze erreicht, denn in den westlichen Industrienationen können die Menschen nicht mehr essen, als sie es ohnehin schon tun. Also bringen Hersteller teure Schein-Neuerungen auf den Markt und versprechen immer tollere Qualität, die ihre Ware nicht hält. Auf www.abgespeist.de entlarvt foodwatch solche Fälle von Etikettenschwindel. Prominentestes Beispiel: Actimel, der Verkaufsschlager von Danone. Vor Erkältungen schützen kann Actimel nicht, dafür ist er ein Dickmacher. Der Trinkjoghurt kurbelt die Abwehrkräfte nur so gut an wie herkömmliche Naturjoghurts auch, ist dafür aber drei- bis viermal so teuer und besteht aus bis zu zwölf Prozent Zucker ...

Wenn wir Konsumenten uns weder auf den Markt noch auf die Politik verlassen können, auf wen dann? Auf uns selbst und unsere Macht. Inzwischen unterstützen rund 17.000 Menschen foodwatch als unabhängige Verbraucherorganisation. Mit jedem, der hinzukommt, wird die Stimme der Verbraucher lauter. ✕

Text: Sarah Ruhland, foodwatch e.v.

Mehr Infos: www.foodwatch.de

Impressum

Herausgeber

Alexianer GmbH
Alexianergraben 33, 52062 Aachen

V.i.S.d.P.

Birgit Boy, Geschäftsführerin

Redaktion

Britta Ellerkamp (verantwortliche Redakteurin),
Georg Beuke, Kristof von Fabeck-Volkenborn, Anja
Große Wöstmann, Frank Jezierski, Barbara Krause,
Jacqueline Maria Rompf

Anschrift der Redaktion

Alexianer GmbH
Redaktion „Alexianer“, Kölner Str. 64, 51149 Köln
Tel. (0 22 03) 36 91-1 11 18
E-Mail: bellerkamp@alexianer.de, www.alexianer.de

Endredaktion

Schwarz auf Weiß, Manuela Wetzel
Büro für Text, Redaktion und PR
E-Mail: info@schwarz-auf-weiss-online.de

Mitarbeit

Daniela Böhle, Claudia Keller, Karina Kirch,
Kerstin Philipp

Satz, Gestaltung

neo design consulting, Bonn, www.neodc.de

Design-Konzept

kakooi Berlin

Fotos

Kai Schenk (Editorial), Verlag Antje Kunstmann (Donata
Elschenbroich, S. 13), mauritius images/Haag + Kropp
(S. 23), Silke Güttler/berufundfamilie gGmbH/IHK
Bildungszentrum Halle-Dessau GmbH (S. 26, Dessau),
privat, Archiv der Alexianer

Verlag, Anzeigenverwaltung und Herstellung

Grafische Werkstatt Druckerei und Verlag
Gebrüder Kopp GmbH & Co. KG
Goltsteinstr. 28–30, 50968 Köln
Tel: (02 21) 3 76 97-0, Fax: (02 21) 3 76 97-39

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder
kann keine Gewähr übernommen werden. Namentlich
gekennzeichnete Beiträge stimmen nicht unbedingt
mit der Meinung des Herausgebers überein.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns
gegen eine durchgängige Verwendung männlicher
und weiblicher Begriffe entschieden. Begriffe wie
„Patienten“ und „Mitarbeiter“ usw. sind daher auch
im Sinne von „Patientinnen“ und „Mitarbeiterinnen“
zu verstehen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Redaktion des Alexianer-Magazins freut sich,
dass so viele Menschen bereit sind, aus ihrer Lebens-
geschichte und von ihren Erfahrungen mit Krankheit
und gesellschaftlichen Veränderungen zu berichten.
Oft gehen diese Berichte den Betroffenen sehr
nah. Deshalb sind in manchen Beiträgen in diesem
Magazin die Namen der Betroffenen verändert, um
ihre Privatsphäre zu schützen. Dafür bitten wir um Ihr
Verständnis. Dennoch sind die berichteten Fälle selbst-
verständlich alle authentisch.

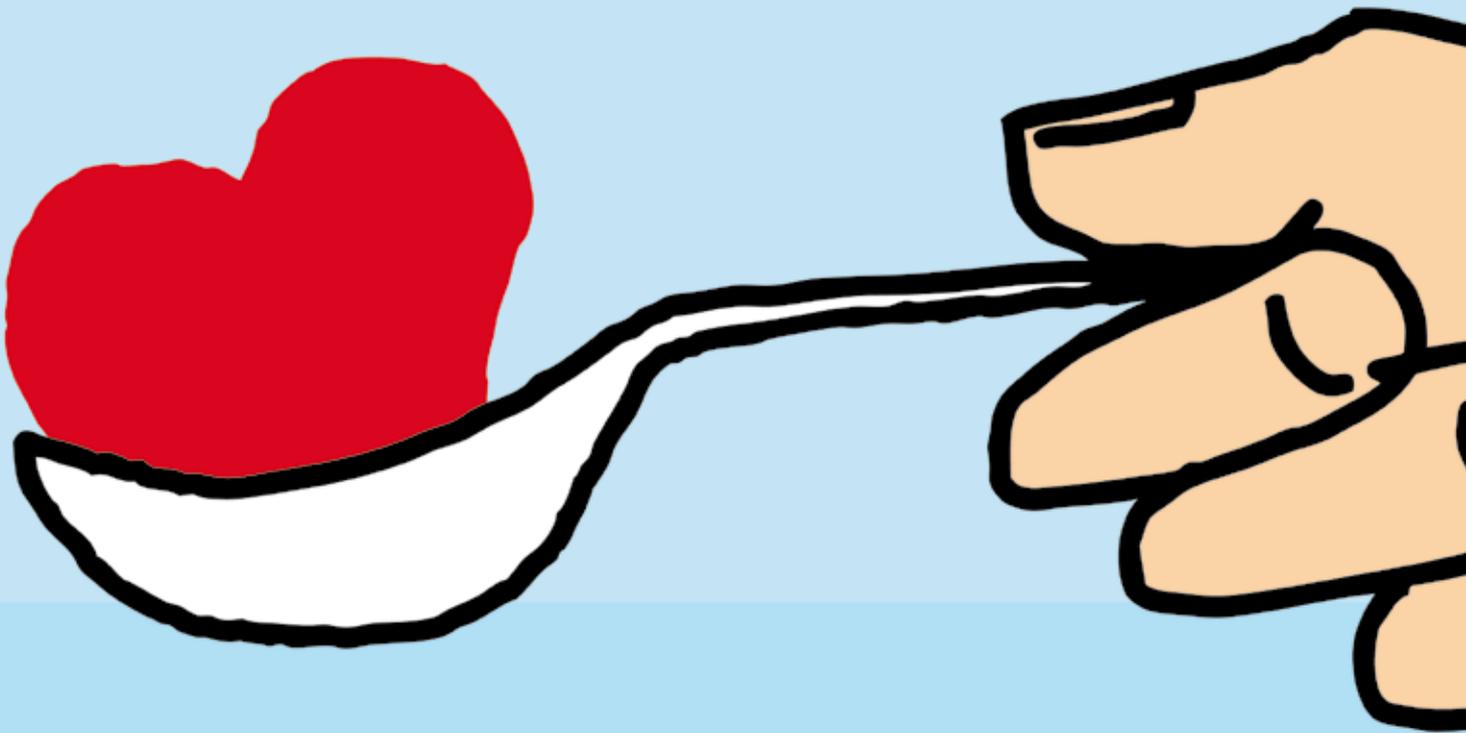
Die Redaktion

Auflage: 7.500

Auszug aus Büchern od. Stoffen	zänkische Frau	Kfz-Z. Türkei	Wassersportler	▼	Schornstein	engl.: Reise	ital.: drei	▼	starkes Schmerzmittel	Abk.: meines Erachtens	westkanad. Provinz
▶	▼	▼	▼				europ. Hauptstadt/Ldsspr.	▶	▼	▼	▼
▶					flegelhafter Kerl	▶					
deshalb		Liege ohne Rückenlehne	▶					gebogener Metallstift		Meeresstachelhäuter	
▶					Stück Papier		Niederwild	▶		▼	
Luft holen		Lautstärkeeinheit		Helfer bei Entscheidungen	▼						
nur gedacht	▶	▼					geometrische Figur		lat., franz.: und	▶	
durch, mittels (lat.)	▶			Teil der Gitarre		Republik in Ostafrika	▶				
Abk.: Personenzug	▶		Himmelskörper	▶					Bart-schur		Epoche der Erdgeschichte
▶						Alpenwind		Schlittentier des Weihnachtsmannes	▶		▼
Geburtsland, -ort	Stechinsekt		Ruhegeld, Pension		Endrunde, -spiel	▶					
nicht kostbar	▶	▼	▼					dargestellter Humor		asiat. zweirädriges Gefährt	
▶					süßes Backwerk		von geringer Länge	▶			
eingedickter Fruchtsaft		Aristokrat		Lehrmeinung	▶						
Schutzheiliger	▶	▼					orientalischer Warenmarkt		Abk.: künstliche Intelligenz	▶	
▶				starker Wind		Untier	▶				
langweilig	Folge von Fernsehsendungen		gebrautene Fleischschnitte	▶					nebenbei bemerkt		geschichtliche Jahrbücher
Schreibflüssigkeit	▶	▼				Mixbecher			Ausruf	▶	▼
Abk.: Vereinsgesetz	▶		gute Laune, Heiterkeit	▼	chines. Hausboot	▶					
Periskop (U-Boot)	▶		▼					Südafrikaner		Trauben-ernte	
▶					persönl. Fürwort, 3. Person Singular		Wurfgerät d. Gauchos	▶			▼
Impf-flüssigkeit		Zeichen für Ruthenium		Bedenken, Gewissensbisse	▶						
feiner Spott	▶	▼					edle Blume	▶			
Währungscode für Euro	▶			ausgesucht, exquisit	▶						®



Pflege tut gut



Eine Kampagne der BBT-Gruppe
www.pflegetutgut.de