

TROTZDEM



Nordkap, Magdalenenfjord



Bundessebsthilfe**V**erband
Kleinwüchsiger **M**enschen e.V.
gemeinnützig

Vereinszeitschrift 1/2017

Impressum

Herausgeber:



Bundesselbsthilfeverband
Kleinwüchsiger Menschen e.V.
gemeinnützig

Redaktionsanschrift:

www.kleinwuchs.de

Adelheid Jung

Klosterhofstraße 2

80331 München

E-Mail: adelheid.jung@kleinwuchs.de

Ansprechpartner für Versand:

Silvia und Herbert Stein

Therese-Giehse-Allee 19

81739 München

Tel. 089 18921275

E-Mail: herbertstein2@gmx.de

Druck und Versand:

Stückle

Druck und Verlag

Stückle-Straße 1

77955 Ettenheim

Tel: 07822 431-44

Auflage:

500 Exemplare

Erscheinungsweise:

2 x jährlich

Das Entgelt ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Die Redaktion behält sich vor, Berichte sinngemäß zu ändern.

unterstützt von:



Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Grußwort der 1. Vorsitzenden Lydia Maus	5
Grußwort der TROTZDEM-Redaktion	7
Behindertensportler des Jahres	8
Bundeskongress 2017 in Heilbad Heiligenstadt Thema des Seminars: „Wer rastet, der rostet!“	9
Der in 2016 gewählte NRW-Vorstand	11
Auf Augenhöhe	12
Kraftfahrzeughilfe für Kleinwüchsige Menschen	16
Stammtisch des Landesverbands Bayern	17
„Wir halten die Ortenau am Laufen“	19
Gesetzvorhaben der Bundesregierung	21
Von Pflegestufe zu Pflegegrad	27
Der ICE 4 ist da	31
Mein Traum: Ein Wohnmobil	36
Bericht über die Messe REHACARE in Düsseldorf	38
Anspruch auf einen Medikationsplan seit 01.10.2016	41
Herbsttreffen des Landesverbands Bayern	43
Entsorgung von Altmedikamenten	49

ADAC-Sicherheitstraining	50
Termin beim Landesverband Rhein-Hessen-Saar	52
Elektromobile in Bus und Bahn	53
Kasse zahlt kontinuierliche Glukosemessung	55
Aktionstag am 22.10.2016 in der Volkshochschule Stuttgart	56
Die Spinale Stenose	59
Sprechstunde in der TROTZDEM	68
Zum 10. Mal auf der Fachmesse ConSozial in Nürnberg	69
Wochenendseminar des Landesverbands Nordrhein-Westfalen Thema: Gewaltprävention	74
Weitere Infos zum Seminar Gewaltprävention	76
Programm 2017 des Landesverbands Nordrhein-Westfalen	77
Adventswochenende des Landesverbandes Bayern in Neumarkt/Oberpfalz	78
Pläne des Landesverbands Bayern	84
Fotoausstellung in Hof	85
Landesverbandstreffen Kurhessen Harz	86
Award „Tourismus für Alle“ der DB	88
Abschiede	90
Wissenswertes	93
Informationen und Vereinsdaten	94
Aufnahme-Antrag	95
Mitglieder unseres Bundesvorstandes	96
Landesverbände	97



Grußwort der 1. Vorsitzenden

Lydia Maus



Wir sehn aufs alte Jahr zurück
und haben neuen Mut.
Ein neues Jahr, ein neues Glück,
die Zeit ist immer gut.

Hoffmann von Fallersleben

Liebe Mitglieder, Freunde und Leser der TROTZDEM,
an der Erinnerung von unserer TROTZDEM-Redakteurin Adelheid
merke ich wieder, wie schnell die Zeit vergangen ist. Ich darf wieder
das Grußwort schreiben.

Ich hoffe, Ihr habt ruhige und besinnliche Feiertage verbracht und
seid gut ins neue Jahr gekommen. Euch allen wünsche ich auf
diesem Wege noch ein frohes, zufriedenes, glückliches und vor
allem gesundes Jahr 2017.

Gesund, ein gutes Stichwort für unseren diesjährigen
Bundeskongress. Das Thema Gesundheit ist wieder Schwerpunkt
unseres Treffens. In unserem Seminar möchten wir uns mit der
Mobilität beschäftigen, die eine Grundvoraussetzung für die Teilhabe
am Leben darstellt und für uns ein großes Stück Lebensqualität
bedeutet. Ohne Teilhabemöglichkeit ist eine gesunde Entwicklung
eines Menschen kaum möglich. Die Mobilität, ein spannendes
Thema, ist ein wirklich guter Grund, am Bundeskongress
teilzunehmen.

Im noch sehr jungen Jahr geht's nun weiter mit den VKM-Aktivitäten.
Wie üblich laufen am Anfang eines jeden Jahres wieder die letzten
Vorbereitungen für unseren Bundeskongress.



Damit keiner von Euch aus Kostengründen auf den Bundeskongress verzichten muss, hält der Bund wieder Zuschüsse für sozial benachteiligte Mitglieder bereit. Wenn Ihr aufgrund von ALG-II oder einer vergleichbar niedrigen Rente Unterstützung benötigt, wendet Euch bitte bis 30. März vertrauensvoll an Euren Landesverband oder an mich. Wir versuchen, jedem die Teilnahme an diesem Bundeskongress zu ermöglichen, und behandeln Eure Anfragen selbstverständlich absolut diskret und verschwiegen.

Wir, der gesamte Vorstand, freuen uns jedenfalls jetzt schon, möglichst viele von Euch in Heilbad Heiligenstadt begrüßen zu können.

Zwischenzeitlich nach der letzten TROTZDEM-Ausgabe kann ich berichten, dass sich der VKM wieder an vielen Veranstaltungen beteiligt hat.

Erwähnen möchte ich hier nur einige Beispiele, wie u. a. die Beteiligung an der RehaCare in Düsseldorf. Nach einer kurzen Pause präsentierte sich der VKM im letzten Jahr wieder auf der RehaCare mit einem Messestand. In Zusammenarbeit von Bund und Land hatten sich genug Mitglieder zum "Messestanddienst" bereit erklärt. Beim Aktionstag der Stuttgarter Selbsthilfegruppen stellte der Landesverband Baden-Württemberg den VKM vor. Ebenso wurde der VKM durch den Landesverband Bayern beim Schwabentag in Augsburg und bei der ConSozial in Nürnberg vorgestellt.

Daher herzlichen Dank an dieser Stelle bei allen Organisatoren, die sich im vergangenen Jahr so sehr eingebracht haben.

Viel Lesefreude mit der gegenwärtigen TROTZDEM-Ausgabe und ein wunderschönes Jahr 2017 wünschen Euch

Lydia und der ganze Bundesvorstand

Grußwort der TROTZDEM-Redaktion

Liebe Mitglieder,



auch die TROTZDEM-Redaktion wünscht Euch von ganzem Herzen ein gutes, positives, erfolgreiches und gesundes Jahr 2017!

Leider haben wir uns letztes Jahr von sehr lieben Menschen verabschieden müssen, die noch gar nicht so alt waren. Wir werden sie in sehr guter Erinnerung behalten.

Vielen Dank für die Beiträge von Euren Landesverbänden. Solltet Ihr auch Artikel aus Zeitungen oder Zeitschriften lesen, die für uns alle interessant sind, schickt uns diese doch bitte. Wir kümmern uns dann um die Genehmigung der Veröffentlichung.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen beim Bundestreffen in Heilbad Heiligenstadt und wünschen Euch bis dahin ein schönes Frühjahr!

Herzliche Grüße

*Adelheid * Silvia * Herbert*

Behindertensportler des Jahres



Niko Kappel

Niko Kappel wurde am 1. März 1995 in Schwäbisch Gmünd geboren. Bei den Paralympics 2016 in Rio de Janeiro ging er im Kugelstoßen für Deutschland an den Start und gewann mit einer Weite von 13,57 Meter die Goldmedaille.

Am 1. November 2016 erhielt er vom Bundespräsidenten Joachim Gauck dafür das Silberne Lorbeerblatt, die höchste staatliche Auszeichnung für Spitzenleistungen im deutschen Sport. Zudem wurde Niko Kappel am 26. November 2016 zum Behindertensportler des Jahres gewählt.

**Bundeskongress
vom 31.05. bis 04.06.2017
in Heilbad Heiligenstadt**



**Thema des Seminars
„Wer rastet, der rostet!“**

Das Seminar des Bundeskongresses 2017 befasst sich mit dem Thema „Mobilität“.

Dabei soll es um zwei Arten der Mobilität gehen:

a) Die Mobilität des eigenen Körpers, die Fitness

Die Mobilität des eigenen Körpers erfordert durch die unterschiedlichen Kleinwuchsarten auch verschiedene therapeutische Ansätze. Neben den Therapien wie Physiotherapie, Akupunktur, Massagen u. a. haben Mitglieder unseres Verbandes sehr gute Erfahrungen mit der Osteopathie gemacht. Wir möchten im Seminar mehr über dieses Angebot erfahren, die bereits gemachten Erfahrungen aufgreifen, gemeinsam mit einem Experten diskutieren und mit Erfahrungen anderer therapeutischer Behandlungen vergleichen.

b) Die Mobilität, an einem Leben in der Gesellschaft teilnehmen zu können

Der Gesundheitsbereich ist einer von vielen gesellschaftlichen Bereichen, auf die Menschen mit Behinderung einen Anspruch haben. Pech nur, wenn man gar nicht in der Lage ist, an diesem Bereich teilhaben zu können, da die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist.

Daher ist hier bei „Mobilität“ mehr an Bewegungs- und Fahrhilfen, z. B. das Laufrad, gedacht, die eine Teilnahme am Gesundheitsbereich in vielfältiger Form ermöglichen und so zur Gesundheit beitragen.

Wir möchten am Beispiel des Kfz und anderer – z. B. elektrischer – Fahrhilfen aufzeigen, welche unterschiedlichen Hilfen es gibt und wie der Weg zu diesen Hilfen führt. Eine Ausstellung der Hilfen zum Ausprobieren ist vorgesehen.

Der Bundesvorstand

freut sich wieder über eine rege Teilnahme!

Beate Twittenhoff



Der in 2016 gewählte NRW-Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

1. Vorsitzende:	Christel Meuter
Stellvertretender Vorsitzender:	Mike Wiese
Mitgliedsbetreuerin:	Sandra Wiese
Kassiererin:	Verena Pauen
Protokollführerin:	Simone Zoch
Beisitzerinnen:	Ümran Kanar
	Rosi Wiese
	Conny Meinking



Von links nach rechts:

Conny Meinking, Rosi Wiese, Ümran Kanar, Verena Pauen, Simone Zoch, Christel Meuter, Sandra Wiese und Mike Wiese

Auf Augenhöhe

Christel Meuter kämpft als neue Landesvorsitzende für die Rechte kleinwüchsiger Menschen

RECKLINGHAUSEN. Sie ist klein, aber ihr Tatendrang ist umso größer. „Wir leben nur einmal, darummüssen wir uns die Zeit so schön wie möglich machen“, sagt Christel Meuter und lacht gut gelaunt. Als neue Vorsitzende des „Bundes-selbsthilfeverbandes kleinwüchsiger Menschen“ (VKM) in Nordrhein-Westfalen kämpft die 1,35-Meter-Frau für die Rechte Behinderter.



Da muss sie sich langmachen:
Christel Meuter an der
Waschmaschine.

Für Christel Meuter scheint das Glas stets halbvoll. „Ja“, sagt sie und lächelt wieder, diesmal ihren Lebensgefährten Karl Thomaschewski an. Der lächelt zurück. „Es ist schön, jemandem ins Gesicht sehen zu können, nicht immer nur zu ihm hinauf oder auf sein Hinterteil“, bringt Christel Meuter es auf den Punkt. Auch darum schätzt sie die Treffen des Selbsthilfeverbandes, die entspannten Stunden mit Männern und Frauen, die die gleichen Sorgen haben. „Und die sind bei manch einem mit einer Größe von 90 Zentimetern noch um einiges gravierender“, erzählt die 57-Jährige und nickt bekräftigend.

Noch gut können sich Christel Meuter und Karl Thomaschewski an die schwierige Zeit der Pubertät und Jugend erinnern, an das Gefühl, immer nur „Kumpel“ zu sein, aber keinen Partner zu finden, an die großen Probleme bei der Arbeitssuche und die Nöte beim Kleiderkauf, an aufdringliche Blicke, an Spott und beleidigende Worte. „Obwohl sich in den vergangenen Jahren viel getan hat“, berichtet Thomaschewski, der 1,30 Meter groß ist und auf den Rollstuhl angewiesen ist. „Als Rollstuhlfahrer fällt man aber nicht so auf“, erzählt er, und Bedauern klingt in seiner Stimme. Doch nur kurz. Denn auch er ist ein Optimist und – glücklich, vor 15 Jahren seine Lebenspartnerin gefunden zu haben, und zwar eine „auf Augenhöhe“.

Häufig hat Christel Meuter einen Hocker dabei, zum Beispiel während der Sitzungen der Ratskommission für Behindertenangelegenheiten, der sie als stellvertretendes Mitglied angehört. In ihrer eigenen Wohnung ist das allerdings die Ausnahme. Die Küche ist „tiefergelegt“, Waschbecken und Toilette ebenfalls. Alles ist leicht zu erreichen. Die Spiegel hängen in optimaler Höhe. Im modernen Aufzug des Hauses sind die Tasten unten angebracht, die Klingeln genauso. „Wenn die Brandschutztüren nur nicht so schwer wären“, sagt Christel Meuter. Aber mit Schwung stößt sie sie auf. Sie lässt sich nicht unterkriegen, will sich nicht zuhause einigeln, wie es viele Männer und Frauen mit Kleinwuchs aus Mangel an Selbstbewusstsein tun. Auch ihnen möchte die Landesvorsitzende Mut machen und zu einem weiteren Stück Normalität verhelfen.

Vor der Wohnungstür sind die Hürden jedoch schon höher. Da ist es der riesige Einkaufswagen, der die Ware nur schwer wieder hergibt. Dort ist die Theke beim Bäcker, bei Behörden, Banken oder Ärzten, hinter der kleinwüchsige Menschen scheinbar verschwinden. Was tun, wenn der Briefkasten zu weit oben hängt, wenn der Geldautomat unerreichbar ist? „Mit Eigeninitiative und guter Organisation schafft man fast alles“, betont Christel Meuter, die als Bürokauffrau bei der Caritas gelernt hat und heute im Seniorenheim St. Michael



am Eingang den Kontakt zu den Bewohnern und Besuchern hält. „Ich liebe meinen Beruf“, erzählt sie. Allerdings haben es Kleinwüchsige vielfach schwer, überhaupt eine Ausbildungsstelle oder einen Arbeitsplatz zu finden. „Obwohl es schon besser geworden ist. Ich kenne eine Staatsanwältin, einen Lehrer und eine Sozialarbeiterin“, verrät Christel Meuter. Karl Thomaschewski (63) stimmt ihr zu. Er war 30 Jahre lang in einer Taxizentrale beschäftigt und genießt nun seinen Ruhestand.



Ein starkes Team: Christel Meuter und ihr Lebensgefährte Karl Thomaschewski freuen sich, dass sie an der Talstraße eine behindertengerechte Wohnung gefunden haben. Die beiden kleinwüchsigen Menschen meistern ihr Leben voller Zuversicht.

FOTOS: U. GEBUREK (2)

Das Paar reist viel und freut sich auf den nächsten Urlaub. Diesmal geht es nach Teneriffa. Außerdem sind die beiden in Recklinghausen häufig mit dem Rad und dem Rollstuhl unterwegs – oder aber mit dem Auto. Pedalverlängerungen machen es möglich. „Mobilität ist uns sehr wichtig“, betont Christel Meuter. „Außerdem sieht keiner, wenn ich im Auto sitze, ob ich klein oder groß bin. Das ist auch mal ganz angenehm.“

Denn obwohl die Gesellschaft heutzutage „offener“ geworden ist, stoßen Christel Meuter und Karl Thomaschewski immer wieder auf Vorurteile. „Dabei bin ich ja nicht kleinwüchsig im Kopf“, empört sich die Recklinghäuserin. Darum möchten sie informieren und aufklären. „Ich habe schon vor Schulklassen referiert. Das war spannend“, erklärt Meuter, die nicht müde wird, die Leute anzusprechen. Und jetzt erst recht – als Landesvorsitzende.

INFO

Rat und Hilfe

In Deutschland gibt es nach Schätzungen des „Bundesselbsthilfverbandes kleinwüchsiger Menschen“ (VKM) rund 100 000 kleinwüchsige Menschen.

- ◆ Der Verband wurde 1968 in Hamburg gegründet. Sein Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Kleinwuchs.
- ◆ Seinen Landesverbänden gehören aber nur rund 100 Mitglieder an. In RE kennt Christel Meuter, Landesvorsitzende NRW, etwa ein Dutzend Betroffene.
- ◆ Der Verein bietet Beratung und Hilfe, ebenso Seminare und Ausflüge. Gemeinsam besuchen die Mitglieder in den nächsten Monaten den Gasometer in Oberhausen, das Planetarium in Bochum und den Kölner Zoo.



INFO: Christel Meuter, Tel. 654055 oder per Mail:
christel.meuter@kleinwuchs.de

DATEN UND FAKTEN

Größe bis 1,40 Meter

Kleinwuchs ist normalerweise eine Wachstumsstörung, deren Ursachen vielfältig und nur zum Teil bekannt sind.

- ◆ Folgende Hauptgruppen lassen sich unterscheiden: hormoneller Kleinwuchs, genetisch bedingter Kleinwuchs und Kleinwuchs durch Stoffwechselerkrankungen.
- ◆ Bis zur Größe von 1,40 Metern wird nach dem Schwerbehindertengesetz Kleinwuchs als Behinderung anerkannt.

@ www.kleinwuchs.de

Quelle: Lokalredaktion Recklinghausen, Ulrike Geburek, 15. August 2016

Kraftfahrzeughilfe für Kleinwüchsige Menschen

Kleinwüchsige Menschen können einen Anspruch auf Kraftfahrzeughilfe haben, wenn sie für den Weg zwischen Wohnung und Arbeitsplatz auf ein Auto angewiesen sind, wie das Sozialgericht Mainz entschieden hat (Urteil vom 08.01.2016 Az.: S 1 R 701-13). Danach muss die Behinderung nicht die alleinige Ursache für die Erforderlichkeit eines Autos sein.



**Auf geht´s zum Stammtisch
des BundesselbsthilfeVerbandes
Kleinwüchsiger Menschen e. V.
Landesverband Bayern**



Tutzinger Hof

HOTEL · RESTAURANT · CAFÉ

Hauptstr. 32 · 82327 Tutzing

Telefon 081 58 / 936-0

Telefax 081 58 / 936-100

Internet: www.Tutzinger-Hof.de

Email: info@Tutzinger-Hof.de

Verschiedene bayerische Stuben für
Feste, Hochzeiten oder kleine Seminare



Silvia und Herbert Stein



Liebe Mitglieder und Freunde des VKM,

wir wollen mit Eurer Hilfe einen zünftigen bayerischen Stammtisch gründen. Dazu haben wir das schmucke bayerische Hotel Tutzing Hof in Tutzing bei Starnberg ausgewählt. Das Hotel hat schöne Nebenräume und einen urigen Gastraum; das Personal ist sehr freundlich und auch essen und trinken kann man dort sehr gut, das haben wir ausprobiert.

Das Hotel hat 20 Parkplätze und ist mit der S-Bahn Linie 6, Haltestelle Tutzing gut zu erreichen.

Die Inhaber sind sehr freundlich und haben sich bereit erklärt, uns mit einem Shuttle-Bus vom Bahnhof Tutzing abzuholen, sofern wir 7 Personen sind. Selbstverständlich kann auch jeder, der gut zu Fuß ist, die Strecke von 1 km bergab laufen.

Der Stammtisch findet am 18. Februar (mit Jahreshauptversammlung), 20. Mai, 19. August, 18. November 2017 statt.

Wir freuen uns, wenn Ihr kommt!



Der demografische Wandel hat auch aufs Landratsamt Auswirkungen: Das Durchschnittsalter der Mitarbeiter liegt bei 45 Jahren. Unter dem Motto: „Wir halten die Ortenau am Laufen“ wirbt die Verwaltung nun für ihre Stärken als Arbeitgeber.

Offenburg/Ortenau (red/vk). Das Landratsamt kennen viele Bürger vor allem durch die Kfz-Zulassung oder die Führerscheinstelle. Auch die Themen Baugenehmigung oder Sozialhilfeleistungen assoziiert man mit der Behörde, heißt es aus der Kreisverwaltung. Und in den vergangenen Monaten habe der Ortenaukreis vor allem durch das Thema Zuwanderung im öffentlichen Fokus gestanden.

Dass das Landratsamt aber mit rund 2100 Beschäftigten zu einem der „größten und vielseitigsten“ Arbeitgeber der Region gehöre, sei nur wenigen bekannt. Neben den klassischen Verwaltungsberufen

bietet das Landratsamt laut einer Mitteilung ein breites Aufgabenfeld: Die technischen Arbeitsgebiete wie im Straßenbau und Forst, bei der Vermessung, in der Wasserwirtschaft und im Gebäudemanagement gehören demnach ebenso zum Berufsspektrum wie Sozialarbeiter, Psychologen oder Biologen.

Vereinbarkeit von Familie und Beruf wird betont

Die Demografie wirke sich allerdings auch beim Landratsamt aus. So liege das Durchschnittsalter der Organisation derzeit bei 45 Jahren. In den nächsten zehn Jahren würden mehr als 450 Mitarbeiter in den Ruhestand gehen. Daher rücke das Thema Personalmarketing zunehmend in den Fokus. „Ein zielorientiertes Personalmanagement ist eine der zentralen Herausforderungen in den kommenden Jahren, damit wir unseren Kunden auch dauerhaft gute Dienstleistungen anbieten können“, erklärt Jutta Gnädig, Personaldezernentin im Ortenaukreis.

Unter dem Slogan „Wir halten die Ortenau am Laufen“ sollen deshalb die Stärken der Kreisverwaltung als Arbeitgeber herausgearbeitet werden. „Wichtige Bausteine unserer Arbeitgebermarke sind die Vielfalt an Berufsbildern, gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Weiterbildungsmöglichkeiten und ein betriebliches Gesundheitsmanagement“, betont Gnädig. Die von der Personalabteilung neu entwickelte Arbeitgeberbroschüre bündle nun alle Informationen zum Landratsamt als Arbeitgeber. Neben Stellenausschreibungen ist diese auf der Karriereseite des Kreises zu finden.

Quelle: Badische Zeitung vom Landratsamt Offenburg, 23. August 2016

Gesetzesvorhaben der Bundesregierung



Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Interessenten,

in meiner Funktion als Kontaktperson zu anderen Verbänden möchte ich Euch heute aktuelle Gesetzesvorhaben der Bundesregierung vorstellen. Die ACHSE und die BAG Selbsthilfe werden im Rahmen der „Verbandsbeteiligung“, die vor der Gesetzesverabschiedung steht, beteiligt und haben uns diese Entwürfe zur Stellungnahme übersandt.

In der Regel waren hier aber spezifische Sachverhalte kleinwüchsiger Menschen nicht angesprochen, so dass wir als Vorstand den Vorhaben zugestimmt haben.

Hier einige aktuelle Gesetzesvorhaben:

(1) Reform der Pflegeversicherung

- Zentraler Punkt der Reform ist ein neuer **Pflegebedürftigkeitsbegriff**, der Demenzkranken Anspruch auf die gleichen Leistungen einräumt, wie Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen.

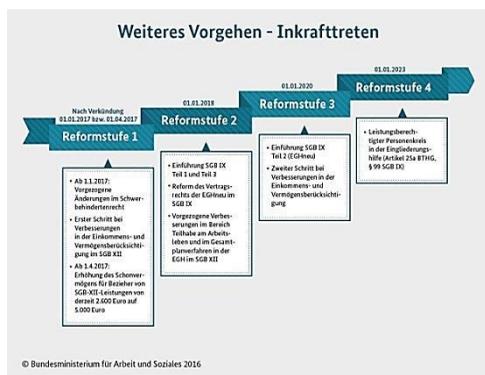


- Die drei bisherigen **Pflegestufen** werden durch fünf **Pflegegrade** ersetzt. Die Pflegegrade eins bis drei gelten für geringe, erhebliche beziehungsweise schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit. Der Grad vier umfasst schwerste Beeinträchtigungen, bei Grad fünf kommen "besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung" hinzu. Dem Pflegegrad 1 dürfte ein Großteil der Antragsteller zugeordnet werden, denen bislang von der Pflegekasse eine vollständige Ablehnung erteilt wurde. Zurzeit geht man hier von ca. 500.000 neuen Pflegebedürftigen aus, die bislang keine Leistungen der Pflegeversicherung erhalten.
- Zu den Kriterien, die unterschiedlich gewichtet werden, gehören zukünftig mehr fehlende kognitive Fähigkeiten sowie Verhaltensweisen und psychische Problemlagen; zentral ist die Möglichkeit der „Teilhabe am öffentlichen Leben“.
- Das neue Begutachtungsverfahren gilt für alle Personen, die nach dem 1. Januar 2017 einen Antrag an die Pflegeversicherung stellen. Dabei soll niemand schlechter gestellt werden als nach den alten Regelungen. Diesen Bestandsschutz soll es auch für Pflegebedürftige geben, die sich in der Hoffnung auf eine höhere Einstufung neu begutachten lassen. Ergibt die Untersuchung, dass sie eigentlich herabgestuft werden müssten, wird dies nicht umgesetzt - und es bleibt bei der vorherigen Einstufung.
- Alle Pflegebedürftigen der Pflegegrade 2 bis 5 sollen den gleichen Eigenanteil zahlen, dieser kann sich aber nach Pflegeheim/Pflegestationen unterscheiden. Im Schnitt liegt der Eigenanteil im Jahr 2017 voraussichtlich bei 580 Euro.

- Weitere detaillierte Hinweise erhaltet Ihr unter: <http://www.kv-media.de/pflegereform-2016-2017.php>

(2) Neues Bundes-Teilhabegesetz (BTHG) wurde am 16.12.2016 verabschiedet:

- Das Gesetz tritt in seiner 1. Stufe bereits zum 01.01.2017 in Kraft.
- Damit müssen Menschen mit Behinderungen, die auf Unterstützung wie z. B. persönliche Assistenzen oder Psychotherapie aus der Eingliederungshilfe angewiesen sind, die für sie notwendigen Reha-Leistungen nun nicht mehr bei verschiedenen Leistungsträgern separat beantragen. Die frühzeitige Unterstützung bei der Rehabilitation wird verbessert und eine unabhängige Beratung soll bei konkreten Fragen helfen.
- Der Zugang zur Eingliederungshilfe wird bis 2022 nach dem bisherigen Recht erfolgen. Bis 2018 sollen mittels einer wissenschaftlichen Untersuchung Kriterien für den neuen Zugang entwickelt werden.
- Beim Zusammentreffen von Leistungen der Eingliederungshilfe und der Hilfe zur Pflege wird nun das sogenannte "Lebenslagenmodell" umgesetzt: Bis zum Erreichen der Regelaltersgrenze umfassen die Leistungen der Ein-



gliederungshilfe die Leistungen der Hilfe zur Pflege. Damit gelten für die Betroffenen die günstigeren Einkommens- und Vermögensgrenzen der Eingliederungshilfe.

- Die Arbeitsmöglichkeiten der ehrenamtlich tätigen Schwerbehindertenvertretungen in Betrieben und Dienststellen werden verbessert.
- Die Kündigung eines schwerbehinderten Menschen, die der Arbeitgeber ohne eine Beteiligung der Schwerbehindertenvertretung ausspricht, ist künftig unwirksam.
- Der Inklusionsgedanke wird im Betriebsverfassungsgesetz stärker verankert (ausdrückliche Aufnahme der Inklusion behinderter Menschen in den Katalog möglicher Themen für eine Betriebsvereinbarung und bei der Personalplanung).
- Die BAG SELBSTHILFE stellt klar, dass die Kernforderungen des Verbändebündnisses zum Bundesteilhabegesetz, an deren Formulierung sie maßgeblich mitgewirkt hatte, fortbestehen. Der Vorsitzende Volker Langguth-Wasem sagte hierzu: "Das Gesetz muss wesentlich weiterentwickelt werden. Das Verbändebündnis hat deutlich gemacht, dass sich die verschiedenen Organisationen von Menschen mit Behinderungen in Deutschland nicht auseinanderdividieren lassen, sondern mit einer Stimme sprechen: Die in der UN-Behindertenrechtskonvention verankerten Grundsätze von Inklusion und voller Teilhabe müssen endlich verwirklicht werden."
- Weitere Fragen und Antworten findet Ihr unter: <http://www.gemeinsam-einfach-machen.de>



(3) Präventionsgesetz

- Das Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (Präventionsgesetz – PräVG) hat am 10. Juli 2015 im Bundesrat die letzte parlamentarische Hürde genommen und trat in seinen wesentlichen Teilen am 25. Juli 2015 in Kraft.



- So werden mit dem Präventionsgesetz über 500 Mio. Euro jährlich für Gesundheitsförderung in der Kita, Schule, am Arbeitsplatz und im Pflegeheim eingesetzt. Neu ist auch die Überprüfung des Impfstatus bei der Vorsorge- bzw. den Gesundheitsuntersuchungen für Kinder und Erwachsene.
- Auch der gesundheitlichen Selbsthilfe stehen durch das Präventionsgesetz rund 30 Mio. Euro mehr zur Verfügung. Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen erhalten ab dem Jahr 2016 je Versichertem 1,05 Euro mehr von den Krankenkassen.

Hinweise auf Veranstaltungen von anderen Verbänden

- **ACHSE am 2. Februar 2017, Berlin:** “Stellenwert der Lebensqualität bei Arzneimitteln – ein 360°-Blick”
- **Einladung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) am 16.02.2017 in Berlin** zum Fachaustausch „Geschlecht im Recht: gesetzliche Regelungsbedarfe zur Anerkennung und zum Schutz von geschlechtlicher Vielfalt“
- **Einladung zur Informationsveranstaltung und Ausstellung der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. „Sicherheit und Nutzen digitaler Gesundheitsanwendungen“ am 25.01.2017 von 16:00 bis 19:00 Uhr im Sozialverband Deutschland**

Auch wenn diese Veranstaltungen alle in Berlin stattfinden, werde ich kaum teilnehmen können. Für Eure Rückmeldungen – auch zu anderen Veranstaltungen – danke ich vorab.

Viele Grüße

Adele Müller

Ansprechpartnerin für Verbands- und Auslandskontakte
Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e. V.
Telefon privat: 030/35506273
Mail: adele.mueller@kleinwuchs.de
Internet: www.kleinwuchs.de



Von Pflegestufe zu Pflegegrad

Was bei der Überleitung zu beachten ist

Wie verläuft der Übergang vom alten zum neuen Begutachtungssystem?

Er erfolgt automatisch. Menschen, die bereits eine Pflegestufe haben, müssen keinen neuen Antrag stellen. Zum Jahresende teilen die Pflegekassen jedem Pflegebedürftigen schriftlich den neuen Pflegegrad mit und stellen die Leistungen unaufgefordert zur Verfügung.

Müssen sich Menschen, die bereits eine Pflegestufe haben, einer weiteren Begutachtung unterziehen?

Nein, das ist nicht notwendig. Der neue Pflegegrad wird anhand der bisherigen Pflegestufe berechnet. Pflegestufe I wird in den Pflegegrad 2 übergeleitet. Wer Pflegestufe II hat, erhält Pflegegrad 3, und wer Pflegestufe III hat, Pflegegrad 4. Kommt eine eingeschränkte Alltagskompetenz hinzu, wird der Betroffene um je einen Pflegegrad höher eingestuft. Menschen mit der sogenannten Pflegestufe 0 und eingeschränkter Alltagskompetenz erhalten Pflegegrad 2. Ein Pflegebedürftiger mit Pflegestufe III und einer Demenzerkrankung bekommt Pflegegrad 5.

Müssen Pflegebedürftige befürchten, schlechter gestellt zu werden?

Nein, für die Pflegebedürftigen gilt ein Bestandsschutz. Auch wer bereits eine Pflegestufe hat und 2017 einen Antrag auf Höherstufung stellt, kann bei einer Ablehnung nicht heruntergestuft werden. Ausnahme: Der Betroffene ist überhaupt nicht mehr pflegebedürftig.



Für wen ist es ratsam, noch in diesem Jahr eine Pflegestufe zu beantragen?

Für alle Menschen, deren körperlicher und seelisch-geistiger Gesundheitszustand sich verschlechtert und deren Hilfebedarf sich relevant vergrößert hat. Für manche Betroffene mit rein körperlicher Einschränkung könnte es nach dem neuen System unter Umständen sogar schwieriger werden, einen höheren Pflegegrad zu bekommen. Auch Menschen, die vorhaben, neu in ein Pflegeheim zu ziehen, sollten noch in diesem Jahr handeln.

Was passiert, wenn ich in diesem Jahr einen Antrag gestellt habe, der aber erst im neuen Jahr abgearbeitet wird?

Auch wenn der Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) erst 2017 kommt, werden Anträge, die noch 2016 gestellt wurden, nach dem alten System begutachtet.

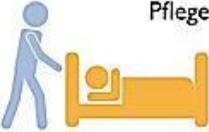
Wie wirkt sich das Pflegestärkungsgesetz II auf die Berechnung der Eigenleistung im Pflegeheim aus?

Ab 2017 gilt für die Pflegegrade 2 bis 5 ein einheitlicher Eigenanteil. Dieser wird für das jeweilige Pflegeheim festgelegt.

Welche Neuerungen bringt das Pflegestärkungsgesetz II für pflegende Angehörige?

Mit Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs werden die Ansprüche auf Rentenversicherungsbeiträge neu berechnet. Entscheidend ist dabei neben dem Pflegegrad die Art der Pflegeleistungen. Außerdem haben Angehörige künftig einen eigenen Anspruch auf Pflegeberatung. Zusätzlich bezahlt die Pflegeversicherung auch Beiträge für die Arbeitslosenversicherung.

Überleitung Pflegestufe zu Pflegegrad

alt: Pflegestufe		neu: Pflegegrad
—	leichte Einschränkungen	Pflegegrad 1
 Ohne Anerkennung einer Pflegestufe	mit eingeschränkter Alltagskompetenz	Pflegegrad 2
 Pflegestufe I		Pflegegrad 2
	mit eingeschränkter Alltagskompetenz	Pflegegrad 3
 Pflegestufe II		Pflegegrad 3
	mit eingeschränkter Alltagskompetenz	Pflegegrad 4
 Pflegestufe III		Pflegegrad 4
	mit eingeschränkter Alltagskompetenz	Pflegegrad 5
 Härtefälle		Pflegegrad 5

Die Grafik beschreibt die Überleitung von den alten Pflegestufen zu den neuen Pflegegraden. Der neue Pflegegrad wird anhand der bisherigen Pflegestufe berechnet. Pflegestufe I wird in den Pflegegrad 2 übergeleitet. Wer Pflegestufe II hat, erhält Pflegegrad 3, und wer Pflegestufe III hat, Pflegegrad 4. Kommt eine eingeschränkte Alltagskompetenz hinzu, wird der Betroffene um je einen Pflegegrad höher eingestuft. Menschen mit der

sogenannten Pflegestufe 0 und eingeschränkter Alltagskompetenz erhalten Pflegegrad 2. Ein Pflegebedürftiger mit Pflegestufe III und einer Demenzerkrankung bekommt Pflegegrad 5. | © VdK

2017 werden neue Pflegeregelungen wirksam – Für Betroffene gilt Bestandsschutz

Mit dem Pflegestärkungsgesetz II werden Menschen mit demenziellen Erkrankungen ab 2017 stärker berücksichtigt. Die bisherigen Pflegestufen werden durch Pflegegrade abgelöst. Entscheidend bei der Beurteilung von Pflegebedürftigkeit ist, inwieweit der Betroffene in der Lage ist, seinen Alltag selbstständig zu meistern.

Tipp

Wer pflegebedürftig ist, kann unter Umständen einen Schwerbehindertenausweis beantragen. Damit hat er Anspruch auf finanzielle und andere Vergünstigungen.

Zuständig für den Antrag ist das jeweilige Versorgungsamt beziehungsweise Landratsamt. Den Grad der Behinderung (GdB) stellen ärztliche Gutachter fest. Dieses Verfahren hat nichts mit der Begutachtung durch den MDK für die Anerkennung einer Pflegestufe zu tun. Der Sozialverband VdK unterstützt seine Mitglieder bei der Antragstellung.

Quelle: VdK-Zeitung, 27. September 2016

Der ICE 4 ist da

Der Zug setzt neue Standards für Fahrgäste

Weltpremiere in Berlin: Mit viel Prominenz wurde am 14. September 2016 am Hauptbahnhof der ICE 4 vorgestellt. Er bietet spürbare Verbesserungen gegenüber vorherigen Generationen.



Der neue ICE 4

© Deutsche Bahn AG / Claus Weber



Der ICE 4 läutet eine neue Ära im Hochgeschwindigkeitsverkehr ein. „Er ist das Rückgrat unseres zukünftigen Fernverkehrskonzepts. Bis 2030 werden wir unser Fernverkehrsangebot um 25 Prozent ausbauen und mehr Städte und Regionen miteinander verbinden“, sagte DB-Chef Rüdiger Grube bei der offiziellen Präsentation des Zuges am 14. September am Berliner Hauptbahnhof.

Für ein angenehmes Raumgefühl sorgen große Panoramafenster und das **neue, innovative Lichtkonzept**: Eine oberhalb der Sitzreihen verlaufendes LED-Lichtband erzeugt eine der Tageszeit angepasste Beleuchtung: Tagsüber wird ein helles, abends ein gedämpftes Licht eingestreut. Der Sitzkomfort wurde durch neu entwickelte, **ergonomische Sitze** verbessert. Die Sitze verfügen zudem über Rückenlehnen, die beim Verstellen nicht nach hinten, sondern in den Sitzrahmen gleiten, so dass der Platz des Hintermanns nicht beeinträchtigt wird. Der Doppelsitz hat in der 1. Klasse zwei Steckdosen (2. Klasse: eine) und zwei Leselampen.



Panoramafenster – für schöne Ausblicke und hohe Lichtdurchflutung

© Deutsche Bahn AG / Oliver Lang

Familien reisen im ICE 4 besonders entspannt: Das neu gestaltete Kleinkindabteil hält bunte Spielelemente und eine Stellfläche für Kinderwagen bereit. Weitere Kinderwagenstellplätze gibt es im Familienbereich des gleichen Wagens.

Der ICE 4 bietet **viel Stauraum für Gepäck**. Dafür sorgen Gepäckregale in jedem Wagen. In diese können die Gepäckstücke auch in Beinhöhe eingeschoben werden können. Das Gepäck ist damit ebenso in Blicknähe der Fahrgäste wie die **Fahrgastinformationssysteme**, die über Ankunftsziele und –zeiten und Anschlussverbindungen **in Echtzeit** informieren. Je Wagen sind bis zu sechs Deckenbildschirme angebracht. Jeweils ein Monitor befindet sich in den Einstiegsräumen, im Kleinkindabteil und im Restaurant.

Für bessere Orientierung im Zug sorgen die gangseitigen Platznummern und Reservierungsanzeigen, die in den Kopfstützen der Sitze integriert sind. Außerdem helfen die optimierte Wegeleitung und die klare Kennung der Bereiche, sich im Zug zurechtzufinden. Der neue ICE 4 bietet mit acht Stellplätzen erstmals die **Fahrradmitnahme** an.

Im ICE 4 ist die **neueste WLAN- und Telefonie-Technologie** eingebaut. Arbeiten, Telefonieren, Surfen und Spielen ist im ICE 4 stabil möglich. Auch Reisenden in der 2. Klasse steht WLAN kostenlos zur Verfügung.



ICE 4 – europaweiter Vorreiter in barrierefreier Ausstattung

Außergewöhnlich ist die verbesserte Barrierefreiheit im ICE 4. Ein großzügiger Bereich bietet nun **Platz für vier Rollstuhlfahrer inklusive Sitze für Begleitpersonen**. Die Tische in diesem Bereich sind höhenverstellbar, darüber befindet sich ein **Notrufknopf mit Wechselsprechfunktion**.



Rollstuhlbereich – mit höhenverstellbaren Tischen

© Deutsche Bahn AG / Oliver Lang



SOS-Taster

© Deutsche Bahn AG / Oliver Lang



Taktiler Informationssystem

© DB AG / Volker Emersleben

Reisende mit Sehbehinderungen können sich nun vom **Einstieg (Türfindesignal)** bis zum gewünschten Platz, zur Toilette oder ins Bordrestaurant über **taktile Piktogramme** und **Brailleschrift** leiten lassen.

Zwei Hublifte ermöglichen Rollstuhlfahrern an **allen Bahnhöfen zuggebundene Ein- und Ausstiege**. Damit ist der ICE 4 europaweiter Vorreiter in barrierefreier Ausstattung.



Hublift für Rollstuhlfahrer

© Deutsche Bahn AG / Pablo Castagnola

Quelle: © 2017 Deutsche Bahn AG

Liebe Mitglieder des VKM!

Ich habe mir vor einigen Wochen einen Traum erfüllt



und mit wenig Kraftaufwand einen Pkw Renault Kangoo zum Campingfahrzeug umgebaut.



Mein „Wohnmobil“ bietet zwei Schlafplätze, einen Tisch zum Essen, Schränke als Stauraum und Gardinen zur Verdunkelung des Innenraums. Die Liegeplätze sind gepolstert.



Die Kosten für den Umbau belaufen sich auf ca. 3.600 €.
Anfragen zum Umbau kann man an die E-Mail-Adresse des Landesverbands NRW
senden: nrw@kleinwuchs.de



Ich wünsche Euch allen ein schönes Jahr 2017.
Gemeinsam geht es besser!
Euer Heino Stagge



Bericht über die Messe REHACARE in Düsseldorf

Verena Pauen und Lydia Maus



Die REHACARE in Düsseldorf ist eine internationale Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Inklusion und Pflege. Sie bietet eine optimale Informations- und Kommunikationsplattform für Menschen mit Behinderungen und auch für Selbsthilfegruppen.

In der Vergangenheit hatte der Landesverband NRW den VKM immer mit einem Stand dort präsentiert.

Anders war es 2015, denn in dem Jahr war es dem Landesverband aus Kapazitätsgründen leider nicht möglich, sich an der REHACARE mit einem Stand zu beteiligen. Das war zwar sehr bedauerlich, doch wir werden eben alle nicht jünger und müssen auch an unsere eigene Gesundheit denken.

Vor der Anmeldung zu der Messe REHACARE 2016 diskutierten wir vom Landesvorstand NRW erneut darüber, ob wir den VKM dort wieder präsentieren sollen. Wir machten uns Gedanken darüber, wie wir es organisieren könnten, dass der Stand an jedem der vier Tage besetzt ist. Dazu kommt dann jeweils noch ein Tag für den Aufbau und den Abbau des Standes. Nach reiflicher Überlegung und den Erfahrungen der letzten Jahre hatten wir uns dazu entschlossen, dass wir das kräftemäßig leider nicht mehr schaffen würden. Daher haben wir den Bundesvorstand um Hilfe gebeten.



Von links nach rechts: Lydia Maus, Verena Pauen, Christl Meuter

Aufgrund der Außendarstellung für den VKM finden wir unsere Teilnahme an der Messe sehr wichtig, und so richtete dann der Bundesvorstand die Messe aus. Dabei konnte er natürlich auf die Hilfe des Landesvorstandes NRW zählen. Außerdem halfen noch Mitglieder aus den Landesverbänden NRW und Kurhessen-Harz mit.

Die Messe fand vom 28.09. bis 01.10. statt. Bereits am 27.09. fuhren einige Mitglieder mit ihren voll bepackten Autos nach Düsseldorf und bauten den Stand auf. Dabei wurden u. a. die 3 Messewände und unser Publikumsmagnet – der überdimensionale Stuhl – aufgebaut.

Wie jedes Jahr lockte unser übergroßer Stuhl die meisten Besucher an unseren Stand. Dabei luden wir sie ein, sich auch einmal auf den Stuhl zu setzen, damit die Menschen sich vorstellen können, welche Schwierigkeiten wir als kleinwüchsige Menschen haben, wenn wir genormte Möbel benutzen. Ferner verteilten wir natürlich auch unser Informationsmaterial an interessierte kleinwüchsige Menschen oder andere Interessierte, wie etwa Schwerbehindertenvertretungen, El-

tern von kleinwüchsigen Kindern, Erzieher oder Auszubildende. Außerdem bekamen wir auch Besuch von Sanitätshäusern und Fachfirmen für angepasste Möbel, Elektroscooter und Lauf- und Fahrräder. Besonders freuten wir uns darüber, dass wir sowohl Interessenten als auch ein neues Mitglied für den VKM gewinnen konnten.



Von links nach rechts: Karen Müller, Lydia Maus, Margret Trütken-Hanst

Letztendlich war es eine gute Entscheidung, wieder auf der REHACARE präsent zu sein.

Wir danken allen, die dabei mitgewirkt haben, dass der VKM auch 2016 wieder auf der Messe vertreten sein konnte.

Seit 1. Oktober haben Patienten Anspruch auf einen Medikationsplan

Gefährliche Risiken und Wechselwirkungen

Ältere Menschen benötigen oft viele Tabletten, Pillen und Tropfen. Dabei kann es zu gefährlichen Wechselwirkungen kommen. Seit dem 1. Oktober haben Patienten, die täglich mehr als drei Medikamente nehmen müssen, Anspruch auf einen Medikationsplan.

Ab sofort dürfen Patienten von ihrem Arzt einen Medikationsplan verlangen. Und zwar dann, wenn sie mehr als drei vom Arzt verordnete Medikamente täglich dauerhaft einnehmen müssen. Warum ist dieser Plan so wichtig?

Je mehr Medikamente Patienten einnehmen, desto größer ist das Risiko, dass diese untereinander reagieren. Dabei kann es zu unerwünschten und sogar gefährlichen Wechselwirkungen kommen, beispielsweise Schwindel, Zittern oder Verwirrtheit. Auch frei erhältliche Mittel, etwa Kalzium oder Johanniskraut, können die Wirkung von Medikamenten verändern.

Beim Arzt anfordern

Ab Oktober haben Patienten, die täglich drei oder mehr rezeptpflichtige Arzneimittel einnehmen müssen, das Recht, bei ihrem behandelnden Arzt – in der Regel ihrem Hausarzt – einen Medikationsplan anzufordern. Dieser wird von Fachärzten und Apothekern ergänzt. Den Medikationsplan gibt es zunächst nur auf Papier. Mit Einführung der elektronischen Gesundheitskarte sollen die Medikamente auch



digital erfasst werden. Jeder Vertragsarzt ist verpflichtet, seine Patienten über diese Leistung zu informieren.

Ziel des Medikationsplans ist es, Wechselwirkungen zu vermeiden und die Patienten bei der richtigen Einnahme der Medikamente zu unterstützen. Erfasst werden die verordneten und alle weiteren Arzneimittel. Der Plan enthält Informationen zur Einnahme, zur Dosierung und zum Wirkstoff.

Patienten, die sich nach dem Arztbesuch nicht mehr an die Einnahmeverordnung erinnern können, dient der Plan als Gedächtnisstütze. Auch bei einem Wechsel des Medikaments kann die schriftliche Dokumentation hilfreich sein. Denn gerade ältere Patienten sind oft irritiert, wenn sie ihr gewohntes Arzneimittel plötzlich von einem anderen Hersteller bekommen, weil ihre Krankenkasse einen neuen Rabattvertrag geschlossen hat. Und nicht zuletzt kann die Anzahl der Medikamente reduziert werden. Viele ältere Menschen nehmen ihre Pillen, Tabletten und Tropfen weiter, auch wenn sie diese nicht mehr benötigen. Hat der Arzt die Übersicht, weiß er, welche Arznei abgesetzt werden kann.

Einige Ärzte und Apotheken bieten chronisch Kranken bereits seit vielen Jahren einen solchen Service an. So können sie kontrollieren, ob etwa ein neu verordnetes Arzneimittel Probleme bereiten könnte.

Quelle: VdK-Zeitung, 27. September 2016

Herbsttreffen des LV Bayern vom 30.09. bis 03.10.2016

Sigrid Greiner und Heike Hönig

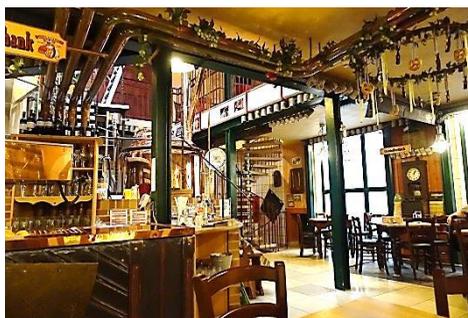


Durch den Tag der Deutschen Einheit hatten wir ein verlängertes Wochenende, an dem 20 Mitglieder und Freunde aus nah und fern in das Oberpfälzer Städtchen Amberg angereist waren. Die Organisatoren Sabine und Alexander hatten für uns das Vienna House im Zentrum Ambergs ausgewählt.



Bierflaschen- und Brezendeke

Am Freitagabend trafen wir uns in geselliger Runde in der Erlebnisbrauerei "Schloderer". Unser LV-Vorsitzender Johann begrüßte uns mit seinem erfrischenden bayerischen Humor und freute sich über den großen Teilnehmerkreis. Bei bayerischer Kost und kühlem Bier tauschten wir uns rege aus.



Gastraum



Monika und Andra

Für den Samstagvormittag konnte unser LV den Facharzt für Orthopädie Dr. Marcus Hofmann gewinnen. Er referierte anschaulich und verständlich über Hilfestellung für den Alltag nach notwendigen orthopädischen Eingriffen bei Kleinwuchs. Auch über die bei uns oft auftretende Achondroplasie berichtete er aus seiner Berufserfahrung und evtl. OP-Möglichkeiten. Es gab rege Diskussionen mit vielen Fragestellungen unsererseits.



Dr. Marcus Hofmann beim Vortrag

Der Nachmittag bot uns Gelegenheit für eine Plättenfahrt auf der Vils, der früheren Lebensader von Amberg. Eine Platte ist ein schmaler, langer Holzkahn und wird von einem Plättenfahrer gesteuert. Unser Steuermann schaukelte uns auf der Vils mit viel Witz und Humor durch Amberg und zeigte uns vom Wasser aus die Sehenswürdigkeiten, z. B. das ehemalige Landesgartenschau Gelände und die Brillen-Schiffsbrücke.



Plättenfahrt



Historisches Wassertor:
die Brillen-Schiffsbrücke



Blick auf die Wallfahrtskirche Maria Hilf

Für den Sonntagvormittag war für 10 Uhr eine Stadtführung angesagt. Unser Stadtführer war ein älterer, sehr heimatverbundener ortsansässiger Amberger. Er führte uns stressfrei und unterhaltend an die schönsten Bauwerke und sehenswertesten Stellen von Amberg. Zum Schluss der Führung waren wir auf der höchsten Erhebung von Amberg, der Asamkirche Maria Hilfberg; von dort hatten wir einen schönen Rundumblick.



Stadtführer mit unserer Gruppe



Schweinebrunnen



Wallfahrtskirche Maria Hilf

Der Abschlussabend fand im festlichen Ambiente des ACC-Restaurants statt.

Am Montag, dem Feiertag, ging es nach dem Frühstück leider wieder zurück in unsere Heimatorte.



Unsere Gruppe in der Lobby des Hotels

Altmedikamente gehören in den Müll

Reste von Arzneimitteln einfach und umweltschonend entsorgen

Wohin mit Medikamentenresten oder verfallenen Arzneimitteln? Die Antwort ist einfach: in den Hausmüll. Dies ist laut Bundesministerium für Gesundheit ein sicherer und umweltfreundlicher Entsorgungsweg.

Altmedikamente zählen zum Siedlungsabfall. Als solchen bezeichnet man Abfälle aus privaten Haushalten und vergleichbaren Einrichtungen. Siedlungsabfälle werden in Müllverbrennungsanlagen vernichtet oder mechanisch-biologisch vorbehandelt. So werden Schadstoffe weitgehend zerstört oder inaktiviert, erklärt das Bundesministerium für Gesundheit auf seiner Internetseite. Sofern also auf dem Beipackzettel eines Medikaments kein spezieller Hinweis zur Entsorgung steht, können die Reste bedenkenlos in den Hausmüll.

"Wer sich nicht sicher ist, kann in jeder Apotheke nachfragen", sagt Apotheker Peter Sandmann, Pressesprecher der Apotheker in München und Umgebung, in einer Pressemitteilung. Auf keinen Fall sollten Altmedikamente über das Waschbecken oder die Toilette entsorgt werden, denn das belastet den Wasserkreislauf.

Grundsätzlich rät der Bayerische Apothekerverband allen Verbrauchern, einmal im Jahr die Hausapotheke auf abgelaufene Medikamente zu überprüfen.

Quelle: VdK-Zeitung, 27. September 2016



ADAC-Sicherheitstraining

Harald Berndt



Ich soll 30 km/h fahren? So schnell?

Das war die Antwort auf die Anweisung des ADAC-Instruktors, auf ein Hindernis zuzufahren und rechtzeitig auszuweichen. Es war schon Nachmittag bei unserem ADAC-Sicherheitstraining in Heidelberg und wir waren alle schon ganz schön fertig. Unsere Gruppe bestand aus 8 Teilnehmern, wobei ein „Langer“ mit dabei war. Das Motto des Tages könnte man umschreiben mit „Gefahrensituationen vermeiden“, wenn dann doch eine auftritt, dann richtig reagieren.

Wir brauchten uns jedenfalls keine Sorgen um unsere Autos zu machen, das Gelände war abgesperrt und die Höchstgeschwindigkeit betrug maximal 50 km/h. Wir mussten Wasserhindernissen ausweichen ...



... ein schleuderndes Auto abfangen und immer wieder richtig bremsen. Ich kann diesen Lehrgang wirklich nur jedem empfehlen, da man lernt, wie das Auto in Extremsituationen reagiert – auf der Straße viel zu riskant – und wie gefährlich nicht angepasste Geschwindigkeit ist.

Zusätzlich hatten wir noch viel Spaß, da man herrlich über sich drehende Autos und deren Fahrer lästern konnte, wenn man gerade mal Zuschauer war. Ich möchte nicht wissen, was über mich gelästert wurde, als ich auf der Kreisbahn versucht habe, mit meinem Auto zu driften ...

Aber auch der Instruktor hat an diesem Tag viel gelernt, nämlich, dass auch behinderte Fahrer mit aufwändigen Umbauten ihr Auto im Griff haben können. Wir vom Landesverband planen auf jeden Fall, so ein Training nochmals anzubieten, hoffentlich dann mit der vollen möglichen Teilnehmerzahl von 12 Personen.

Für den Landesverband Rhein-Hessen-Saar
Harald Berndt



Beim Sicherheitstraining

Termin

Landesverband Rhein-Hessen-Saar

Sandra Berndt



Die diesjährige Hauptversammlung des Landesverbandes Rhein-Hessen-Saar findet in Wiesbaden statt.

Wir treffen uns am Samstag, 11. Februar 2017 um 11:00 Uhr am Thermalbad Aukammtal, Leibnizstraße 7, 65191 Wiesbaden und tun zunächst einmal etwas für unsere Gesundheit. Nähere Informationen unter www.wiesbaden.de/mattiaqua.

Danach geht es gegen 13:30 Uhr zum gemeinsamen Mittagessen und anschließender Hauptversammlung in den Ratskeller Wiesbaden „Der Andechser“, Schloßplatz 6, 65183 Wiesbaden (barrierefrei).

Nach der Hauptversammlung haben wir die Gelegenheit, uns in der Innenstadt von Wiesbaden oder im nahegelegenen Park die Füße zu vertreten.

Bitte meldet Euch bis zum 31.01.2017 bei mir an, damit ich die Plätze entsprechend reservieren kann.

Elektromobile in Bus und Bahn

Regeln für die Mitnahme von E-Scootern geklärt

Hannover – Immer mehr mobilitätseingeschränkte Menschen nutzen elektrisch angetriebene einsitzige Leichtfahrzeuge – sogenannte



Lydia testet mit einem E-Scooter Ein- und Ausfahrt.

Elektromobile oder E-Scooter – um sich fortzubewegen, und wollen diese auch in den Bussen und Bahnen des Nahverkehrs mitnehmen. Dabei sind jedoch eine Reihe von Sicherheitsaspekten zu beachten, da sich E-Scooter in Bauart und Gewicht erheblich von Elektro-Rollstühlen unterscheiden. Zudem gibt es eine Vielzahl von E-Scootern unterschiedlicher Hersteller auf dem Markt. In Abstimmung mit den Behindertenbeauftragten des Landes Niedersachsen, der Region Hannover und der Landeshauptstadt Hannover haben üstra und regiobus nun Regeln für die Mitnahme von E-Scootern in ihren Fahrzeugen festgelegt.

Danach dürfen die E-Scooter eine maximale Länge von 1,20 Meter nicht überschreiten, um im Fahrzeug genügend Raum zum Rangieren zu besitzen. Aus Gründen der Standsicherheit müssen die E-Scooter vier Räder besitzen und dürfen einschließlich Nutzerin oder Nutzer ein Gewicht von 350 Kilogramm nicht überschreiten.

Die E-Scooter-Fahrer müssen außerdem im Besitz eines Schwerbehindertenausweises mit dem Merkzeichen „G“ oder „aG“ sein oder ein medizinisches Attest besitzen, das die Notwendigkeit der Nutzung eines E-Scooters bescheinigt. Zudem sollten die E-Scooter nur rückwärts in die Busse und Bahnen von regiobus oder üstra eingeparkt werden.

Die neuen Mitnahmeregeln für E-Scooter werden zum 1. Januar 2017 in die Beförderungsbestimmungen des GVH aufgenommen. Damit ist festgelegt, dass die Nutzer der E-Scooter selbst für die Einhaltung der Mitnahmeregeln verantwortlich sind.

Im Rahmen der Übungstage für mobilitätseingeschränkte Fahrgäste können Interessierte künftig auch mit E-Scootern den Ein- und Ausstieg sowie das Rangieren im Fahrzeug üben. Geschultes Fachpersonal steht dazu am Endpunkt Messe/Nord mit Bus und Bahn bereit. Die nächsten Termine für die Übungstage sind Mittwoch, der 2. November 2016, von 10 bis 13 Uhr, und Mittwoch, der 9. November 2016, von 13 bis 16 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

üstra

Hannoversche Verkehrsbetriebe Aktiengesellschaft
Georgstraße 52, 30159 Hannover, Telefon: 0511 1668-0, www.uestra.de

regiobus Hannover GmbH

Georgstraße 54, 30159 Hannover, Telefon: 0511 36888-0, www.regiobus.de



Kasse zahlt kontinuierliche Glukosemessung

Für insulinpflichtige Diabetikerinnen und Diabetiker des Typs 1 gibt es eine gute Nachricht. Die Kosten für die kontinuierliche Glukosemessung mit Real-Time-Messgeräten (rtCGM) übernimmt künftig die gesetzliche Krankenversicherung. Voraussetzung ist, dass die Geräte dem Datenschutz entsprechen. Das hat der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) beschlossen, dem der VdK als Patientenvertreter angehört.

Mit der rtCGM können laut G-BA die Blutglukose-Selbstmessungen verringert und die Stoffwechsellage langfristig verbessert werden, ohne dass das Risiko schwerer Unterzuckerungen in Kauf genommen werden muss.

Das gilt besonders, wenn die Therapieziele ohne Messgeräte nicht erreicht werden können. Regelmäßige Messungen per Teststreifen reichen manchmal nicht aus, um frühzeitig gefährliche Unter- und Überzuckerungen zu vermeiden. Für Diabetiker sei es jedoch sehr wichtig, den Blutzucker individuell gut einzustellen, um Begleit- und Folgeerkrankungen zu vermeiden oder zu verzögern, sagt Dr. Harald Deisler vom G-BA.

Betroffene, die auf eine intensivierete Insulintherapie angewiesen sind, können mit dem Messgerät ihren Blutzucker noch genauer einstellen. Ein fadenförmiger Sensor misst ständig den Glukosegehalt und sendet die Daten an ein kleines tragbares Gerät. Das Display zeigt, ob die Gefahr einer Stoffwechsellentgleisung besteht und mittels Essen oder Insulingabe entgegengesteuert werden muss.

Quelle: VdK-Zeitung, 27. September 2016

Aktionstag am 22.10.2016 in der Volkshochschule Stuttgart

Yvonne Ganzhorn



Auch in diesem Jahr wurde wieder der Stuttgarter Aktionstag unter dem Motto „vom Ich zum Wir“ mit den Selbsthilfeverbänden Stuttgarts von KISS in der VHS Stuttgart veranstaltet.

Auch der Landesverband Baden–Württemberg war dieses Mal mit einem Stand vertreten.

Nach ein paar Treffen mit den einzelnen Selbsthilfeverbänden in den Räumen von KISS ging die Planung los. Die Standvergabe von KISS richtete sich dieses Mal nach dem jeweiligen Thema des Selbsthilfeverbands, das heißt entweder nach Erkrankungen, Sucht oder Ernährung etc.



Give-aways und Infomaterial

Uns war sehr wichtig, viel Infomaterial über Kleinwüchsigkeit und auch nette Give-aways am Stand zu verteilen. Nach gemeinsamem Brainstorming mit Simone Fischer und Miriam Höfig bestellten wir sogenannte „Mini-Zollstöcke“ mit und ohne Aufschrift vom VKM und Mini-Ritter-Sport-Schokolade, ebenfalls mit VKM-Logo.

Diese waren natürlich heiß begehrt und haben zahlreiche Interessenten an den Stand gelockt.



Von links nach rechts:
Miriam, Yvonne, Sabine und Simone am Stand

Dadurch haben sich so einige informative Gespräche mit den Besuchern und Standkollegen entwickelt.

Unser Standteam bestand aus Miriam Höfig, Simone Fischer, Sabine Popp, Hartmut und Rosi Drodofsky und als Helfer für den Aufbau Holger Weidner.

Auch auf diesem Wege nochmal vielen Dank an alle für die tolle Aktion und die nette Standbetreuung.



Unser VKM-Blumenstrauß

Unser Resümee des Aktionstags war sehr positiv. Uns ist es wichtig, ein Teil dieser Veranstaltung gewesen zu sein, und wir hoffen, wir konnten ein Stück zur Aufklärung und Präsenz des VKM beitragen.



VKM-Schokolade

Euer Vorstandsteam des Landesverbands Baden-Württemberg

Yvonne Ganzhorn

Information des Landesverbands Baden-Württemberg

Leider sind unser Herbst- und auch unser Adventstreffen in Lindau und Karlsruhe, bedingt durch Krankheit, ausgefallen. Wir hoffen, Ihr hattet trotz alledem eine schöne Weihnachtszeit und seid gut ins Jahr 2017 gestartet.

Unsere Planung für das diesjährige Frühjahrstreffen läuft in vollem Gange. Diesmal sind wir vom 17.03.2017 bis 19.03.2017 in Lindau am Bodensee. Das Treffen steht unter dem Motto „Achtsamkeit“.

Im Januar werden dann auch die Einladungen versendet.

Die Spinale Stenose

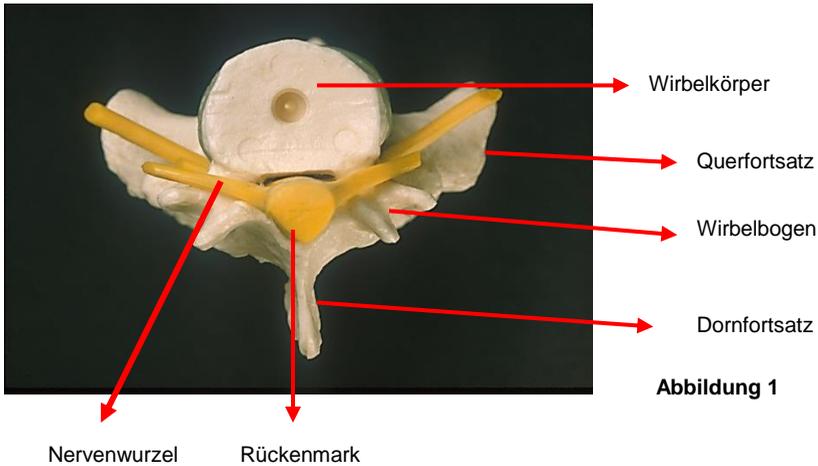
Dr. Thomas Vetter



Im Rahmen des letzten Bundestreffens wurde ich gebeten, in einer Ausgabe der „Trotzdem“ über ein für viele kleinwüchsige erwachsene Menschen interessantes medizinisches Thema zu berichten. Gerne komme ich diesem Wunsch nach. Für mich in meiner orthopädischen Tätigkeit – insbesondere in der Betreuung kleinwüchsiger Menschen mit Skelettdysplasie – ist ein sehr wichtiges, wenn auch schwieriges Thema: die Spinale Stenose. Hierunter leiden viele Betroffene, insbesondere Menschen mit Achondroplasie. Deshalb möchte ich diese Problematik beschreiben und näher darauf eingehen:

Anatomie

Eine spinale Stenose bedeutet eine Einengung des Wirbelkanals. In der Queransicht ist ein Wirbel wie folgt aufgebaut: Vorne liegt der Wirbelkörper, seitlich liegen links und rechts die Querfortsätze, schräg nach hinten die Wirbelbögen und hinten der Dornfortsatz. All diese Wirbelanteile begrenzen den Wirbelkanal (siehe Abb. 1).



In den Wirbelkanal eingebettet liegt das Rückenmark. Aus dem Rückenmark entspringen die Nervenwurzeln (in der Abb.1 gelb dargestellt). Diese verlassen durch die so genannten Foramina den Wirbelkanal. Das Rückenmark wird von einer Flüssigkeit umgeben, die Liquor genannt wird.

Nun kann es durch unterschiedliche Ursachen zu einer Einengung des Wirbelkanals kommen:

Bei einem gesunden und normalwüchsigen Menschen kann eine Einengung des Wirbelkanals bei zunehmendem Alter im Rahmen von natürlichen Verschleißerscheinungen eintreten.

Bei Menschen, die unter einer Skoliose leiden, besteht ebenfalls die Gefahr, dass sich unter Umständen frühzeitig eine Einengung des Wirbelkanals einstellt. Eine Skoliose bedeutet eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule verbunden mit einer Verdrehung der einzelnen Wirbel. Eine Skoliose tritt häufiger bei einzelnen Kleinwuchsformen

auf, wie z. B. bei der Spondyloepiphysären Dysplasie oder der Diastrophischen Dysplasie.

Bei von Kleinwuchs betroffenen Menschen, die unter einer Achondroplasie leiden, ist eine spinale Stenose immer vorhanden. Sie besteht infolge anatomischer Veränderungen von Geburt an. Diese anatomischen Veränderungen beziehen sich auf verkürzte und verdickte Wirbelbögen, so dass der Wirbelkanal in seinem Durchmesser kleiner ausfällt. Interessanterweise macht diese angeborene Veränderung der Wirbelsäule den Betroffenen im Kindesalter keinerlei Probleme. Diese treten im Allgemeinen im frühen Erwachsenenalter auf, nicht selten aber auch erst im fortgeschrittenen Lebensalter. Eine Regel bzw. eine Erklärung, warum manche von Achondroplasie Betroffene früher, manche später Probleme damit haben, gibt es nicht.

Klinisches Erscheinungsbild

Welche Symptome können sich bei einer spinalen Stenose zeigen:

1. Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, lokal begrenzt, oder in das Gesäß hin ausstrahlend.
2. Schmerzausstrahlung in ein oder beide Beine; die Ausstrahlung vom Rücken in die Beine wird auch Lumboischialgie genannt. Schmerzen nur in den Beinen, jedoch vom Rücken ausgehend, nennt man Ischialgie.
3. Auftreten von Kribbelparästhesien in einem oder beiden Beinen; dies entspricht einem Gefühl, dass ein Bein „eingeschlafen“ ist.
4. Ermüden der Beine mit Schweregefühl bzw. dem Gefühl, dass die Beine nicht mehr zu einem gehören und eventuell wegsacken. Dieses Gefühl ist im Allgemeinen abhängig von der Geh-



strecke. Die Symptome bessern sich oder verschwinden vollständig, wenn die betroffene Person für kurze Zeit stehen bleibt. Von Achondroplasie Betroffene kauern sich gerne zusammen, woraufhin die Symptome meistens schnell abklingen. Nach einer gewissen Wegstrecke treten die Symptome erneut auf. Man nennt diese Symptomatik in der Fachsprache auch Claudicatio spinalis.

5. In gewissen Fällen kann es zu Lähmungserscheinungen in einem oder beiden Beinen kommen: Das Bein sackt plötzlich unkontrolliert weg; es kann zu einem vermehrten Stolpern kommen; Zehen- oder Hackengang ist nicht mehr möglich; das Treppensteigen kann erschwert sein oder ganz unmöglich werden.
6. Auch kann es zu einem Versagen des Blasen- oder Darmschließmuskels kommen, so dass Harn oder Stuhl unkontrolliert abgeht. Dies tritt jedoch sehr selten auf.

Was soll ich tun, wenn Symptome bei mir auftreten?

Generell kann man sagen, dass bei Auftreten der unter Punkt 1. bis 4. genannten Symptome die Beschwerden zunächst weiter beobachtet werden können, bei starkem Leidensdruck sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Bei Auftreten der Symptome, die unter Punkt 5. und 6. aufgezählt sind, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden, unabhängig wie stark die Schmerzen sind.



Welchen Arzt soll ich aufsuchen?

Betroffene Patienten, die eine reguläre Kassenversicherung haben, müssen zunächst ihren Hausarzt aufsuchen, der sie dann an einen Facharzt überweisen kann.

Privatpatienten können sich direkt an einen Facharzt wenden. Zuständig ist entweder ein Orthopäde, Neurologe oder Neurochirurg.

Wie geht es weiter?

Der Arzt wird zunächst eine Anamnese erheben, d. h. der Patient wird über seine Beschwerden befragt. Im Sinne des Arztes ist es wichtig, dass der Patient versucht, die Fragen präzise und möglichst kurz zu beantworten. Dass die Oma früher auch einen krummen Rücken hatte und den mit Hochprozentigem eingerieben und auch ein Gläschen davon verinnerlicht hatte, interessiert den Arzt nicht und es lenkt zu sehr davon ab, dass sich der Untersuchende ein umfassendes Bild über die Erkrankung des Patienten machen kann.

An die Anamnese schließt sich dann die körperliche Untersuchung an. Diese umfasst im Wesentlichen die Prüfung der Motorik, der Sensibilität und der Reflexe.

Diagnostik

Je nach Befund entscheidet der Arzt, welche weiteren Untersuchungen er für wichtig hält:

So kann eine Vorstellung beim Neurologen mit elektrophysiologischen Untersuchungen erfolgen. Darunter versteht man das Messen von Nervenströmen und Muskelaktionen.



Auf alle Fälle wird eine Bildgebung durchgeführt werden. Ein Orthopäde wird sicherlich die Lendenwirbelsäule röntgen. Zur weiteren Abklärung der spinalen Stenose wird ein MRT (Magnetresonanztomographie) oder ein CT (Computertomographie) durchgeführt werden.

Bei einem MRT, bei dem durch magnetisch erzeugte Wellen die Körperorgane auf Grund ihres unterschiedlichen Flüssigkeitsgehalts dargestellt werden können, sieht man neben knöchernen Strukturen auch anderes Gewebe wie Bandscheibe und Rückenmark. Zudem können die Nervenwurzeln gut abgebildet werden.

Bei einem CT stehen wie bei einer normalen Röntgenuntersuchung die knöchernen Strukturen im Vordergrund. Allerdings gelingt es, diese in der 2. Dimension – quasi in Scheiben – und an modernen Geräten sogar in der 3. Dimension, also räumlich darzustellen. In einem CT können Bandscheibengewebe und Nerven abgebildet werden, allerdings nicht in einer so guten Auflösung wie im MRT.

Therapie

Nach erfolgter Diagnostik wird dann der behandelnde Arzt unter Berücksichtigung der Beschwerden des Patienten, des klinischen Befundes und der Bildgebung über die Behandlung entscheiden:

Bei kurzer Krankheitsdauer mit Beschwerden, die Wochen bis einige Monate bestehen, und fehlenden neurologischen Ausfällen sollte eine konservative, d. h. nicht operative Therapie durchgeführt werden. Im Vordergrund steht hier die Physiotherapie. Sollte diese nicht ausreichen, kann sie durch Massage, Wärmeapplikationen bzw. andere physikalische Therapiemaßnahmen ergänzt werden. Diese werden z. B. in einer ambulanten Rehabilitation abgedeckt.



Auch ohne neurologische Ausfälle sollte bei langer Krankheitsdauer mit starken Schmerzen, die länger als sechs Monate anhalten, und Beschwerden, die zu einer erheblichen Begrenzung der maximalen Gehstrecke führen, zusammen mit dem behandelnden Arzt das weitere Vorgehen neu besprochen werden. Es sollten nunmehr operative Maßnahmen unter Abwägung der möglicherweise auftretenden Komplikationen besprochen werden.

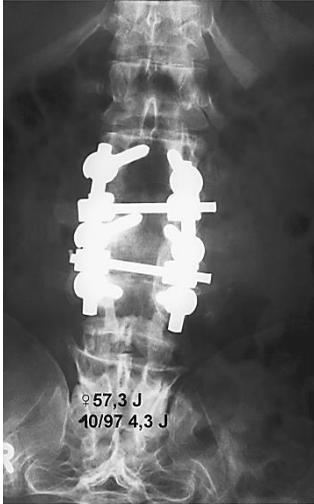


Abbildung 2

Bei vorhandenen neurologischen Ausfällen, wie Lähmungserscheinungen in den Beinen sowie Stuhl- oder Urininkontinenz (Stuhl bzw. Urin können nicht mehr gehalten werden), wird eine Operation erforderlich werden, auch wenn die Beschwerden des Patienten nicht so sehr ausgeprägt sein sollten. Eine solche wird je nach Ausmaß der Ausfälle sogar sehr dringlich werden.

Was erfolgt bei einer Operation?

Es wird ein Hautschnitt über der Lendenwirbelsäule durchgeführt. Der bzw. die Wirbel, die zu einer besonderen Einengung des Rückenmarks führen, werden dargestellt. Nun werden die Wirbelbögen (siehe Abb. 1) ausgedünnt, sofern erforderlich, zum Teil oder ganz entfernt. Dadurch erhält das Rückenmark wieder Platz, und die Ner-

venwurzeln, die seitlich zwischen den einzelnen Wirbeln entlang laufen (siehe Abb. 1), werden entlastet. Die Beschwerden werden sich dadurch verbessern, und die neurologischen Ausfälle bilden sich unter Umständen wieder zurück, sofern sie noch nicht zu lange bestanden haben.

Im Allgemeinen werden die beschriebenen operativen Schritte ausreichend sein. Sollte es jedoch erforderlich werden, die Wirbelbögen mehrerer Wirbel zu entfernen, kann es zu einer Instabilität der Wirbelsäule kommen. Um das zu vermeiden, müssen eventuell an die Wirbelsäule zwei seitliche Stäbe eingesetzt werden. Dies wird als Spondylodese bezeichnet (siehe Abb.2). Die Stäbe verbleiben dauerhaft im Körper.

Auf Grund moderner Operationstechniken dürfen die Patienten bereits am Tag nach der Operation das Bett verlassen. Eine Korsettversorgung ist im Allgemeinen nicht erforderlich. Dies hängt jedoch vom Ablauf der Operation ab.

Komplikationen

Bei einer Operation können Komplikationen auftreten, die infolge der anatomischen Veränderungen bei der von Achondroplasie Betroffenen leider etwas häufiger auftreten als bei Patienten mit einem normalen ausgebildeten Skelett. Zu den schwerwiegenden Komplikationen zählen das Auftreten von Gefühlsstörungen und Lähmungen an den Beinen bis hin zu einer inkompletten oder kompletten Querschnittlähmung. Vor der Operation bereits bestehende Lähmungen können sich verstärken. Auch kann es nach einer Operation zu einer Urin- und Stuhlinkontinenz kommen.

Zum Teil sind diese Komplikationen reversibel. Unter Umständen wird eine 2. Operation erforderlich werden, um die neurologischen Ausfälle zu beseitigen.



Eine gelungene Operation wird zu einer Linderung bzw. Beseitigung der Beschwerden führen, es kann nach einigen Jahren jedoch zum Auftreten von erneuten Beschwerden kommen.

Es liegt mir fern, durch Beschreibung eines Horrorszenarios Achondroplasie-Betroffene von Operationen abzuhalten. Es erscheint mir jedoch wichtig, eine sicherlich sehr schwierige Diskussion anzuregen, wenn ein betroffener Patient seit langer Zeit starke Schmerzen hat, wenn er kaum noch laufen kann, weil ihm die Kraft in den Beinen fehlt, aber neurologische Ausfälle objektiv fehlen. Soll ein junger Betroffener warten, bis diese auftreten, oder soll er die Operation wagen, damit diese nicht auftreten werden? Wie soll es mit den Schmerzen weiter gehen, wenn so gar nichts mehr hilft? Muss ich es so einfach hinnehmen, wenn mir nach 50 m Gehstrecke die Beine wegsacken und ich mich erst einmal hinsetzen muss?

Mein Rat ist deshalb, die Möglichkeit des Erfolgs und das Operationsversagen gegeneinander abzuwägen. Egal, in welchem Lebensalter sich der Patient mit Achondroplasie bzw. mit einer anderen Skelettdysplasie befindet, es gilt zu entscheiden, dass er jetzt und hier seine Lebensqualität möglichst gut ausnutzen möchte. Wenn der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann und das Leben nur noch von Schmerzen bestimmt wird, dann sollte er einer Operation zustimmen unter der positiven Motivation, dass Komplikationen nicht auftreten werden und er lange einen Operationserfolg genießen kann. Wenn jedoch die nicht operativen Möglichkeiten noch nicht ausgenutzt wurden, so sollten diese zunächst komplett ausgeschöpft werden.



Sprechstunde in der TROTZDEM

Habt Ihr Fragen zu anderen orthopädischen Problemen, die in unserem allgemeinen Interesse sind?

Thomas macht uns allen ein großzügiges Angebot: Schickt Eure Fragen an die Redaktion der TROTZDEM, Thomas wird sie dann in einer der nächsten Ausgaben beantworten. Wenn Ihr anonym bleiben wollt, wird Euer Name im Heft nicht abgedruckt.

E-Mail-Adresse für Eure Fragen: adelheid.jung@kleinwuchs.de



**Zum 10. Mal
auf der Fachmesse ConSozial
in Nürnberg
26./27. Oktober 2016**



Monika Sirch

Der Bundesselbsthilfeverband Kleinwüchsiger Menschen e. V. – vertreten durch den Landesverband Bayern – war wieder mit einem Präsentationsstand auf der Fachmesse ConSozial in Nürnberg vertreten.



Beim Aufblasen der Luftballons

Wie immer reiste das Messeteam – Adelheid, Franz, Harald, Johann und ich – am Tag zuvor nach Nürnberg, um am Nachmittag im Messezentrum unseren Stand mit allen notwendigen Utensilien auszustatten.

Dieses Jahr hatten wir außer unserem übergroßen Stuhl auch zum ersten Mal unsere Wäschespinne mit dabei. Johann hatte diesmal einen Reiheneckstand für uns ausgesucht und das war prima, denn so kam unsere Wäschespinne super zur Geltung. Dank des Eckstandes hatten wir einen Tisch mehr zur Verfügung als sonst.



Unsere Wäschespinne

Nachdem es ein wenig dauerte, bis wir mit unserem Fernseher, den wir eigens mitgebracht hatten, um Kosten zu sparen, die Power-Point-Präsentation zum Laufen brachten, hatten ein paar von uns schon einmal die Gelegenheit, unsere früheren und neuen Standnachbarn zu begrüßen. Natürlich stand am Abend ein Wiedersehen bei Fabio und Ciro zum Essen auf dem Programm.



Franz beim Polieren unseres Stuhls

Die ConSozial 2016 öffnete um 9 Uhr ihre Pforten; ihr Motto lautete: Soziale Marktwirtschaft 4.0. „Mit der Wahl des Mottos wird deutlich, dass wir auch im Zeitalter der Digitalisierung an unserem Sozialstaatsmodell festhalten wollen, zu dem die Sozialpartnerschaft zwischen Arbeitgebern und Arbeitnehmern als wesentliches Kernelement dazu gehört!“ (Auszug aus den Worten von Frau Emilia Müller, Bayerische Staatsministerin für Arbeit, Soziales, Familie und Integration im Messebegleiter).



Das Messeteam

von links nach rechts: Johann, Franz, Monika, Adelheid, Harald

Wir nahmen wie gewohnt unsere einzelnen Positionen ein und standen Rede und Antwort bei den Messebesuchern. Für den ersten Tag schloss die Messe um 17:30 Uhr. Wir hatten an diesem Tag 210 Besucher an unserem Stand.

Am 2. Messetag füllten wir gegen 08:30 Uhr unseren Prospektständer und unsere Tische mit Infomaterial auf, gaben unserem Blumenschmuck ein wenig Wasser, der Vorrat an Süßigkeiten wurde noch rasch ergänzt, ein paar frische Luftballons aufgeblasen und der Boden gesaugt, was am 2. Tag immer dringend notwendig ist. Und gleich ging es wieder los mit einem Ansturm von Interessenten, wobei es dieses Jahr ganz besonders auffällig war, dass sehr viele junge Menschen an unseren Stand kamen und Infomaterial wollten.





Für 2017 heißt es, Infomaterial, Trage- taschen, Kugelschreiber und Luftballons neu zu besorgen.

Ergebnis! Das Interesse war riesengroß, sei es, dass sich die Men- schen nun bei einer Sitzprobe auf unserem Stuhl oder beim Auspro- bieren der Wäschespinnne in die Lage versetzten, wie es uns im All- tag so geht, oder sei es, dass sie sich einfach nur über unseren Kleinwuchs informieren wollten.

Eine Dame, fällt mir gerade ein, kam an unseren Stand, beugte sich über den Blumenschmuck und sagte: „Also wenn ich Euch hier so sehe, welche Fröhlichkeit und Herzlichkeit Ihr trotz Eurer Behinde- rung ausstrahlt – das finde ich einfach toll!“

Der Fotograf der Messe, Herr Stahl, kommt jedes Jahr an unseren Stand, um ein Bild zu machen. Heuer kam er mit ein paar Leuten,

Während Johann und Adelheid am Spätvormit- tag noch bei der Lebens- hilfe e. V. zum alljährli- chen Empfang geladen waren, kamen Harald und ich kaum hinterher, Luft- ballons aufzublasen, denn auf einmal wollten alle Besucher an unse- rem Stand einen Luftbal- lon; zum Glück hatten wir eine Gasflasche an Bord.

Heuer konnten wir zwar keine Prominenz an un- serem Stand begrüßen, aber wir hatten am 2. Messetag 305 Besu- cher – das ist ein tolles

die er eben mal so auf dem Gang angesprochen hatte, um ein Foto mit unserer Wäschespinne zu knipsen.

Als wir zwei Damen einmal kurz eine Pause brauchten, besuchten wir unsere Freunde der Katholischen Jugendfürsorge; bei ihnen gibt es einen sehr guten Cappuccino mit Gebäck oder Kuchen. Zufällig sahen wir dabei in einem Gang eine Gruppe von Jugendlichen und über ihnen schwebten unsere Luftballons mit unserem Logo. Das war ein schönes Bild.

Um 16:30 Uhr schloss die ConSozial 2016 ihre Türen. Wir hatten 515 Messebesucher an unserem Stand. Laut Bericht des Teams der ConSozial waren es heuer 243 Aussteller und es kamen insgesamt 5700 Besucher, das ist ein Plus von 14 %.



Jugendliche mit unseren Luftballons

Da wir dank Herrn R. Sonnenschein einen gebäudenahen Parkplatz für unsere Autos hatten, war nach der Messe alles wieder im Nu verstaubt. Wir trafen uns wieder im Böhm`s Herrenkeller zur Einkehr und zum gemeinsamen Gespräch, um alles Erlebte zu verarbeiten, und am Freitag nach dem Frühstück verabschiedeten wir uns aus Nürnberg.

Unser herzlicher Dank geht an den Bundesvorstand für die Übernahme der Standkosten. Bitte vormerken: Die nächste ConSozial findet am 8. und 9. November 2017 statt.

Wochenendseminar vom 12.11. bis zum 13.11.2016

Thema: Gewaltprävention

Conny Meining



Am Samstag, 13.11.16 trafen sich 11 Mitglieder des Landesverbandes NRW zu einem Wochenendseminar in Witten in einem behindertengerechten Hotel.

Nachdem mittags alle eingetroffen waren, ging es in ein Haus gegenüber zum Seminarraum. Wir stärkten uns mit einem Imbiss und Getränken. Dann begann das Seminar.

Es ging um das Thema Gewalt. Was ist Gewalt? Wo findet Gewalt statt? Wie wehre ich mich? Was mache ich, wenn ich sehe, dass jemandem Gewalt angetan wird? Welche Möglichkeiten habe ich als kleinwüchsiger Mensch, mich zu wehren oder zu agieren?

Dazu machten wir ein paar Übungen, bei denen wir lernten, uns zu schützen, u. a. durch boxen, laut Stop schreien, einfach aus der Situation herausgehen oder sich nicht auf den Angreifer einlassen.

In der Pause gab es leckeren Apfelkuchen. Als dieser mit großem Appetit verspeist war, machten wir mit der Theorie weiter.

Bevor es um 18 Uhr zum Büfett ging, machten wir eine kleine Verschnaufpause. So nach und nach trudelten alle wieder ein und wir stürzten uns auf das köstliche Essen.

Am nächsten Morgen ging es mit einem tollen Frühstück, das keine Wünsche offen ließ, weiter. Wir packten unsere sieben Sachen, räumten unsere Zimmer und gingen wieder in unseren Seminarraum.

Unser Seminarleiter zeigte uns in einer Gruppenübung, wie man sich verhält, wenn jemand bewaffnet ist. Es folgte eine Pause, danach ging es weiter bis zum Mittagessen.

Nach und nach verabschiedeten wir uns und fuhren nach einem schönen und lehrreichen Wochenende wieder heimwärts.

Vielen Dank, es war sehr schön.



Foto: Udo Thomaschewski

Weitere Infos zum Seminar Gewaltprävention

Christel Meuter



Aus den Silvestervorkommnissen im letzten Jahr entstand die Idee zu diesem Seminar. Was machen wir kleinwüchsigen Menschen in solchen oder ähnlichen Situationen?

Wir konnten Herrn Küster, Dipl. Psychologe und erfahrener Kampfkunstlehrer, dazu gewinnen, dieses Seminar im VKM NRW durchzuführen: Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt.

In diesem Kurs lernten wir, uns vor und in Gewaltsituationen zu schützen. In Theorie und Praxis wurden realistische Gewaltpräventionstechniken vermittelt. Es wurde in normaler Kleidung und in typischen Räumen unterrichtet, um möglichst realitätsnah trainieren zu können. Sämtlichen Techniken lag ein Gesamtkonzept zugrunde, wodurch das Training einfach und effektiv wurde. In kürzester Zeit waren die Teilnehmer in der Lage, in Gefahrensituationen, in denen es um die psychische und physische Selbstbehauptung und Verteidigung ging, souverän und angemessen zu handeln.

Es bedurfte weder großer Muskelkraft noch besonderer Fitness.

Basis für den Kurs war die chinesische Kampfkunst Wing Tsjun. Es handelt sich um einen Kung-Fu-Stil, der auf realistische Selbstverteidigung ausgelegt ist. Der Legende nach wurde diese Kampfkunst im chinesischen Bürgerkrieg von zwei Frauen entwickelt, um mit überlegenen Gegnern fertig werden zu können.

Aaron Küster hatte uns Möglichkeiten der realistischen Gegenwehr aufgezeigt, die wir als kleinwüchsige Menschen benutzen könnten. Eine wichtige Aussage war auch: Wenn wir von vornherein ein ungu-tes Gefühl haben oder Angst haben, sollten wir auf unsere innere Stimme hören und aus der Situation gehen.

Der Spaß kam bei allen diesen Übungen nicht zu kurz.

Am Ende des Seminars waren wir in die Lage versetzt, sowohl po-tenzielle Gewaltsituationen zu erkennen und ihnen vorzubeugen, als auch in der Situation selbst handlungsfähig zu bleiben. Alle Teil-nehmer waren sehr zufrieden und Herr Küster bot uns Vertiefungs-lehrgänge an.

Jahresprogramm 2017 des Landesverbands Nordrhein-Westfalen:

11.03.1917 Jahreshauptversammlung in Witten

08.04.2017 Besuch der Feuerwehr in Siegburg

13.05.2017 Besuch auf dem WDR-Gelände in Köln Bocklemünd

22.07.2017 Besichtigung der Lantexarena in Köln



Adventswochenende des Landesverbandes Bayern vom 25. bis 27.11.2016 in Neumarkt/Oberpfalz



Liane Blabl

Wie es bei uns mittlerweile Tradition ist, verbrachten wir ein gemeinsames vorweihnachtliches Wochenende. Für heuer hatten wir Neumarkt in der Oberpfalz ausgesucht, das eine wunderschöne historische Altstadt hat. 20 Personen fanden sich zusammen, um ein paar geruhsame Tage in adventlicher Stimmung zu verbringen.



Gleich beginnt die Weihnachtsfeier!

Am Ankunftsabend trafen wir uns im weihnachtlich dekorierten Gewölbesaal des Hotels Lehmeier zu einem vorzüglichen Essen und zu netter Unterhaltung.



Abendessen im Gewölbesaal



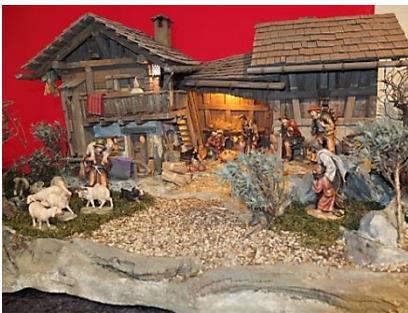


Hofkirche Neumarkt

Am Samstag war um 13 Uhr das Rathaus von Neumarkt unser Treffpunkt; von dort aus schlenderten wir über den Weihnachtsmarkt. Da uns bis zum Abend noch viel Zeit blieb, besuchten wir die Kirche St. Johannes, die Hofkirche und eine Krippenausstellung im Reitstadl.



Zwei der 99 wunderschönen Krippen



Auf dem Rückweg bummelten wir nochmals über den Weihnachtsmarkt und wärmten uns mit Punsch auf.



Beim Aufwärmen

Anschließend machten wir uns chic für unsere Weihnachtsfeier und begaben uns in den festlich geschmückten Raum, in dem auf jeden von uns eine VKM-Tüte mit Süßigkeiten und dem Veranstaltungskalender auf uns warteten. Apropos Veranstaltungen im neuen Jahr: Fans von Peter Maffay sollten an unserem Stammtisch in Tutzing am Starnberger See teilnehmen (Eingeweihte wissen Bescheid ...).



Andra



Nach einem köstlichen Abendessen sangen wir Weihnachtslieder, danach trugen Fabian und André ein Gedicht vor.

Fabian und André

Am späteren Abend fanden wir uns schließlich mit den Gästen einer Geburtstagsfeier zusammen, die im Nebenraum stattfand, und tanzten zur Musik der Band. Bei *Hulapalu* von Andreas Gabalier gab's für Monika natürlich kein Halten mehr!



Monika und Johann legen eine kesse Sohle auf's Parkett.

Wieder mal war es ein schönes Treffen – danke an die Organisatoren!



Johann dankt den Organisatoren Franz und André



Sabine, Adelheid und André überreichen Monika und Johann ein Geschenk als Dankeschön für ihre Arbeit im Jahr 2016

Pläne des Landesverbands Bayern

18. Februar 2017	Jahreshauptversammlung im Tutzinger Hof, Hauptstraße 32, 82327 Tutzing
17. bis 19. März 2017	Wellnesswochenende in Bad Staffelstein
29. September bis 3. Oktober 2017	Herbsttreffen in Beilngries mit Fitnessseminar
8. bis 9. November 2017	ConSozial in Nürnberg
1. bis 3. Dezember 2017	Adventstreffen in Bad Hindelang



Fotoausstellung in Hof

Gerd und Paul – der eine 1,96 m und der andere 72,5 cm. Die Faszination ihrer Fotos ist die einmalige Perspektive, in der alltägliche Gegenstände eine neue Dimension erreichen.



Details zu dieser ungewöhnlichen Ausstellung sind zu finden unter

<http://www.br.de/nachrichten/fotoausstellung-gerd-und-paul-in-hof-100.html>

Landesverbandstreffen Kurhessen Harz vom 13.01. bis 15.01.2017

Lydia Maus



Traditionell ersetzen wir schon jahrelang unsere Weihnachtsfeier durch einen Neujahrsempfang im Januar - verbunden mit einem Gesundheitswochenendtreffen.

Trotz winterlicher Sturmwarnung trafen wir uns wieder alle unbeschadet im „Best Western Plus Hotel am Vitalpark“ in Heilbad Heiligenstadt zu unserem Neujahrsempfang.

Das Wochenende diente zum "Auftanken" unserer eigenen Kräfte, verbunden mit Sport und Entspannung. In der Bade- und Saunalandschaft nutzten wir die Möglichkeit zur ausführlichen Erholung, u. a. durch Schwimmen, Massagen sowie der Teilnahme an einer Wassergymnastik. Ebenso standen das Schwitzen in verschiedenartigen Saunen und das Relaxen am Pool mit auf dem Programm.

Das Wochenende verging mal wieder viel zu schnell. Dennoch konnten wir viel Kraft schöpfen und wir freuen uns schon auf das nächste Treffen.



Unsere Gruppe beim Neujahrstreffen

Award „Tourismus für Alle“ der DB

Förderung des barrierefreien Deutschlandtourismus

Die Deutsche Bahn (DB) hat am 5. Dezember 2016 die drei Gewinner des Wettbewerbs „Tourismus für Alle“ in Berlin ausgezeichnet, um damit den barrierefreien Deutschlandtourismus zu fördern. Bewerben konnten sich Städte und Regionen mit bereits realisierten Maßnahmen, die richtungsweisend barrierefreies Reisen ermöglichen.

Die Gewinner sind:

1. Platz: Nationalparkregion „Eifel barrierefrei“



Der Sieger Nationalpark Eifel arbeitet seit mehr als zwölf Jahren sehr facettenreich am Thema Barrierefreiheit mit einem erfolgreichen Ausbau der Angebotspalette. Die Naturschätze des Nationalparks sollen für alle Menschen erlebbar sein. In

der Nationalpark-Region gibt es deshalb viele naturbezogene Angebote, die auf Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen ausgerichtet sind und vorzüglich in das touristische Umfeld integriert wurden.

2. Platz: Ruppiner Seenland - „Wasserurlaub für Alle“



Als Gründungsmitglied der Arbeitsgemeinschaft „Barrierefreie Reiseziele in Deutschland“ arbeitet das Ruppiner Seenland seit vielen Jahren kontinuierlich und sehr aktiv am Thema Barrierefreiheit. Grund für die Jury, die Tourismusregion mit vielen Angeboten am, auf und

im Wasser mit dem zweiten Preis auszuzeichnen. Der ganzheitliche Ansatz für barrierefreie Reiseangebote im ländlichen Raum wurde in den letzten Jahren für alle Generationen weiterentwickelt.

3. Platz: Region „Dachauer Land“



Die Region Dachauer Land hat ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das den Ausbau barrierefreier touristischer und bürgernaher Angebote verfolgt. Der eingeschlagene Weg mit den positiven Ansätzen soll weiter verfolgt werden. Dies würdigt die Jury mit dem 3. Platz.

Quelle: Deutsche Bahn AG, 16. Januar 2017

Abschiede



Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen
Ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoeffer



Wir vermissen Dich so sehr.
Dein Lachen, Deine Freude, Deine Fragen, Dein Singen,
Deine Pläne, Deine Energie, Deine Liebe.
Du hast gekämpft. Viel zu früh musstest Du gehen.

Claudia Schmalfuß

* 2. November 1967

† 14. September 2016

Du bleibst in unserem Herzen.

Uta und Sigismund Schmalfuß
und alle Verwandten

50933 Köln, Fürst-Pückler-Straße 76

Die Trauerfeier findet am Freitag, den 23. September 2016, 12.00 Uhr in der Trauerhalle
des Friedhofes Melaten, Eingang Piusstraße, statt.



Das Leben ist begrenzt. Doch die Erinnerung unendlich.

Unser langjähriges Mitglied

Helmut Teske

ist am 31. Oktober 2016 im Alter von 65 Jahren verstorben.

Unser Mitgefühl gehört seiner Ehefrau Regine sowie allen, die ihm nahestanden.

Für den Landesverband Hamburg/Schleswig-Holstein

Erika Fydrich

Der VKM Bayern trauert um Ingrid Egerer



Ingrid ist ein Gründungsmitglied des Landesverbands Bayern. Sie kam 1970 zu der Gruppe von Alfons Rösch und Klaus Herterich.

Wir werden Ingrid stets in lieber Erinnerung behalten.

Wissenswertes

Gute Schneckenabwehr

Zerbröselte Schalen ungekochter Eier versperren Schnecken im Garten erfolgreich den Weg.

Weiche Wäsche

Baumwolltextilien, z. B. Frotteehandtücher und Bettbezüge, brauchen keinen Weichspüler. Einfach zum letzten Spülwasser einen Esslöffel Salz in die Maschine geben.

Blitzblanke Tasse

Schluss mit der Schruberei, um in den Tassen hartnäckige braune Teeränder wegzubekommen! Mit Salz gelingt's im Nu. Geschirr ausspülen, Salz auf die Teeränder streuen, mit Haushaltspapier auswischen, klar nachspülen.

Abfluss frei

Halbe Tasse Backpulver in Ausguss schütten, dann gleiche Menge Essig. Nach einer Stunde mit kochendem Wasser nachspülen.

Leichter sauber machen

mit Staubtüchern, die mit Kernseife ausgewaschen wurden. Sie ziehen Staub geradezu magisch an.



Informationen	Vereinsdaten VKM
<p style="text-align: center;">Einsendeschluss</p> <p style="text-align: center;">für die nächste Ausgabe</p> <p style="text-align: center;">unserer Trotzdem</p> <p style="text-align: center;">ist der</p> <p style="text-align: center;">15. Juli 2017!</p>	<p>Der Bundesselbsthilfeverein Kleinvüchsiger Menschen ist eingetragen im Vereinsregister Nr. 7275 beim Amtsgericht in Hamburg</p>
	<p>Hinweis:</p> <p>Bitte überweist Euren Mitgliedsbeitrag direkt auf das Konto Eures Landesverbandes!</p>
	<p>Jahresbeitrag:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Einzelperson 35,00 Euro ➤ Paar/Lebensgemeinschaft 60,00 Euro ➤ Jedes weitere Familienmitglied 5,00 Euro ➤ Sozialbeitrag 17,50 Euro



Frau
Lydia Maus
Stadtweg 28 B
31191 Algermissen

Aufnahme - Antrag

Name: _____ Vorname: _____

Straße / Hausnr.: _____

PLZ : _____ Wohnort: _____

Tel.: _____ E-Mail: _____

Geboren am: _____ Familienstand: _____

Beruf: _____

Behinderung/Kleinwuchsart: _____

weitere Einschränkungen: _____

Körpergröße: _____
(bei außerordentlichen Mitgliedern nicht erforderlich)

Ich beantrage die Mitgliedschaft als:

- ordentliches Mitglied (bis 1,50 m)
Mitgliedsbeitrag: Einzelperson 35.- €, Paar 60.- €, Sozialbeitrag 17,50 €
- außerordentliches Mitglied (ab 1,51 m)
Mitgliedsbeitrag: Einzelperson 35.- €, Paar 60.- €, Sozialbeitrag 17,50 €

Ich möchte folgendem Landesverband angehören:

- Baden-Württemberg
- Bayern
- Brandenburg-Berlin
- Hamburg / Schleswig-Holstein
- Kurhessen-Harz
- Nordrhein-Westfalen
- Rhein-Hessen-Saar

Ich bin damit einverstanden, dass meine o.g. Daten vom VKM gespeichert werden. Alle Daten werden vertraulich behandelt und nicht ohne meine Einwilligung an Dritte weitergegeben.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____
(Bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Aufnahmeantrag an Lydia Maus senden



Lydia Maus
Stadtweg 28B
31191 Algermissen
Telefon: 05126 8020220
Fax: 05126 8020221
Mail: lydia.maus@kleinwuchs.de
Internet: www.kleinwuchs.de

Stb: Amtsgericht Hamburg
Vereinsregister Nr. 7275
Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft Köln
IBAN: DE58 3702 0500 0008 0885 00
BIC: BFSWDE33XXX

Angeschlossen:



Mitglieder unseres Bundesvorstandes

1. Vorsitzende Lydia Maus Stadtweg 28 b 31191 Algermissen	Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de
2. Vorsitzender Hans-Peter Wellmann Bachstraße 4 33818 Leopoldshöhe	Tel. Nr.: 05208 958931 Fax Nr.: 05208 958934 hans-peter.wellmann@kleinwuchs.de
Schriftführerin Beate Twittenhoff Bachstraße 4 33818 Leopoldshöhe	Tel. Nr.: 05208 958931 Fax Nr.: 05208 958934 beate.twittenhoff@kleinwuchs.de
Kassiererin Karen Müller Frösleer Bogen 25 24983 Handewitt	Tel. Nr.: 04608 971387 Fax Nr.: 04608 971525 karen.mueller@kleinwuchs.de
Pressesprecherin Sabine Popp Beintweg 26 69181 Leimen	Tel. Nr.: 06224 77007 sabine.popp@kleinwuchs.de
Kontaktperson zu anderen Verbänden und dem Ausland Adele Müller Zu den Fichtewiesen 36 13587 Berlin	Tel. Nr.: 030 35506273 adele.mueller@kleinwuchs.de
Beisitzer Harald Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld	Tel. Nr.: 02634 956051 harald.berndt@kleinwuchs.de
Beisitzerin Gundula Hofmann	Tel. Nr.: 0241 877813 gundula.hofmann@kleinwuchs.de
Beisitzerin Verena Pauen Stephanstraße 51 52064 Aachen	Tel. Nr.: 0241 5591884 verena.pauen@kleinwuchs.de



LANDESVERBÄNDE

Vorsitzende/r	Landesverbandskonten
Baden-Württemberg Yvonne Ganzhorn Flurstraße 22 70372 Stuttgart Tel. Nr.: 0711 3040024 bw@kleinwuchs.de	Miriam Höfig Baden-Württembergische Bank IBAN: DE37600501010002558347 BIC: SOLADEST600
Bayern Johann Sirch Kaufbeurer Straße 22 a 87719 Mindelheim Tel. Nr.: 08261 739868 Fax Nr.: 08261 732356 Johann.Sirch@kleinwuchs.de	Sabine Ketzler Raiffeisenbank Beilngries IBAN: DE9472169380000062480 BIC: GENODEF1BLN
Brandenburg/Berlin Uwe Rung Ernst-Thälmann-Straße 16 16767 Leegebruch Tel./Fax-Nr.: 03304 250425	Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE03100205000003337000 BIC: BFSWDE33BE
Hamburg/Schleswig-Holstein Erika Fydrich Berliner Landstraße 14 a 21465 Wentorf Tel. Nr.: 040 72006730 erika.fydrich@kleinwuchs.de	Karen Müller Postbank Hamburg IBAN: DE62200100200166315205 BIC: PBNKDEFFXXX
Kurhessen-Harz Lydia Maus Stadtweg 28 b 31191 Algermissen Tel. Nr.: 05126 8020220 Fax Nr.: 05126 8020221 lydia.maus@kleinwuchs.de	Christiane Göldner Norddeutsche Landesbank Braunschweig IBAN: DE2225050000002913093 BIC: NOLADE2HXXX
Nordrhein-Westfalen Christel Meuter Talstraße 18 45659 Recklinghausen Tel. Nr.: 02361 654055 christel.meuter@kleinwuchs.de	Verena Pauen Commerzbank Aachen IBAN: DE69390400130121422000 BIC: COBADEFFXXX
Rhein-Hessen-Saar Sandra Berndt Fenchelweg 4 56587 Oberhonnefeld Tel. Nr.: 02634 956051 Sandra.Berndt@kleinwuchs.de	Joachim Boller Sparkasse Oberhessen IBAN: DE74518500790027065619 BIC: HELADEF1FRI

