

Das Herz am rechten Fleck

Schlaganfall-Helfer in Ansbach

Hans Tschunko aus dem Landkreis Ansbach ist ein begeisterter Naturliebhaber. Vor 13 Jahren erlitt er einen Schlaganfall, verlor dabei sein Sprachvermögen und konnte seine rechte Hand nicht mehr bewegen. Mühsam und mit viel Disziplin lernte er wieder zu sprechen, körperliche Beeinträchtigungen spürt er nur noch ab und zu in der Feinmotorik. Heute ist er einer von 87 ehrenamtlich tätigen Schlaganfall-Helfern im Landkreis Ansbach in Mittelfranken. In seiner Freizeit unterstützt er Schlaganfall-Betroffene und deren Angehörige im Rahmen des Pilotprojektes „Schlaganfall-Helfer“. „Für mich war es als Betroffener eines Schlaganfalles naheliegend, dass ich den Helferkurs besuche und im Rahmen meiner Möglichkeiten als Helfer zur Verfügung stehe. Ich möchte als Betroffener anderen Mut machen“, erzählt Tschunko. Das Projekt wurde bereits für den Bayerischen Gesundheits- und Pflegepreis 2017 nominiert und mit dem Motivationspreis 2018 der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe ausgezeichnet. Die Schirmherrschaft hat die ehemalige Präsidentin des Bayerischen Landtags, Barbara Stamm, übernommen.



Zwei engagierte Initiatoren des Schlaganfall-Helfer-Projektes: Dr. Henriette und Dr. Udo Feldheim.

Selbstloses Dienen

Dr. Udo Feldheim ist niedergelassener Facharzt für Neurologie in Ansbach und wurde 2016 zum Präsidenten des Rotary Clubs Ansbach gewählt. Anlässlich des 50-jährigen Clubjubiläums wollten die Rotarier getreu ihrem Leitspruch „Selbstloses Dienen“ ein nachhaltiges Sozialprojekt in der Stadt und im Landkreis auf die Füße stellen. Gemeinsam mit seiner Frau, Dr. Henriette Feldheim, stieß er auf das Projekt „Qualifizierung und Zertifizierung von ehrenamtlichen Schlaganfallhelfern“, das von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und der Hochschule für Gesundheit Bochum in Nordrhein-Westfalen entwickelt wurde. „Das Konzept hat uns begeistert. Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für eine erworbene Behinderung im Erwachsenenalter. Jedes Jahr gibt es in Bayern rund 50.000 Betroffene. In der Stadt und im Landkreis Ansbach haben wir zwischen 900 und 950 Neubetroffene pro Jahr“, erklärt Feldheim. Durch verschiedene Spenden standen den Rotariern rund 15.000 Euro für das Sozialprojekt zur Verfügung. „Der Reiz dieses Projektes liegt darin, dass ehrenamtliche Helfer nach einem standardisierten Verfahren eine kostenlose, zertifizierte Einschulung mit Abschlussprüfung erhalten und dann Schlaganfallpatienten und deren Angehörige individuell helfen und

unterstützen können“, berichtet Feldheim. „Die Helfer unterstützen die Patienten zum Beispiel bei Behördengängen, erledigen den Papierkram, suchen passende Selbsthilfegruppen, organisieren Arzt-, Krankenhaus- und Rehabesuche und stehen für einen Kaffeeplausch, einen Ausflug oder einen Spielenachmittag zur Verfügung.“

Offene Türen ingerannt

Bis zum Start der ersten Schulungseinheit habe es eine Menge zu organisieren gegeben: Fachlich versierte Dozenten und freie Räumlichkeiten wurden gesucht und jemand musste sich um die Verpflegung kümmern. „Wir haben mit unserem Anliegen eigentlich nur offene Türen ingerannt, von Ärzten, Krankenhäusern, Pflege- und Altersheimen oder vom Ärztlichen Kreisverband haben wir Unterstützung erhalten“, berichtet Feldheim. Sehr schnell sei klargeworden, dass man einen Kooperationspartner brauche, der vor allem für die laufende Koordination der Schlaganfall-Helfer Sorge und idealerweise auch die Logistik für die Schulungen übernehme. „In Ansbach haben wir mit dem Bayerischen Roten Kreuz (BRK) einen perfekten Kooperationspartner gefunden. Die Schlaganfall-Helfer sind durch eine Mitgliedschaft

beim BRK im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit auch haftpflicht- und unfallversichert“, erläutert Feldheim. Je nach örtlichen Gegebenheiten kämen natürlich auch andere Kooperationspartner in Frage. Am Anfang sei die Öffentlichkeitsarbeit sehr wichtig, um möglichst viele Informationen zu streuen, um Ärzte, Patienten und mögliche Kooperationspartner über die Schlaganfall-Helfer zu informieren. „Ich habe mit meinem Kollegen Dr. Karl Sturm viele Vorträge gehalten, bei den Landfrauen, beim Frauenbund oder beim Ärztlichen Kreisverband. Mittlerweile halten sogar die Schlaganfall-Helfer selbst solche Infovorträge.“

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Elmar Stegmeier ist Beauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und für die großen Projekte der Stiftung in Süddeutschland zuständig. Die Stiftung will verständlich über die Risiken des Schlaganfalls aufklären und zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Informiert werde vor allem über Risikofaktoren, Symptomerkenkung und Notfallverhalten bei einem Schlaganfall. Strukturell sei geplant, ein Stufenkonzept für Schlaganfall-Betroffene mit Stroke Units, Nachsorge durch einen Schlaganfall-Lotsen und bei Bedarf ehrenamtliche



Elmar Stegmeier, Beauftragter der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Claudia Merk und Hans Tschunko, Schlaganfall-Helfer, Renate Brodwolf, Koordinatorin BRK Ansbach, Dr. Udo Feldheim, Dr. Karl Sturm (v. li.).

Unterstützung durch einen Schlaganfall-Helfer zu schaffen. Schlaganfall-Lotsen sind hauptberuflich tätige Personen mit einer entsprechenden Ausbildung in einem Gesundheitsberuf und mindestens fünf Jahren Berufserfahrung, die zusätzlich eine Case-Management-Ausbildung und einen Lehrgang bei der Stiftung zum Thema Schlaganfall absolviert haben. Die Lotsen helfen Patienten nach einem Schlaganfall in einem Zeitraum von zwölf Monaten, in die gewohnte Lebensumgebung zurückzukehren und sind vor allem beratend und koordinierend tätig. Idealerweise übergeben sie den Patienten dann an einen Schlaganfall-Helfer, der Betroffene und Angehörige vor allem mit Informationen und emotional unterstützt. Ein Lotse könne rund 70 bis 90 Patienten pro Jahr begleiten. Durch den Einsatz von Lotsen konnte in einem evaluierten Projekt ermittelt werden, dass die Rezidivrate von 13 auf zwei Prozent reduziert wurde und die Mortalität von 6,7 auf 1,3 Prozent. „Die Kernelemente für das Schlaganfall-Helfer-Projekt sind der entwickelte Schulungsplan und die laufende Qualitätskontrolle. Die Helfer erhalten nach der absolvierten Schulung und der bestandenen Prüfung ein Zertifikat und erst dann können sie ihre Tätigkeit aufnehmen“, erklärt Stegmeier. Ein weiterer positiver Nebeneffekt sei, dass die Schlaganfall-Helfer ihr erworbenes Wissen an ihre Umgebung weitergeben und so als Multi-

plikatoren wirken. Die Schlaganfall-Helfer würden vor allem auch dabei helfen, die Compliance der Patienten zu erhöhen und damit die Arbeit der Ärzte unterstützen.

Zwei Plastiktüten voll

Wenn ein Schlaganfall-Patient aus dem Krankenhaus entlassen werde, stehe er oft vor einem Berg an Aufgaben. Die Schlaganfall-Helfer sollen hier individuell und bedarfsgerecht unterstützen. Wie zum Beispiel bei dem 55-jährigen Patienten Gerhard S., der vor sieben Jahren einen Schlaganfall hatte. „S. ist alleinstehend und kam mit zwei Plastiktüten voll mit Schreiben von Krankenkasse, Pflegeversicherung und Rentenversicherung und meinte, er wisse gar nicht, was er machen soll. Er bekam keine Krankengymnastik, keine hauswirtschaftliche Unterstützung, ihm wurden keine Hilfsmittel verschrieben, kein Reha-Sport und er hatte keinen Schwerbehindertengrad – und das mit 55 Jahren“, erzählt Feldheim. Durch einen Infolyer habe er von den Schlaganfall-Helfern erfahren und mit der Koordinatorin Kontakt aufgenommen. Jetzt kümmert sich die ehrenamtliche Helferin Claudia Merk aus Petersaurach um den Schriftverkehr und die ganzen Behördengänge.

„Ich habe immer vorgehabt, wenn ich in Rente bin, mache ich was Ehrenamtliches. In der Zeitung habe ich das Inserat über das Projekt Schlaganfall-Helfer gelesen und bin zum Infoabend gegangen. Die ganze Ausbildung war sehr interessant und lehrreich und hat mir sehr gut gefallen. Kurz nach der Ausbildung bekam ich bereits den ersten Patienten zugeteilt“, berichtet Merk. „Die ersten Wochen waren auch nicht leicht, aber ich wollte es und irgendwann ging es.“ Der Zeitaufwand sei sehr unterschiedlich, könne aber auch je nach den eigenen Möglichkeiten eingeteilt werden. „Gestern waren wir beim Arzt, wenn es was Schriftliches zu machen gibt, mache ich das auch oft von daheim. Zwischendurch telefonieren wir auch mal, der Patient kann mich anrufen, wenn irgendetwas ist.“

Qualifizierte Ausbildung

Für Dr. Karl Sturm, Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Kardiologie, stehen vor allem die Inhalte der Schulung im Mittelpunkt: „Wir haben eine gute Ausbildung für die Schlaganfall-Helfer. Die Ausbildung enthalte auch keine Verpflichtung für die Teilnehmer. Jeder Schlaganfall-Helfer kann sich nach dem Kurs entscheiden, ob und in welchem Ausmaß er Patienten unterstützt.“ Ein Ziel der Schulung sei, die Helfer so zu sensibilisieren, dass sie die Bedürfnisse der Patienten erkennen und wissen, wer bei einer bestimmten medizinischen Problemstellung helfen könne. Deshalb sei die Ausbildung auch so vielschichtig (siehe Grafik). Für den nächsten Helferkurs gebe es bereits eine Warteliste in Ansbach. Als Dozenten stünden unter anderem Ärzte, Logopäden, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Fachleute für Betreuungs- und Sozialrecht zur Verfügung. „Bei einem Kurs sollten nicht mehr als 20 Personen teilnehmen, dann entsteht auch eine gute Gruppendynamik. Ein Schulungstag ist der Kommunikation gewidmet mit Rollenspielen, um zu lernen, wie man mit Schlaganfallpatienten umgeht“, ergänzt Henriette Feldheim. Für die Schlaganfall-Helfer würden bei Bedarf auch Supervisionen angeboten, um belastende Ereignisse und Verluste besser verarbeiten zu können.

Wichtiges Matching

Renate Brodwolf ist Mitarbeiterin beim BRK Kreisverband Ansbach und koordiniert die

Schlaganfall-Helfer und Patienten. Dieses Matching sei sehr wichtig und mache das Projekt auch so einzigartig, da die Beteiligten idealerweise auch gut zusammenpassen sollten. „Einmal im Quartal treffen sich die Helferinnen und Helfer zur Fortbildung und zum Erfahrungsaustausch, das ist enorm wertvoll, wenn man sich gegenseitig mit seinen Erfahrungen helfen kann“, berichtet Brodewolf. Sie habe selbst den zweiten Schulungszyklus absolviert und kenne alle 87 Schlaganfall-Helfer persönlich. Sinnvoll sei vor allem die Abschlussprüfung mit 20 Fragen, von denen mindestens elf richtig beantwortet sein müssten, um das Zertifikat, das in einem feierlichen Rahmen übergeben werde, zu erhalten. Dadurch beschäftige man sich intensiver mit dem Stoff. Bei der Koordination müsse man natürlich auch darauf achten, dass Helfer und Patient nicht zu weit voneinander entfernt wohnen. Für die Patienten gebe es einen Infoflyer mit den Kontaktdaten, meistens würden sich die Patienten direkt beim BRK melden und nachfragen, wie das mit den Schlaganfall-Helfern funktioniere. Die Helferinnen und Helfer könnten angeben, welche Tätigkeiten sie übernehmen möchten bzw. wo sie helfen können. Der eine helfe gerne beim Ausfüllen von Formularen, ein anderer komme lieber auf einen Kaffeeplausch oder gehe mit dem Patienten spazieren. Es seien manchmal Kleinigkeiten, manchmal aber auch entscheidende Behördengänge. Auch der Zeitaufwand könne individuell festgelegt werden. Brodewolf würde sich wünschen, dass die Ärztinnen und Ärzte mehr auf dieses Angebot hinweisen und auch die Infoflyer in ihren Praxen auslegen würden.



Grafik: Ausbildungsinhalte für die Schlaganfall-Helfer

Projekt auf Bayern ausweiten

Das Projekt „Schlaganfall-Helfer“ wurde mittlerweile auch schon in den Landkreisen Rhön-Grabfeld, Kulmbach und Main-Spessart initiiert. „Unser Ziel ist es, dieses Projekt in weitere bayerische Regionen zu tragen“, erklärt Feldheim „und damit die Rezidivrate bei Schlaganfall bayernweit zu senken“. Über einen ärztlichen Rotarier-Kollegen wurde jetzt sogar eine Initiative in Thüringen gestartet. Das Ganze stehe und falle mit einer Handvoll tatkräftiger und engagierter Menschen, die die Initiative ergreifen müssten. Erste Anlaufstelle sei die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Der für Bayern zuständige Beauftragte Elmar Stegmeier stehe gerne für eine

erste Kontaktaufnahme zur Verfügung. Auf der Internetseite www.schlaganfallhelfer-ansbach.de gebe es eine Fülle von Informationen über das Projekt in Ansbach. Gerne ist auch Feldheim bereit, seine Erfahrungen weiterzugeben und über das Projekt in Ansbach zu informieren. Hilfreich sei ein Kooperationspartner, der die Koordinierung von Helfern und Patienten übernehme.

Endlich wieder ein Konzert

„Endlich wieder einmal ein Konzert besuchen“ – das war der Wunsch einer älteren Patientin, die vor zwei Jahren einen Schlaganfall erlitten hatte. „Zur Finanzierung unseres Projektes haben wir kürzlich ein Benefizkonzert veranstaltet“, erzählt Feldheim „der Schlaganfall-Helfer hat die Dame zuhause abgeholt, sie in die Ansbacher St. Gumbertus-Kirche gefahren und dort haben wir für alle Schlaganfall-Helfer und die Patienten die ersten zwei Reihen reserviert. So konnte die Dame das Konzert mit Dirigent Karl-Friedrich Beringer, dem eigens dafür gegründeten Projektchor und dem Rotary-Chor verschiedene Vokalwerke genießen. Wenn man in die Augen der Frau gesehen hat, hatte man das Gefühl, da hat man etwas richtig gemacht.“ Um sich in die Situation und die Gefühlslage eines Schlaganfall-Patienten versetzen zu können sei es sehr wichtig, „das Herz am rechten Fleck“ zu haben. Viele Entscheidungen müssten auf Grundlage der jeweiligen Situation individuell getroffen werden, hierbei sei ein gesunder Menschenverstand ein hilfreicher Begleiter. Es ist förmlich zu spüren, wie stolz alle Beteiligten des Projektes „Schlaganfall-Helfer“ in Ansbach sind. Feldheim bekräftigt das: „Man ist mit diesem Projekt sehr nah am Menschen und wer immer das umsetzt, bekommt ganz viele positive Rückmeldungen.“

Jodok Müller (BLÄK)

Infobox: Schlaganfall-Helfer

- » 87 ehrenamtliche Schlaganfall-Helfer unterstützen Schlaganfall-Patienten und deren Angehörige in der Stadt und im Landkreis Ansbach.
- » Ziel ist neben einer guten Betreuung der Patienten eine Senkung der Rezidivrate.
- » Die laufende Koordination übernimmt das Bayerische Rote Kreuz Ansbach.
- » Die Schlaganfall-Helfer können selbstständig entscheiden, wieviel Zeit sie aufwenden und welche Aufgaben sie übernehmen.
- » Voraussetzung ist eine kostenlose, zertifizierte Schulung mit 40 Unterrichtseinheiten und einer Abschlussprüfung.
- » Vierteljährlich findet ein Fortbildungs- und Erfahrungsaustausch-Tag statt.
- » Zertifizierung und Qualitätssicherung erfolgt durch die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe.
- » Wer in seiner Region ein „Schlaganfall-Helfer-Projekt“ ins Leben rufen möchte, kann sich an Elmar Stegmeier von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, E-Mail: schlaganfallhelfer@schlaganfall-hilfe.de, Telefon 01525 9340138, wenden.
- » Viele Infos über das Projekt in Ansbach gibt es auf der Internetseite www.schlaganfallhelfer-ansbach.de
- » Für weitere Infos steht auch Dr. Udo Feldheim gerne zur Verfügung. E-Mail: info@schlaganfallhelfer-ansbach.de