

Amelie Sophie Preyss und Marcel Gratza vermittelten den Remscheidern einen Kleingarten – Die Nachbarn haben sie freundlich in der Gemeinschaft aufgenommen

Jennis und Daniels Garten ist eine Streetwork-Erfolgsgeschichte

Von Melissa Wienzek

ALT-REMSCHIED Der Wildwuchs hat sich gelichtet und unter dem ehemaligen Müllberg lugt nun eine Terrasse hervor: Jennifer Lendt (23) und Daniel Moritz (25) haben derzeit in ihrem 450-Quadratmeter-Kleingarten alle Hände voll zu tun. Vergangene Woche häckselten sie sechs Stunden am Stück alle Zweige, die ihnen vor die Nase kamen. Denn die Parzelle des Kleingartenvereins am Kremenholz gleicht eher einer Wildnis statt einem Erholungs-ort. Noch. Denn die beiden besten Freude haben ein Ziel: Ihre kleine Oase soll im Sommer fertig sein. „Oder zumindest Grund drin sein, so dass wir die

Terrasse nutzen und chillen können“, sagt Jennifer, die derzeit jeden Tag mit dem Bus zum Kremenholz fährt. Weil sie momentan auf Jobsuche ist, hat die 23-Jährige Zeit, sich um das Projekt Garten zu kümmern. Daniel macht derzeit eine Ausbildung zum Verkäufer bei einem Tierfachgeschäft in Solingen und stößt nach der Arbeit dazu.

Gemeinsam haben die beiden schon viel erreicht: Das Gerümpel, das der Vermieter hinterlassen hat, stapelt sich nun auf einem Haufen. „Das war alles in der Hütte“, sagt Daniel. Einen Weg haben die beiden aus bereits vorhandenen Steinen selbst angelegt. Alles wurde freigeschnitten. Unterstützt werden die beiden jungen Gärtn-

ner von Sascha Hilten, der Geräte stellt und den Schutt abtransportiert. „Das könnten wir ja gar nicht allein“, sagt Lendt.

„Die Ruhe ist das Schönste hier.“

Daniel Moritz (25)

117 Euro im Jahr kostet der Garten, die beiden teilen sich die Miete. Geplant sind eine Feuerstelle und Teiche. Daniel möchte Salat anpflanzen. „Es soll einfach ein Rückzugsort werden“, sagt Jennifer. „Die Ruhe ist das Schönste hier“, ergänzt Daniel. Kennen gelernt haben sich die beiden bei einer Maßnahme bei Grone 2019. Seitdem sind sie beste Freunde.

Den Kleingarten haben sie über die städtischen Streetworker Amelie Sophie Preyss und Marcel Gratza vermittelt bekommen. „Die Nachbarn grüßen uns alle, helfen uns mit Material oder laden uns zum Grillen ein“, erzählt Jennifer.

Und das freut die Streetworker besonders. Das Gartenprojekt ist eine Erfolgsgeschichte. „Man sieht daran, dass viele Erwachsene gar nicht so negativ behaftet gegenüber jungen Leuten sind“, sagt Amelie Sophie Preyss. „Jenni und Daniel wurden von Anfang an gut aufgenommen in der Gemeinschaft.“ Preyss und Gratz schauen selbst regelmäßig in Kremenholz vorbei. „Das Schöne ist: Man sieht immer wieder,

dass Spaziergänger am Zaun stehen bleiben und Kontakt zu den beiden suchen.“ Zudem sei bei jedem Besuch ein Fortschritt erkennbar. „Die beiden können stolz darauf sein, was sie geschafft haben.“

Aber: Gerade fehlender Zuspruch sowie vielfältige Ängste prägen derzeit die Beratungen der Streetworker. Sechs junge Leute kommen regelmäßig ins Büro, zudem haben die Streetworker Kontakt zu Gruppen, die sich draußen treffen. Preyss und Gratz vermitteln und begleiten, hören zu. Denn die psychischen Probleme haben in der Pandemie auch bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen zugenommen, merkt Amelie Sophie Preyss.



Jennifer Lendt (23) und Daniel Moritz (25) wollen aus dem verwilderten Kleingarten in Kremenholz einen Rückzugsort machen. Foto: Roland Keusch

ANZEIGEN

Hilfe im Ernstfall

Diese Sonderveröffentlichung wird präsentiert von

PULS
www.puls-gesundheitsmagazin.de

Tag gegen Schlaganfall am 10. Mai und Tag der Pflege am 12. Mai 2021.

Aktionstag ist der Prävention gewidmet

Einsamkeit erhöht das Schlaganfall-Risiko

Soziale Isolation ist ein Risikofaktor für Schlaganfall. Darauf macht die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe aufmerksam. Dementsprechend hat sie den bundesweiten „Tag gegen Schlaganfall“ am 10. Mai unter das Motto „Erst einsam, dann krank – Kümmern schützt vor Schlaganfall“ gestellt. „Einsamkeit ist die Todesursache Nr. 1 in westlichen Ländern“, schreibt Manfred Spitzer in seinem Buch „Einsamkeit – Die unbekannteste Krankheit“. Eine aktuelle Studie aus NRW bestä-

tigt das: Sozial isolierte Menschen haben ein um mehr als 40 Prozent erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Hintergrund: 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben bereits mit den Folgen eines Schlaganfalls. Er ist die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter. Rund 60 Prozent der Betroffenen sind dauerhaft auf Therapie, Hilfsmittel oder Pflege angewiesen. Lähmungen schränken viele Betroffene in ihrer Mobilität ein. 30 bis 40 Prozent

erleiden eine Sprachstörung und etwa ebenso viele Menschen erkranken an einer Depression. „Das führt dazu, dass viele Betroffene weiter vereinsamen“, erklärt Liz Mohn als Präsidentin der Stiftung.

Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe setzt auch auf die Ausbildung ehrenamtlicher Helferinnen und -Helfer. Neben Haupt- und Ehrenamtlichen sei aber das Umfeld gefragt, sich um Menschen zu kümmern, die von Einsamkeit bedroht sind – Familie, Freunde und Nachbarn.

Kontakt

Auf der Homepage der Stiftung sind die ehrenamtlichen Schlaganfall-Helfer aufgeführt. Für Remscheid und das Umland ist das Schlaganfallbüro Bergisch Land in Wermelskirchen. Kontakt: Tel. (02196) 4129 oder info@schlaganfall-wk.de.

schlaganfall-hilfe.de

Innovationen bei Schlaganfall-Hilfsmitteln

Manschette hebt den Fuß im richtigen Moment

Von Knut Reiffert

Die Folgen eines Schlaganfalls haben eine riesige Bandbreite. „Sie reichen von leichten Konzentrationsstörungen über halbseitige Lähmungen und natürlich auch bis zum Todesfall“, berichtet Andreas Koch, der sich beruflich seit etwa zehn Jahren auf dieses Krankheitsbild konzentriert. Und er weiß, dass es jeden treffen kann. „Mit dem Alter steigt zwar das Schlaganfallrisiko, aber wir haben in Deutschland jährlich auch rund 300 Kinder, die betroffen sind.“

Viele Patienten leiden im Nachhinein unter einer sogenannten Fußheberschwäche. Ursache ist das Ausbleiben der Nervenimpulse, die auf der gelähmten Körperseite das Anheben des Fußes steuern. „Das führt zu einem asymmetrischen und für Schlaganfallpatienten typischen Gangbild“, erklärt Koch. „Die Hüfte wird bei jedem Schritt hochgezogen und der Fuß abgespreizt, damit man nicht stolpert.“ Doch häufig ist das Gegenteil der Fall: Die Bewegungen sind unsicher, es kommt zu Stürzen.

Abhilfe schaffen kann ein Hilfsmittel der neuen Generation: eine eher unscheinbare Manschette, die mit einer

Hand an der Wade befestigt werden kann. Über Elektroden werden die Muskeln zum Anheben des Fußes aktiviert. Es entsteht ein natürlicheres Gangbild schon allein, weil sich der Patient nicht mehr auf jeden einzelnen Schritt konzentrieren muss.

Möglich machen das die individuelle Programmierung und die Lernfähigkeit der sogenannten Funktionellen Elektrostimulation (FES).

„Wichtig ist auch, dass die sonst nicht mehr genutzte Unterschenkel-Muskulatur stimuliert und gekräftigt wird“, sagt der Schlaganfall-Experte des Remscheider Sanitätshauses Goll und Schracke Massing. Im Optimalfall könnte sogar auf den Stock oder den Rollator verzichtet werden. „In vielen Fällen klappt FES hervorragend, in anderen aber leider überhaupt nicht“, betont Andreas Koch, dass die Manschette kein Allheilmittel ist. Verordnet werden kann sie vom behandelnden Arzt – auch bei Multipler Sklerose.

„Bei den Hilfsmitteln für Schlaganfallpatienten gibt es viele Innovationen“, stellt der Experte fest. „Und Bewährtes wird weiter optimiert.“ Dazu gehören extrem leichte Rollatoren aus Carbon oder faltbare



Eher unscheinbar ist die Manschette, die Schlaganfall-Patienten zu einem natürlichen Gangbild verhelfen kann. Foto: Knut Reiffert

Rollstühle, die in jeden Kofferraum passen.

„Außerdem gibt es viele kleine, durchdachte Dinge, die den Alltag erleichtern“, weiß Geschäftsführerin Ina Massing. Etwa Greifzangen, um etwas aufzuheben, oder Griffverlängerungen zum Öffnen und Schließen der Fenster. Vorrichtungen zum Aufdrehen von Flaschen oder Gurkengläsern, die unter den Tisch montiert werden, helfen Menschen mit einer halbseitigen Lähmung ebenso wie Eierbecher und Nagelbürsten, die mit Saugnäpfen versehen sind.

Tipps für die kontaktlose Bestimmung des Pflegegrads

Begutachtung erfolgt am Telefon

Wer Leistungen der Pflegeversicherung beantragt, wird normalerweise vom Medizinischen Dienst (MD) oder der privaten Pflegeversicherung zuhause aufgesucht. Wegen Corona erfolgt aktuell allerdings die Begutachtung in der Regel am Telefon. „Die Gutachter sehen dabei weder die Betroffenen noch deren Wohnumfeld. Das kann sich nachteilig auf den empfohlenen Pflegegrad und damit auf die Höhe der Pflegeleistungen auswirken“, weiß Verena Querling, Pflegerechtsexpertin der Verbraucherzentrale NRW. Außerdem fühlten sich Pflegebedürftige während des Telefoninterviews häufig überfordert und vergessen dann, Einschränkungen anzusprechen.

Beim Telefonat sollten sie deshalb von Angehörigen oder anderen Vertrauenspersonen unterstützt werden. Diese können Einschränkungen oft klarer und umfassender beschreiben als die Betroffenen selbst. Auf Nachfrage unterstützt auch der gegebenenfalls bereits beauftragte Pflegedienst. Wer fürchtet, die Pflegesituation und die Einschränkungen am Telefon nicht angemessen darstellen zu können, sollte auf einen Hausbesuch drängen.

Zur Vorbereitung des Telefonats empfiehlt die Verbraucherzentrale NRW, Schwierigkeiten im Alltag aufzuschreiben. So kann man formulieren, was der Grund für die Beantragung eines Pflegegrades ist, bei welchen Tätigkeiten Hilfe be-

nötigt wird oder welche Hilfsmittel die Belastungen reduzieren. Auch ein Pflegetagebuch kann sinnvoll sein.

Während des Telefonats sollten dann praktische Beispiele für den Pflege- und Hilfebedarf im Alltag parat sein. Ärztliche Gutachten, Krankenhausberichte, der Medikationsplan und Informationen zu Pflegehilfsmitteln sollten ebenfalls griffbereit sein.

Zur Vorbereitung auf das Telefoninterview erhalten Versicherte einen Fragebogen. Diesen sollten sich Versicherte in Ruhe durchlesen und gemeinsam mit einem Angehörigen oder Mitarbeitenden des Pflegedienstes ausfüllen, kopieren und an den MD zurückschicken.

www.goll-schracke.de



GOLL & SCHRACKE MASSING

Qualitätszirkel SCHLAGANFALL

Mehr Selbstständigkeit nach einem Schlaganfall

Ich bin in dieser Woche als Experte für Ihre Fragen rund um das Thema Schlaganfall telefonisch in der Zeit von 14:30-16:30 Uhr erreichbar. Ich nehme mir gern Zeit für Ihre Fragen und berate Sie zu allem, was in dieser Situation wichtig ist: von schnellem Zugang zu allen Hilfsmitteln bis zur Abwicklung mit der Krankenkasse.

Rufen Sie mich an:

Tel. (02191) 93344-0



„Ich freue mich auf Ihre Fragen.“

Andreas Koch

Gepürfter Hilfsmittel-Experte / Casemanager (DGCC) Schlaganfall- und Adipositas-Fachberater