



Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe und verbinden Menschen mit einem Netzwerk
Selbsthilfegruppen „Alltagsorgen“ und „Diabetes“
Internet: www.shg-alltagsorgen.de

Wenn der Schuh drückt... „Selbsthilfe“

Freundes Brief 3/2020 „Stimme unserer Gruppen“ - Ausgabe vom 17.05.2020
Die Welt der Hilfsmittel – Teil 1
Hilfsmittel bei Sehverlust oder Blindheit



Foto: Welches Hilfsmittel kommt für mich in Frage, um das Lesen zu erleichtern?

Die Auswahl ist groß, die Anbieter vielseitig, der Markt ist riesig.

Da tut sorgfältige Planung Not.
Unsere Selbsthilfegruppen helfen hierbei.

Inhaltsverzeichnis

Nr.	Thema/Überschrift	Seite
1.	Allgemeines	2
2.	Was sind Hilfsmittel?	2
3.	Welche Arten von Hilfsmitteln gibt es?	3
4.	Wo bekomme ich Hilfsmittel?	4
5.	Biss zeigen (eine gute Vorbereitung ist immer wichtig)	5
6.	Unser Netzwerk von Beratungspartnern	6
6.1.	Allgemeines	6
6.2.	Ein Partner der ersten Stunde: Der Sozialverband „Stadtverband Isernhagen“	7
6.3.	Technische Unterstützung für ein längeres Wohnen zu Hause	8
7.	Weitere Informationen zum Thema Hilfsmittel	8
8.	Danke für die Unterstützung	8
9.	Die Selbsthilfegruppe „Alltagsorgen“ stellt sich vor	9
9.1.	Allgemeines	9
9.2.	Ziele der Selbsthilfegruppe Alltagsorgen	9
9.3.	Wer ist bei uns willkommen und was erwartet mich in der Gruppe?	9
9.4.	Aktuelles aus der Gruppe	10
9.5.	Weitere Hilfsangebote	10
9.6.	Unterstützung unserer Arbeit	11
	Impressum	11

1. Allgemeines

Seherschädigungen durch Augenkrankheiten wirken sich auf alle Bereiche des Lebens aus.

Es gibt vielfältige Hilfen, damit sehgeschädigte Menschen ihren Alltag weiter selbstständig bewältigen können.

Hierzu zählen vor allem auch die sogenannte Hilfsmittel.



Foto: Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment. (Buddha)
Unser Ziel: Trotz Alltagsorgen das Leben genießen.

2. Was sind Hilfsmittel?

Hilfsmittel gleichen körperliche oder geistige Funktionseinschränkungen aus oder erfüllen therapeutische Zwecke.

Durch die Verwendung von Hilfsmitteln werden beispielsweise Alltagsaktivitäten, wie Kommunikation, Mobilität, Hygiene oder die soziale Interaktion ermöglicht.

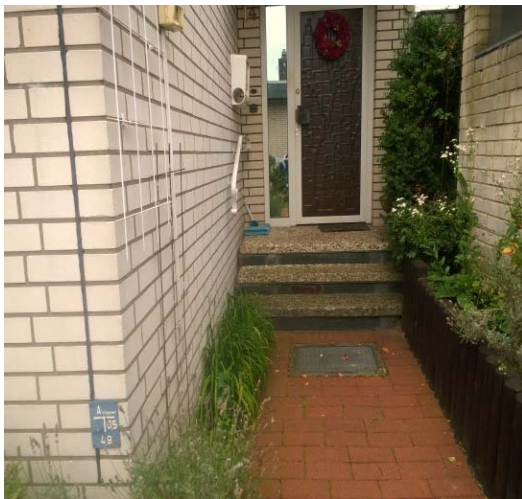


Foto: Für einen Rollstuhlfahrer sind die Treppenstufen ein Problem. Gut, dass es auch hierfür Hilfen gibt.

Daher sind Hilfsmittel für eine selbstbestimmte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sowie am Arbeitsleben für viele Menschen unerlässlich.

Nach dem Sozialgesetzbuch IX sind Hilfsmittel erforderlich

- um einer drohenden Behinderung vorzubeugen
- den Erfolg einer Heilbehandlung zu sichern
- oder eine Behinderung bei der Befriedigung von Grundbedürfnissen des täglichen Lebens auszugleichen.

Die von der gesetzlichen Krankenversicherung als Hilfsmittel anerkannten Produkte sind im GKV-Hilfsmittelverzeichnis eingetragen und veröffentlicht (www.rehadat.de). **Das bedeutet, dass diese Produkte von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt bzw. bezuschusst werden sollten.**

Weiter gibt es aber auch noch die „Alltagshilfsmittel“, die einem bei der Bewältigung des Alltags helfen und die Arbeit erleichtern, aber nicht als bezuschussbare Hilfsmittel anerkannt sind. Hierzu gehören z. B. sprechende Uhren, Füllstandanzeiger, Schablonen und Boxen, die helfen, Bargeld zu identifizieren, Markierungspunkte, Kennzeichnung durch Ansteckbutton u. v. m.

In Deutschland leben mehr als zehn Millionen Menschen mit einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung.

In einer Selbsthilfegruppe haben Sie die Gelegenheit, sich offen mit anderen Betroffenen auszutauschen, sich gegenseitig zu ermutigen und sich Tipps zu geben.

3. Welche Arten von Hilfsmitteln gibt es?

Grundsätzlich werden Hilfsmittel in Bereiche unterteilt. Hier gibt es z. B. Arbeitsplatz und Ausbildung, Bauen und Wohnen, Mobilität, Information und Kommunikation, Haushalt, Ernährung, Freizeit und Sport, Alltag, Hygiene und Medizin.

Es wird zwischen den von Krankenkassen anerkannten Hilfsmitteln, die im GKV- Hilfsmittelverzeichnis aufgelistet sind und von diesen bezahlt bzw. bezuschusst werden, und den alltäglichen Hilfsmitteln, die größtenteils von den Trägern der Krankenkassen nicht bezahlt werden, aber den Alltag erleichtern, unterschieden.

- In den einzelnen Bereichen gibt es z. B. **Sehhilfen** wie Lupenbrillen, Kantenfilterbrillen, Bildschirmlesegeräte
- **Lesehilfen** wie Vorlesegeräte, Punktschriftmaschinen und Lesematerial in Braille
- **Computer-Hilfsmittel** wie Braille Zeilen, Screen Reader und Programme mit Sprachausgabe spezielle Festnetz- oder Mobilnetztelefone
- **Hilfsmittel zum Signalisieren, Markieren, Alarmieren** wie taktile Signalgeber, Vibrationsanzeiger, Uhren und Markierungshilfen.

- Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind.



Foto: Es gibt unendlich viele Arten von Hilfsmitteln. Ein Blick in das sog. Hilfsmittelverzeichnis der Krankenkassen hilft bei der Orientierung.



Foto: Für betroffene Mitbürger gibt es z.B. eine einfache Küchenwaage mit deutlich lauter Sprachausgabe, extra großen Tasten inklusive großem, beleuchtetem Display. Einfach toll. Wir waren überrascht!

4. Wo bekomme ich Hilfsmittel?

Hilfsmittel, die vom Augenarzt verordnet werden (GKV Hilfsmittelverzeichnis), bekommt man in den meisten Fällen über die eigene Krankenkasse, da diese häufig Rahmenverträge mit einigen Hilfsmittelfirmen haben. Für die Hilfsmittel, deren Angebote mittlerweile riesengroß sind, gibt es viele verschiedene Hilfsmittelanbieter, die sich auf die Bedürfnisse von blinden und sehbehinderten Menschen spezialisiert haben.

Allerdings ist nicht jedes sogenannte Hilfsmittel unbedingt für einen selbst das Richtige und tatsächlich notwendig.

Im Vorfeld sollte abgeklärt werden:

Was brauche ich? Kann ich damit umgehen? Wird das Hilfsmittel von der Krankenkasse übernommen oder muss ich selbst bezahlen?

Um auf solche Fragen Antworten zu bekommen, gibt es unabhängige Beratungsmöglichkeiten wie z. B. den Deutschen Blindenverband, Hannover, siehe Seite 9 dieser Info. Dort erhalten Sie die nötige Hilfe.

Die Selbsthilfegruppe Alltagssorgen begleitet gern, wenn Sie es wünschen und uns das Vertrauen schenken.

In der Gruppe sprechen wir über unsere Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut. Das hilft, das eigene Leben positiv zu verändern. Selbsthilfe bringt Lebensqualität. Denn: Selbsthilfe wirkt! Das Motto der Selbsthilfe ist „Gemeinsam sind wir stärker“. Es geht darum, persönliche Möglichkeiten zu erweitern, um die eigene Lebenssituation besser bewältigen zu können. „Gemeinschaftliche Selbsthilfe“ bedeutet, für sich und damit auch für andere zu sorgen.

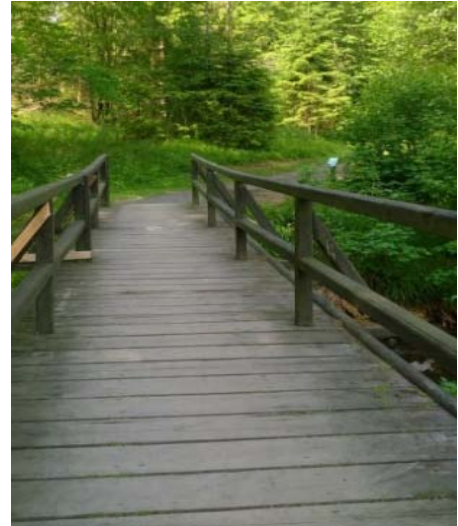
Selbsthilfegruppen bauen Brücken

Wenn eine Brücke gebaut wird, dient diese dazu,

- Verbindungen aufzubauen
- Wege zu ebnen
- Verständigungen zu erreichen
- Kontakte zu knüpfen.

➤ **Selbsthilfegruppen sind Hoffnungsträger in unerwartet schwierigen Situationen**

Im Mittelpunkt unserer Selbsthilfegruppen stehen das regelmäßige, offene, persönliche Gespräch und die gegenseitige Hilfe.



5. „Biss zeigen“: (Eine gute Vorbereitung ist immer wichtig)

Wir wissen: Betroffenen fällt es oft recht schwer, bei Kassen und Behörden Rechte einzufordern. Viele Menschen, denen Leistungen zustehen, fühlen sich bei Antragstellungen und den Umgang mit Ämtern und Behörden nicht wohl.

Unser Rat:

Eine gute Vorbereitung ist wichtig. Gern begleitet die „Selbsthilfegruppe Alltagsorgen“ im Rahmen der sog. „niederschweligen Hilfen“ auch, wenn Sie aus Mobilitätsgründen unsere Gruppentreffen nicht besuchen können. Bitte nutzen Sie unsere telefonische Beratung und den .-Mail-Kontakt.

6. Unser Netzwerk von Beratungspartnern

6.1. Allgemeines



Foto: Gemeinsam mit den Partnern unseres Netzwerkes machen wir uns stark für Sie. Wir möchten, dass Sie Licht am Horizont sehen.

Ein weiteres Ziel unserer Arbeit ist es, ein Beratungsnetzwerk von Ärzten, Apothekern, Hilfsmittelfirmen, Rechtsberatung usw. aufzubauen. Wir haben den Traum, ein Informations- und Unterstützungssystem für Betroffene zu entwickeln und zu installieren. In dem Themenfeld „soziale Anliegen“ möchten wir gemeinsam mit Betroffenen und Netzwerkpartnern konkrete Möglichkeiten der Unterstützung und Planung bieten.

Erklärtes Ziel unserer Arbeit ist es, eigenes Wissen rund um soziale Antragstellungen mit fachkundiger Beratungskompetenz zu bündeln.

Unser Angebot von Hausbesuchen richtet sich an Betroffene in Langenhagen und Umgebung. Bitte haben Sie Verständnis für diese örtliche Eingrenzung. Bitte fragen Sie nach.

Die Einhaltung der Spielregeln der ab Mai 2019 gültigen **EU Datenschutzverordnung** ist für uns selbstverständlich.

Zitate:

Du kannst deine Augen schließen, wenn du etwas nicht sehen willst, aber du kannst nicht dein Herz verschließen, wenn du etwas nicht fühlen willst.

(Jonny Depp – geb. 9. Juni 1963 in Owensboro, Kentucky).

Nicht was wir sehen, wohl aber wie wir sehen, bestimmt den Wert des Geschehenen.

(Blaise Pascal geb. 19.06.1623 in Clermont-Ferrand, † 19.08.1662 in Paris) war ein französischer Mathematiker, Physiker, Literat und christlicher Philosoph).

6.2. Ein Partner der ersten Stunde:

Der Sozialverband – Stadtverband Isernhagen

- Probleme bei Rente, Pflege, Gesundheit, Hartz IV, Behinderung, etc.?
- Fragen zur Patientenverfügung und/oder Vorsorgevollmacht?
- Kompetente Sozialberatung rund um das Sozialgesetzbuch. (SGB)

Anträge und Widersprüche der Mitglieder des SoVD landen gleich an der richtigen Stelle, da bekannt ist, dass der SoVD für die Mitglieder bis ins Klageverfahren geht.

Ein Mitglied, das mit dem SoVD sein Begehren durchsetzen möchte, kann zu 90 % mit einem positiven Bescheid rechnen – laut Statistik der letzten drei Jahre.

Foto: Inge Wulff unterstützt die Selbsthilfegruppe „Alltagsorgen“ bei Büroarbeiten. Sie weiß, welche Papierflut Antragstellungen mit sich bringen können. Da ist es gut, einen schlagkräftigen Partner zur Seite zu haben.

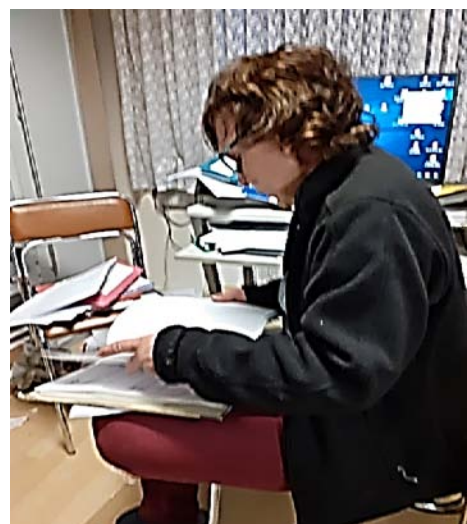




Foto: Regenbogen

„Wenn du den Regenbogen willst, musst du mit dem Regen klarkommen.“

www.myzitate.de/regenbogen

Ansprechpartner für den Raum Langenhagen und Isernhagen ist der Stadtverbandssprecher

Matthias Möhle

Telefon 0511 73 75 71

Mobil 0176 56 52 16 09

E.-Mail: matthias.moehle@SoVD-Isernhagen.de

Internet: www.sovd-isernhagen.de

Weitere Beratungszentren befinden sich:

- 30159 Hannover, Herschelstraße 31
- 31303 Burgdorf, Wilhelmstraße 3

Im Interesse von Betroffenen suchen wir ständig nach weiteren „Partnern“. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie mögliche Gesprächspartner für eine eventuelle Zusammenarbeit wissen. Wir freuen uns über Kontakte.

6.3. Technische Unterstützung für ein längeres Wohnen zu Hause

Es gibt die unterschiedlichsten technischen Hilfen für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause und ein Handbuch, in dem Sie sich informieren können. Wir empfehlen folgende Internetadressen:

1. Bundesministerium für Familie, Soziales und Jugend:

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/hilfreiche-technik.html

2. Landeshauptstadt Hannover: Flyer: Technische Unterstützung im Alter zu Haus.

www.seniorenberatung-hannover.de/Aktuelles/Technische-Unterstuetzung-im-Alter-zu-Hause/2/382

Gern beschaffen wir für Sie weitere Informationen, auch in Druckform oder begleiten auf Anfrage im Rahmen der sog. niederschweligen Hilfen. Bitte fragen Sie.

7. Weitere Informationen zum Thema Hilfsmittel:

- Informationen zur **Finanzierung von Hilfsmitteln** finden Sie im **Ratgeber A-Z in der Infothek Auge**
- Weitere **Infos zu den einzelnen Hilfsmittelarten** finden Sie unter Stichworten z. B. im Internet
- Informationen auch unter dem Stichwort „**Elektronische Hilfsmittel**“ „**Hilfsmittel für den Alltag**“

8. Danke für die Unterstützung Landesgeschäftsstelle

Blinden- und Sehbehindertenverband
Niedersachsen e. V
Kühnstraße 18
30559 Hannover
Telefon (0511) 51 04 0
Telefax: (0511) 51 04 444

E-Mail: info@blindenverband.org
Internet
www.blindenverband.org/
www.bsvw.org/hilfsmittelberatung/



9. Die Selbsthilfegruppe Alltagsorgen stellt sich vor

9.1. Allgemeines



Wir engagieren uns ehrenamtlich, weil wir sehr gern mit verschiedenen Menschen zusammenarbeiten, unsere Stärke einbringen und uns über erfolgreiche Beratungen freuen.

Manche Gespräche verlaufen sehr persönlich. Wir haben Zeit zuzuhören und unser Gegenüber kann für sich Möglichkeiten überlegen.

Hilfreich ist es dabei, dass wir in unserem Leben selbst viele Höhen und Tiefen erlebt haben. Es bereitet uns Freude, unsere Erfahrungen in die Arbeit der Selbsthilfegruppen einzubringen.

Foto: Wege und Ziele finden

Sobald entschieden ist, dass etwas gemacht werden kann und soll, werden wir auch einen Weg dazu finden. (Abraham Lincoln 1809 – 1865, 16. Präsident der USA)

9.2. Ziele der Selbsthilfegruppe Alltagsorgen

- Über uns, unsere Anliegen und unsere Sorgen reden
- Von den **Wir wollen:**
 - Erfahrungen der Anderen lernen
 - Aufklären, aufrütteln, um Vorurteile der Bevölkerung abzubauen
 - Informieren, Standpunkte beziehen
 - Uns gegenseitig in problematischen Lebenssituationen helfen
- **Es geht uns:**
 - Um gemeinsame Bewältigung der Angst und Unsicherheit
 - Tägliches Zurechtkommen im Alltag
 - Bewältigung erlittener Einschränkungen der Teilhabe am öffentlichen Leben
 - Entwicklung neuer Wege und Ideen und deren Umsetzung im Alltag

9.3. Wer ist willkommen und was erwartet mich in der Gruppe?

Wir sind eine muntere aufgeschlossene Gruppe von Männern und Frauen. Alter und Religionszugehörigkeit spielen bei uns keine Rolle.

Die ev.-luth. Elia Kirchengemeinde stellt uns die Räumlichkeiten auch für Veranstaltungen zur Verfügung.

Aber wir sind von unseren Planungen und Aktivitäten unabhängig und selbstständig.

Bei unseren regelmäßigen Treffen tauschen wir uns aus, hören einander zu und ermutigen uns.

Die Bearbeitung verschiedener Themen soll helfen, mehr Alltagskompetenz wiederzufinden. Fachvorträge sachkundiger Referenten wie Ärzte oder Rechtsanwälte runden die Arbeit ab.



Foto: Martin Wulff und Andreas Zweig



Foto: Wir lassen Sie nicht
Im Regen stehen.

Nutzen Sie unser Angebot,
während der Corona-Zeit
per E-Mail oder Telefon
mit uns Kontakt aufzunehmen.

9.4. Aktuelles aus der Selbsthilfegruppe

**Wegen der Corona-Pandemie finden
im Moment keine Gruppentreffen statt.**

**Wir werden Sie informieren, wenn es mit
den Treffen weitergeht.**

- Bitte nutzen Sie unser Angebot für
Gespräche oder Beratungen per E.-Mail
oder Telefon.
- Datenschutz ist für uns selbstverständlich.
- Einkaufshilfe: Zusammen mit der
ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde beteiligen
wir uns an dem Nachbarschaftsprojekt
„Corona Einkaufshilfe“.
- Wir suchen ehrenamtlich Näherinnen oder
Näher für Alltagsmasken. Das Rohmaterial
bekommen wir kostenlos über eine Firma.
Die Verteilung der Masken erfolgt nach
Absprache. Ebenso besprechen wir, wie
Interessierte das Rohmaterial bekommen.

Alle Infos unter www.shg-alltagssorgen.de

9.5. Weitere Selbsthilfeangebote:

➤ Bitte fragen Sie nach:

- der Selbsthilfegruppe „Diabetes“ im Quartierstreff Wiesenau,
Wohnen in der Nachbarschaft der KSG, Hannover,
- Barrierefreie Begegnungen und
- Barrierefreie Gottesdienste in der ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde.

➤ Bitte nutzen Sie

unser Internetangebot www.shg-alltagssorgen.de mit zahlreichen
Informationen zum Thema Selbsthilfe, Tipps zum Thema Diabetes und
Alltagssorgen oder Adressen, die weiterhelfen können. Bitte lesen Sie
unsere regelmäßig erscheinenden Freundesbriefe, die ebenfalls wertvolle
Angaben zum Thema Alltagshilfen enthalten.

Gern lassen wir Ihnen auch alle Informationen in gedruckter Form
zukommen.

9.6. Unterstützung unserer Arbeit

Sie wollen unsere Arbeit unterstützen? Wir freuen uns und danken dafür.

- Helfen können Sie, in dem Sie Arbeitskollegen, Freunden oder Nachbarn von uns erzählen. Gern erhalte Sie unsere Flyer.
- Auch angemessene Geldspenden sind willkommen.
Die ev.-luth. Elia-Kirchengemeinde hat für unsere Arbeit mit Menschen mit Behinderungen ein Konto eingerichtet. Über das Pfarrbüro der Gemeinde erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

Bei Überweisungen sind aus organisatorischen Gründen Formalitäten erforderlich. Informationen erhalten Sie gern schriftlich auf Anfrage.

Impressum

Auskünfte erteilt:

Herr Martin Wulff, Gruppensprecher

Postanschrift: Walsroder Straße 4 c, 30851 Langenhagen

Telefon 0511 74 48 45

E-Mail: martin.wulff@hotmail.com

Internet: www.shg-alltagssorgen.de

Diese Internetseite enthält auch Tipps und Informationen über Diabetes.