

## „Eye-Phone“ navigiert durch den Alltag

Für Sehbehinderte können Smartphones ein wertvolles Hilfsmittel sein. Die Selbsthilfevereinigung Pro Retina bietet deshalb eine spezielle iPhone-Schulung an.

Sprachausgabe, Sprachsteuerung oder Diktierfunktion – solche speziellen Funktionen bei Smartphones erlauben es auch sehr stark Sehbehinderten und sogar Menschen, die gar nichts mehr sehen können, an der modernen Kommunikation teilzunehmen. Viele Blinde oder stark Sehbehinderte entscheiden sich für ein iPhone, weil es unter den Betroffenen schon recht verbreitet

Foto: iStockphoto



ist und entsprechende Erfahrungen vorliegen. Allerdings will der Umgang

mit diesem Gerät und seinen Bedienungshilfen auch geübt sein, speziell wenn die Sehbehinderung eine normale Bedienung nicht mehr zulässt. Daher fand auf Wunsch vieler Mitglieder der Regionalgruppe Koblenz von [Pro Retina Deutschland e. V.](#) Ende Februar 2016 eine spezielle Smartphone-Schulung statt. Ziel der Schulung war es, sowohl Anfängern wie auch schon etwas geübteren iPhone-Besitzern Praxistipps zu geben und Berührungängste mit der neuen Technik abzubauen. Die Teilnehmer wurden mit den speziellen Bedienungshilfen vertraut gemacht und konnten auch einige nützliche Apps ausprobieren, die die Mobilität und Selbstständigkeit unterstützen, beispielsweise zur Fuß-



Foto: Fotolia

gängernavigation oder um Zug- und Busverbindungen oder die nächste Haltestelle zu finden.

Pro Retina Deutschland e. V. ist eine bundesweit vertretene Selbsthilfevereinigung für blinde und sehbehinderte Menschen, mit dem Schwerpunkt auf [Netzhauterkrankungen](#) wie beispielsweise Makula Degeneration oder Retina

Pigmentosa. Es gibt [regionale Selbsthilfeforens](#) in vielen Städten in Deutschland, so auch in Koblenz. ●

**Kontakt:**  
Jürgen Brämigk  
Tel.: 0261 9738505



Mail: [juerbrae@web.de](mailto:juerbrae@web.de)  
Web: [www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de)

### IN EIGENER SACHE

## Machen Sie mit!

Die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gestaltet in jeder Ausgabe dieses viermal jährlich erscheinenden Selbsthilfenewslatters ein bis zwei eigene Seiten. Sie haben gerade eine Selbsthilfeforens neu gegründet und möchten weitere Teilnehmer und Teilnehmerinnen gewinnen? Ihre Selbsthilfeeinrichtung unterstützt Menschen mit einer seltenen Erkrankung und/oder deren Angehörige? Sie möchten über eine besonders erfolgreiche oder außergewöhnliche Veranstaltung Ihrer Selbsthilfeeinrichtung berichten? Sie haben Veranstaltungstipps, die wir im Newsletter

bewerben sollen? Dann melden Sie sich bei uns. Vielleicht steht an dieser Stelle dann schon bald Ihr eigener Artikel! ●

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Melanie Naumann  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –  
Die Gesundheitskasse  
Tel.: 06351 403-399



Mail: [melanie.naumann@rps.aok.de](mailto:melanie.naumann@rps.aok.de)



Foto: privat

## Angehörige in einer schwierigen Situation entlasten

Nur jeder dritte Deutsche hat einen Organspendeausweis. Eine neue Faktenbox der AOK erklärt, warum es so wichtig ist, den Ausweis auszufüllen.



Laut einer Umfrage der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#) (BZgA) stehen vier von fünf Menschen einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber. Dennoch gaben nur 35 Prozent der Befragten an, tatsächlich einen Organspendeausweis zu besitzen. Die AOK erweitert deshalb ihr Online-Informationsangebot zum Thema Organspende. Eine neue [AOK-Faktenbox](#) beantwortet die Frage, warum es sinnvoll ist, einen Organspendeausweis auszufüllen. Bereits seit November

2012 gilt beim Thema Organspende in Deutschland die Entscheidungslösung. Das bedeutet: Alle Bürger werden in einem geregelten Verfahren von ihrer Krankenkasse über die Organspende informiert. Ziel ist es, dass möglichst jeder Bürger mithilfe eines Organspendeausweises dokumentiert, ob er einer Organspende zustimmt oder nicht.

Die neue AOK-Faktenbox zur Organspende stellt auf einen Blick dar, auf welche Weise vor allem Angehörige entlastet werden, wenn im Todesfall ein entsprechender Ausweis vorhanden ist. Die Gesundheitskasse hat diese

Infos zusammen mit dem Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung erarbeitet und ergänzt damit das bisherige Angebot an [AOK-Faktenboxen](#). Sie alle enthalten kompakte, leicht verständliche und fundierte Informationen zu Medizin- und Gesundheitsthemen. Mehr Fakten und Argumente für oder gegen eine Organspende erfahren Interessierte auch durch eine interaktive [Online-Entscheidungshilfe](#), die die AOK bereits seit 2012 anbietet. ●



**Mehr Infos:**  
[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)

## SELBSTHILFE VOR ORT

### Fließend stottern

Flow gründet in Mainz eine neue Sprechgruppe für junge Stotternde.

Zusammen mit anderen sprechtechnische Fortschritte machen – darum geht es bei der jungen [Selbsthilfegruppe Flow](#). Das Angebot richtet sich an junge Stotternde im Alter von 16 bis 29 Jahren, aber natürlich sind auch interessierte Nichtstotternde willkommen. Seit Ende April gibt es nun auch in Mainz eine regionale Flow-Sprechgruppe.

Flow bedeutet für die Gruppenmitglieder vor allem: ohne Zeitdruck reden, egal ob flüssig oder nicht. Es darf gestottert werden. Oder einfach erst einmal zuhören. Jeder, wie er möchte!

Ziel ist es, Fortschritte beim Sprechen oder beim Umgang damit zu machen. Unterstützung, Austausch und Verständnis sowie das Kennenlernen von gleichaltrigen Stotternden stehen dabei im Vordergrund. Angedacht sind darüber hinaus Workshops, Seminare, Übungen an belebten Orten (in vivo), gemeinsame Unternehmungen und vieles mehr.

Die Mainzer Sprechgruppe findet sich in einer Reihe mit [zehn weiteren Flow-Gruppen](#) in ganz Deutschland wieder. Da



sich Flow in jeder Stadt selbst organisiert, orientiert sich das jeweilige Programm stark an den Interessen und Wünschen der Teilnehmer. Jeder kann sich selbst engagieren und ein Thema, das ihm am Herzen liegt, für ein Treffen vorbereiten oder einfach nur vorbeikommen und reinschnuppern. ●



**Mehr Infos:**  
**Mail:** [mainz@flow-sprechgruppe.de](mailto:mainz@flow-sprechgruppe.de)  
**Web:** [flow-sprechgruppe.de](http://flow-sprechgruppe.de)

## Inklusion leicht gemacht

Informieren, vernetzen, mitmachen – die 1. Inklusionsmesse Rheinland-Pfalz präsentierte jede Menge gelungene Inklusionsbeispiele.

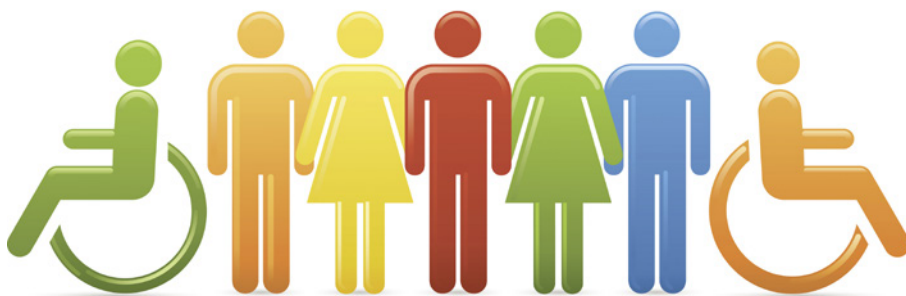


Foto: iStockphoto

„Inklusion – Gewusst wie!“ lautete das Motto der [1. Inklusionsmesse Rheinland-Pfalz](#). Rund 2.500 Gäste konnten sich am 8. April an mehr als 50 Ständen über gelungene Beispiele und Projekte der Inklusion informieren und sich dabei auch miteinander vernetzen. Zusätzlich rundeten unterschiedliche Podiumsdiskussionen, Workshops und Mitmach-Aktionen sowie eine Dunkelbar das Angebot ab. Veranstalter der Messe im Mainzer Rathaus waren die [LAG Selbsthilfe Behinderter RLP](#) und das [Zentrum für selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen](#) (ZSL) in Mainz.

„Die Messe macht das vorhandene Engagement und die vielfältigen Aktivitäten bei der konkreten Umsetzung von Inklusion sichtbar. Rheinland-Pfalz hat hier einiges zu bieten. Und das wollten wir einer breiten Öffentlichkeit zeigen“, erklärt Stephan Heym, Geschäftsführer der LAG Selbsthilfe. „Wir wollten aber auch Interessierte und Aktive dazu anregen, sich ruhig mal etwas abzuschauen und sich zu fragen: Wie machen die das eigentlich? Was kann ich hier für meine eigene Arbeit beziehungsweise mein eigenes Engagement mitnehmen?“

Prominenter Unterstützer der [Inklusionsmesse](#): der Schlagersänger und Entertainer Guido Horn, der einen Einführungsworkshop für Gebärdensprache besuchte und an einer Podiumsdiskussion teilnahm. Horn, der früher ein Freiwilliges Soziales Jahr in einer Behindertenwerkstatt absolviert hat, setzt sich seit Jahren in den Medien für die Belange von Menschen mit Behinderungen ein. Der Entertainer begegnete Inklusion dabei mit der notwendigen Leichtigkeit, betonte Heym. „Und das ist genau das, was wir vermitteln wollten: Inklusion macht Spaß.“ ●

**Kontakt:**  
Stephan Heym  
Geschäftsführer LAG Selbsthilfe  
Behinderter Rheinland-Pfalz e. V.  
Tel.: 06131 336284

 **Mail:** [heyman@lag-sb-rlp.de](mailto:heyman@lag-sb-rlp.de)  
**Web:** [www.lag-sb-rlp.de](http://www.lag-sb-rlp.de)

### SYMPOSIUM

## Fibromyalgie – mit der Erkrankung leben lernen

[Fibromyalgie](#) (Faser-Muskel-Schmerz) ist eine heimtückische Erkrankung. Sie ist nicht einfach zu diagnostizieren und ist als Ausschlussdiagnose zu verstehen. Das bedeutet: Alle anderen Erkrankungen müssen zuvor ausgeschlossen werden. Viele Betroffene haben Arzt-Odysseen von mehreren Jahren hinter sich, bis sie eine gesicherte Diagnose erhalten. Doch was dann? Es gibt keine Standardtherapie, die Menschen müssen mit dieser Erkrankung leben. Nach der Diagnose sind die Betroffenen meist auf sich gestellt und haben mit ihren vielschichtigen Beschwerden zu kämpfen. Um Betrof-

fene dabei zu unterstützen, ihre Krankheit zu bewältigen, veranstaltet die Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e. V. bundesweit Symposien. ●

**Das nächste Symposium findet statt am 22.09.2016, 18–20 Uhr, im [Klinikum Mutterhaus](#) in Trier**

**Kontakt:**  
Claudia Dextl (DFV), Tel.: 089 14903662

 **Mail:** [claudia.dextl@gmx.de](mailto:claudia.dextl@gmx.de)  
**Web:** [fibromyalgie-fms.de](http://fibromyalgie-fms.de)