

Mein Verein des Monats

Aktion in Zusammenarbeit von



Wer wird Verein des Monats?

Auch in diesem Jahr suchen die Ostthüringer Zeitung und die Geraer Bank eG Meinen Verein des Monats. Gemeinnützige Vereine und OTZ-Leser können von der Aktion profitieren.

Gera. Die OTZ fördert seit dem Jahr 2009 gemeinsam mit der Geraer Bank eG ehrenamtliches Engagement und kürt „Meinen Verein des Monats“. Auch im siebenten Jahr wird die Aktion fortgesetzt. Von April bis September haben je drei Vereine die Chance, in der Geraer OTZ auf einer Zeitungsseite vorgestellt zu werden. Den per Leservotum ermittelten Monatssiegern winken 1000 Euro Preisgeld. Die Juli-Runde wurde mit dem Verein Gleichmaß e. V. aus Gera eröffnet. Diese Woche stellt sich der Verein „Steh auf“ e. V. vor, eine Woche später der Liberare e. V.

Auch die OTZ-Leser können vom Wettbewerb profitieren. Beim Abstimmen werden monatlich zehn mal 50 Euro verlost. Stimmkarten gibt es ab dem 25. Juli im Pressehaus in der Johannisstraße sowie den Filialen der Geraer Bank eG. Einschluss ist der 7. August.



Ausfahrt mit Therapie-Charakter

Im Fall eines Sieges bei „Verein des Monats“ könnte sich der Selbsthilfverein „Steh Auf“ einen länger gehegten Wunsch erfüllen, den Besuch im Nationalpark Hainich.

Gera. Wie die meisten Vereine ist auch die Selbsthilfgruppe „Steh Auf“ als eingetragener gemeinnütziger Verein auf finanzielle Zuwendungen egal aus welcher Richtung angewiesen. 1000 Euro mehr oder weniger in der Vereinskasse machen da einen großen Unterschied.

Was der Verein machen würde, sollte er das Preisgeld in dieser Höhe in der Juli-Runde von „Verein des Monats“ gewinnen? „Es kommt auf jeden Fall den Mitgliedern zugute“, sagt der Vorsitzende Ralf Hujer. Schon länger stünde beispielsweise die Idee im Raum, eine Ausfahrt in den Nationalpark Hainich für die Vereinsmitglieder zu organisieren. „Unter therapeutischen Gesichtspunkten“, sagt Hujer, „als Mobilitätstraining“.

Geselligkeit und Vereinsleben stärken

Möglich sei laut Hujer aber auch, beispielsweise Sommerfest oder Weihnachtsfeier aus dem Preisgeld mitzufinanzieren. Veranstaltungen für das Vereinsleben also, bei denen man auch sonst stets auf Spender und Sponsoren angewiesen sei, während beispielsweise medizinische, präventive Projekte meist über Förderungen bezahlt werden könnten.

Nichtsdestotrotz ist der Verein immer auf der Suche nach Unterstützung, sei es nun mit Geld- oder auch mit Sachspenden, wie aus dem Spendenaufruf auf der Internetseite von „Steh Auf“ deutlich wird. MH



Mitglieder des Vereins „Steh Auf“ testen den Promenadenweg an der Talsperre Zeulenroda auf seine Barrierefreiheit.

Archivfoto: Tobias Schubert

Starthilfe in ein neues Leben

Der Selbsthilfverein „Steh Auf“ für Menschen mit Arm- oder Beinamputation will kein „Jammerverein“ sein. Vielmehr will er Betroffenen helfen, nach vorn zu schauen.

Von Marcel Hilbert

Gera. „Es gibt Menschen, bei denen es geht; die da sind, wo ich hin will.“ Hätte Ralf Hujer damals die Chance gehabt, er hätte sie genutzt, „unbedingt“. Doch eine Selbsthilfgruppe habe es damals noch nicht gegeben. 1978 verlor Hujer sein Bein bei einem Motorradunfall, ist seitdem auf eine Prothese angewiesen.

Heute gibt es diese Selbsthilfgruppe in Gera, mit Menschen die da sind, wo andere Betroffene hinwollen. Und die diesen Betroffenen gern mit ihren Erfahrungen und ihrem über die Jahre angesammelten Wissen zum Leben mit Arm- oder Beinamputationen helfen möchten. Vor einem Jahrzehnt wurde die Selbsthilfgruppe „Steh Auf“ gegründet, vor zwei Jahren wurde

daraus ein Verein. „Kein Jammerverein“, wie der Vorsitzende Ralf Hujer betont. Der Blick nach vorn und die Selbsthilfe werden groß geschrieben. „Es kommen Leute aus der Klinik und wissen nicht, wie weiter“, sagt er. Das wollen er und seine Vereinskollegen ändern.

Die gegenseitige Unterstützung unter Betroffenen und Angehörigen – die „Starthilfe“ in ein neues Leben – ist ebenso wichtig, wie die Informationen rechtlicher, medizinischer und technischer Art, rund um das Thema Amputation und deren Folgeerscheinungen.

Schritt halten mit den rasanten Entwicklungen

Das setzt natürlich voraus, dass auch die Vereinsmitglieder Schritt halten mit den mitunter rasanten Fortschritten. „Es ist irrt, was sich seitdem getan hat“, sagt Hujer mit Blick zurück auf seine erste Prothese aus Holz. Um auf dem Laufenden zu bleiben, veranstalten und besuchen



Ralf Hujer ist Vorsitzender des Vereins „Steh Auf“. Foto: Marcel Hilbert

die Vereinsmitglieder Info-Veranstaltungen und Vorträge, fahren zu Messen oder lassen sich von Prothesen-Anbietern über Trends und Neuerungen unterrichten. Sie nehmen an Fahrtsicherheitstrainings teil oder besuchen das mehrtägige sogenannte Prothesencamp, das die Gruppe „Steh Auf“ eine Zeit lang auch mitorganisiert hat. „Wir wollen uns mit anderen

Gruppen vernetzen“, sagt Ralf Hujer, der dem Verein seit Anfang 2014 vorsteht, aber bereits seit 2007 Mitglied ist.

Vernetzung steht auch im Vordergrund bei der Mitgliedschaft im Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation (BMAB). Gleichzeitig habe man mit einer Bundesvertretung auch die Möglichkeit, auf die Verbesserung von Bedingungen hinzuwirken, sagt Hujer und verweist auf einen Forderungskatalog des BMAB.

Mit dem „Pik“-Projekt auf Patienten zugehen

Dass sich in diesem zum Beispiel auch hohe Standards bei der Krankenhaushygiene wiederfinden, hat einen Grund: Neben Unfällen, und im Geraer Verein häufiger noch als Diabetes und das Rauchen, sind laut Hujer Infektionen ein Hauptgrund für Amputationen, etwa mit den sogenannten „Krankenhaushauskeimen“ MRSA.

Bei aller Information darf

aber auch das Gesellige im Verein nicht zu kurz kommen. Neben den monatlichen Gruppentreffen steht zum Beispiel am Sonnabend in einer Woche das vereinsinterne Sommerfest bei zwei Mitgliedern in Grochwitz an.

48 Mitglieder hat der Selbsthilfverein aktuell, und – ohne das zynisch zu meinen – es dürfen gern mehr werden. Dazu muss man nicht zwangsläufig einen Arm oder Bein verloren haben, jeder, der Interesse an der Thematik hat, darf dazustoßen. In erster Linie will man aber Anlaufstation für Betroffene sein. Und man will selbst auf Betroffene zugehen, beteiligt sich deshalb am Projekt „Pik“.

Hier geht es darum, nach einer Amputation schon in der Klinik mit dem Betroffenen ins Gespräch zu kommen, und zwar durch Menschen, die das Gleiche erlebt haben. Im November wollen einige Vereinsmitglieder der Selbsthilfgruppe „Steh Auf“ einen zweiten Lehrgang besuchen, um das Beratungsformat „Pik“ künftig anbieten zu können.

Der Verein „Steh Auf“ im Steckbrief

Vor zehn Jahren als Selbsthilfgruppe gestartet, ist „Steh Auf“ seit etwas über zwei Jahren ein eingetragener Verein, in dem sich amputierte Menschen und Angehörige organisiert haben.

- ▶ Im Juni 2005, also vor ziemlich exakt zehn Jahren, wurde die Selbsthilfgruppe „Steh Auf“ für Arm- oder Beinamputierte in der Region Gera ins Leben gerufen.
- ▶ Seit April 2013 ist „Steh Auf“ ein eingetragener, gemeinnütziger Verein.
- ▶ Aktuell hat der Verein 48 Mitglieder.
- ▶ Ralf Hujer ist erster Vorsitzender, Manuela Jukiel zweite Vorsitzende und Erika Seebach Kassiererin.
- ▶ Mitglied im Verein kann prinzipiell jeder werden.
- ▶ Der Mitgliedsbeitrag beläuft sich im Jahr auf 24 Euro.
- ▶ Immer am zweiten Mittwoch im Monat – bis auf die Sommerpause im Juli und August – finden in der Kuckucksdiele in Gera die Gruppentreffen statt. Wer Interesse hat, wird gebeten, sich vorher anzumelden.
- ▶ Regelmäßig werden beispielsweise auch Messen, Symposien, Sanitätshäuser und Fortbildungen, sowie – teils selbst veranstaltete – Vorträge besucht.
- ▶ Tradition hat außerdem die Teilnahme am sogenannten Prothesencamp.
- ▶ „Steh Auf“ ist vertreten im Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation (BMAB). Außerdem wirkt man mit in der Initiative Handicap und in der Arbeitsgemeinschaft Barrierefreiheit im öffentlichen Raum der Stadt Gera.
- ▶ Informationen und Kontakt zum Verein unter Telefon (0365) 7 10 09 97 oder per E-Mail an shg.stehauf@hotmail.com.
- ▶ Informationen rund um den Verein sind auch online zu finden auf der Internetseite www.springmaus.npage.de.

Forderungen an Politik und Medizin

Gera. Ralf Hujer, Vorsitzender des Vereins „Steh Auf“ verweist auf einen Forderungskatalog, der in Abstimmung mit dem Bundesverband für Menschen mit Arm- oder Beinamputation (BMAB) entstanden ist und sich an Politik, Ärzte, Krankenkassen und Orthopädie-Techniker richtet. Hier einige Auszüge:

- An die Politik**
 - ▶ Umfassendere Umsetzung der Barrierefreiheit
 - ▶ Zuerkennung des Merkzeichens „aG“ (außergewöhnliche Gehbehinderung) für amputierte Menschen
 - ▶ Hoher Standard bei Krankenhaushygiene
- An die Ärzte**
 - ▶ Zusammenarbeit mit Orthopädie-Technikern im Rahmen von Prothesensprechstunden
 - ▶ Angemessene Verordnung von Physiotherapie
 - ▶ Verordnung oder Befürwortung einer Anschlussheilbehandlung in einer Schwerpunkt-Rehabilitationsklinik
- An die Krankenkassen**
 - ▶ Aufrechterhaltung der orthopädisch-technischen Versorgung unabhängig vom Kostenfaktor
 - ▶ Recht auf individuelle und hochwertige Prothesenversorgung
 - ▶ Recht auf nachhaltige Physiotherapie/Krankengymnastik
 - ▶ Freie Wahl von Arzt, Sanitätshaus, Reha-Einrichtung
 - ▶ Abschaffung von Pauschal- und Festbetragsregelungen
- An Orthopädie-Techniker**
 - ▶ Angemessene Betreuung amputierter Menschen
 - ▶ Prothesensprechstunden mit fachlich kompetenten Ärzten
 - ▶ Nutzung von Hochleistungswerkstoffen wie Titan oder Carbon bei allen Prothesen

Der Freundeskreis hilft, wieder aufzustehen

Frank Mönning verlor sein Bein bei einem Motorradunfall. Dank Prothese fährt er inzwischen sogar wieder Fahrrad.

Von Marcel Hilbert

Zeulenroda. „Kurzschluss.“ Eigentlich steht Frank Mönning Ziel fest: das „Waikiki“. Ein spontaner Gedanke lässt ihn sich umentscheiden. Sekundenbruchteile. Mit dem Motorrad schert er aus, vor ihm ein Kleintransporter. Den Bus im Gegenverkehr sieht er nicht kommen. Frank Mönning bleibt bei Bewusstsein. Er bekommt mit, wie er frontal mit dem Linienbus kollidiert, wie er sich noch selbst den Helm abnehmen kann, wie die Sanitäter ankommen, wie der Hubschrauber eintrifft. Für ihn. Dann wird alles schwarz.

Zwei Tage bleibt es schwarz, liegt der Zeulenrodaer im Koma, wie er erzählt. Als er erwacht, ist das erste was ihm gesagt wird, dass sein Bein abgenommen werden musste. Um sein Leben zu retten. Das war Anfang April vergangenen Jahres.

Anfangs keine Ahnung, wie es weitergehen soll

Inzwischen braucht der 41-jährige keine Medikamente mehr gegen den Schmerz. Gerade hat er eine Nach-Operation hinter sich gebracht, ist nun zur Reha in der Moritzklinik in Bad Klosterlausnitz.

„Anfangs hatte ich keine Ahnung, wie es weitergehen soll“, sagt er. Aber es musste ja weitergehen. Geholfen, so sagt er, habe ihm weniger die Psychologin,

die vor allem zugehört habe, sondern sein Freundeskreis. „Ich habe viele Besuche von Freunden und Bekannten bekommen.“ Das hat ihm Mut gemacht. Und: „Ich musste die Geschichte vom Unfall so oft erzählen, dass ich irgendwann die Schnauze voll davon hatte.“ Das sei für ihn der Punkt gewesen, an dem sein Blick konzentriert nach vorn ging.

Am 1. August stand er erstmals auf einem künstlichen Bein. „Von da an ging es ziemlich schnell bergauf“, sagt Frank Mönning. „Selbst Fahrrad bin ich inzwischen schon wieder gefahren“, sagt der Mann, der vor seinem Unfall so leidenschaftlich Sport getrieben hatte. Seiner Arbeit – er ist selbstständiger Handelsvertreter – geht er nach, wie ihm die neuen Umstände Zeit lassen. „Ich box mich durch“, sagt er. Bürokratische Probleme mit Kasse oder Behörden habe er keine gehabt, sagt er. Sein letzter Behördenbesuch sei der gewesen, um seinen Führerschein umtragen zu lassen. „Künftig nur Automatik-Schaltung.“ Eine Strafe, so erzählt er, habe er für seinen Unfall nicht bekommen. Weil er selbst den größten Schaden davongetragen habe, sei die Begründung gewesen. Durch Manuela Jukiel, zweite Vorsitzende des Vereins, sei er auf die Selbsthilfgruppe für Menschen mit Arm- oder Beinamputationen aufmerksam geworden, habe inzwischen zwei Info-Veranstaltungen der Gruppe besucht. Auch wenn er kein Mitglied des Vereins ist, passt der Vereinsname zu seinem Schicksalsschlag und zu der Folgezeit. Frank Mönning ist wieder aufgestanden.



Frank Mönning ist nach einer Nachoperation derzeit zur Reha in Bad Klosterlausnitz. Die Prothese ist nur vorübergehend ab. Foto: Marcel Hilbert

Alle Forderungen und weitere Infos unter www.bmab.de