

no risk - no fun?

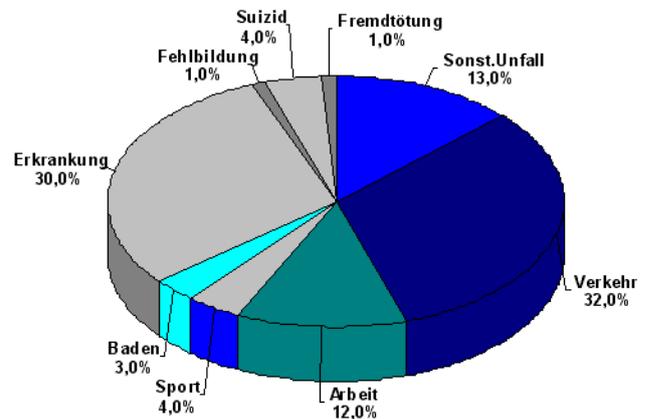
Die Präventionskampagne der DSQ Deutsche Stiftung Querschnittlähmung

April 2015

Gesundheit beginnt bei der Prävention

Jedes Jahr gibt es in Deutschland rund 2.000 neue Fälle von Querschnittlähmung. Zwei Drittel davon entstehen durch Unfälle, viele davon wären vermeidbar gewesen. Gerade junge Leute und Kinder, die dieses Schicksal erleiden, sind das gesamte Leben an den Rollstuhl gebunden. Leider ist die heutige Freizeitgestaltung immer mehr geprägt von der Selbstüberschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten. Häufig enden auch Mutproben junger Leute, die sich oft im Gruppenzwang beweisen wollen, mit schweren Unfällen. Und immer mehr spielt auch der übermäßige Genuss von Alkohol und Drogen eine Rolle. Dabei wird die Hemmschwelle stark vermindert, die Risikoeinschätzung fällt schwer, die Erkennung von Gefahren schwindet. Die Präventionskampagne der DSQ Deutsche Stiftung Querschnittlähmung will auf vielfältige Weise auf Gefahren in der Freizeit, im Straßenverkehr und im Sport

aufmerksam machen. Es ist das besondere Ziel, gerade junge Leute zu sensibilisieren, sich generell nicht unnötigen Gefahren auszusetzen, die zu schweren Verletzungen bis hin zum Leben im Rollstuhl führen können.



Rund 2/3 aller Querschnittlähmungen entstehen durch Unfälle im Bereich Freizeit, Verkehr und Arbeit

Projekttag - Prävention durch persönliche Ansprache

Eine Besonderheit der Präventionskampagne **no risk - no fun?** ist die Durchführung von Projekttagen an Schulen. So kann die gefährdete Zielgruppe direkt und persönlich angesprochen werden. Hierfür steht umfangreiches

Unterrichtsmaterial zur Verfügung, das den Schülern in Workshops mit Lehrern und Medizinern Grundkenntnisse über den menschlichen Bewegungsapparat bis hin zum Zusammenspiel von Nerven, Gehirn und Rückenmark vermittelt. Das Fahren mit dem Rollstuhl, Rollstuhlbasketball und ein Rollstuhlparcours mit Hindernissen sind ebenso im Programm wie Gespräche und Diskussionen mit querschnittgelähmten Personen. Das alles soll in einem ganzheitlichen Ansatz dazu beitragen, auf die Risiken und Folgen unüberlegten Handelns aufmerksam zu machen, aber auch über ein Leben mit Handicap und den Umgang mit behinderten Menschen zu informieren.



Beim Rollstuhlbasketball lernen die Jugendlichen hier den Umgang mit Sportrollstühlen.

Die Projekttag an Schulen



Der Umgang mit dem Rollstuhl ist einer der Bausteine eines Projekttages. Die Schüler lernen hier unter fachkundiger Anleitung die richtige Handhabung.



Die medizinische Information über Querschnittslähmung soll über Folgen der Verletzung aufklären



Bei dem Unterrichtsbaustein „Rolltraining“ wird das Öffnen einer Türe im Rollstuhl geübt. Die Schüler sehen hier die Schwierigkeiten bei alltäglichen Vorgängen.



Wichtig ist auch die Zusammenfassung am Ende der Veranstaltung, bei denen Schüler ihre Eindrücke schildern.

Durch das System einzelner Bausteine kann, je nach örtlicher und organisatorischer Gegebenheit, ein individuelles Programm zusammengestellt werden. Im Rahmen eines ganzheitlich ausgerichteten Präventionskonzeptes bekommen die Schüler dabei viel Informationen über medizinische Themen, über Risikoeinschätzung und über Gefahrenvermeidung. Training im Rollstuhl, der Umgang mit Menschen mit Behinderung sowie theoretischer Unterricht mit Arbeitsheften gehören ebenso zum Programm. Die Teilnehmerzahl sollte bei maximal 120 Schülern pro Projekttag liegen, um einen optimalen Ablauf zu gewährleisten. Die Dauer der Veranstaltung ist auf maximal 5 Stunden ausgelegt und kann durch eine individuelle Auswahl der einzelnen Programmpunkte entsprechend angepasst werden.

Ablauf eines Projekttages (Beispiel)

- Begrüßung durch die Schulleitung
- Allgemeine medizinische Informationen durch Fachärzte
- Umgang mit Rollstuhl
- Rollstuhlparcours mit Hindernissen
- Rollstuhlbasketball
- Theoretischer Unterricht mit Arbeitsheften
- Handicaps im Alltag - Umgang mit Menschen mit Behinderung
- Zusammenfassung - Resümee

Die Partner der Projekttag

Medizinische Informationen

erhalten die Schüler durch Fachärzte aus den Bereichen Neurologie und/oder Orthopädie. Soweit regional verfügbar sind Ärzte des jeweils nächst liegenden Querschnittszentrum mit dabei.

Fachliche Einweisung in Rollstuhltechnik, Rollstuhlparcours und Rollstuhlbasketball

übernehmen betroffene Sportler vom Deutschen Rollstuhl Sportverband e.V. und Fachleute aus dem Bereich der Reha-technik. So ist gewährleistet, dass eine authentische Unterweisung erfolgen kann.

Umgang mit Menschen mit Behinderung

heißt das Medienpaket des Sozialverbandes VdK Bayern, das bei den Projekttagen in einem der Bausteine zum Einsatz kommt. Anhand vieler praktischer Beispiele werden Handicaps im Alltag aufgezeigt, mit denen Menschen mit Behinderung täglich konfrontiert sind.



Die Risikoerkennung und -minimierung ist ein wesentlicher Ansatz bei der Präventionskampagne no risk - no fun?
Risiken erkennen - Gefahren vermeiden - Gesundheit schützen

Viele Arbeitsmittel stehen zur Verfügung

Für die Durchführung der Projekttag stehen Lehrern wie auch Schülern eine Vielzahl von Informationsmaterial zur Verfügung.

Das **Arbeitsheft für Schüler** enthält allgemeine Informationen über Querschnittlähmung, klärt über die Zusammenhänge von Nerven, Gehirn und Rückenmark auf und enthält eine Vielzahl von Aufgaben, die die Schüler im Rahmen der jeweils 45-minütigen Workshops lösen müssen.

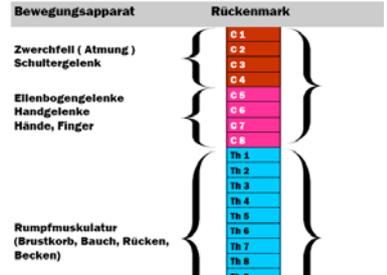
Das **Lehrerbegleitheft** enthält weitere Hintergrundinformationen zum Gesamtthema,

zu der Präventionskampagne und zeigt Lösungsbeispiele der Aufgaben aus dem Arbeitsheft der Schüler auf.

Verschiedene **Filmausschnitte** und **grafische Präsentationen** ergänzen den theoretischen Unterricht.

Für die Information der Eltern haben wir **Elternbriefe** vorgesehen, die über den Projekttag und die Präventionskampagne der DSQ informieren.

Querschnittlähmung – welcher Zusammenhang besteht zwischen Rückenmarksegmenten, Bewegungsapparat und inneren Organen?



Viele Schaubilder sind in den Arbeitsheften zu finden. Damit werden komplexe Vorgänge anschaulich erklärt.

Weitere Informationen

Zuständigkeiten und Einbindung von Schulleitung und Lehrkräften

Aus den bisher gewonnenen Erfahrungen ist es notwendig, dass sich die Schulleitung und die beauftragten Lehrkräfte mit der Thematik auseinandersetzen und aktiv beim Ablauf des Projekttag mitwirken. Die überwiegend freiwillig teilnehmenden Mitglieder der Stiftung können keine pädagogischen Aufgaben oder Aufsichtsfunktionen wahrnehmen.

Technische und organisatorische Fragen

Auch die technische und organisatorische Zuständigkeit seitens der Schule muss vorher geklärt sein. Besonders wichtig ist es, abzustimmen, ob die für das Rollstuhlasketballspiel und den Rollstuhlparcours notwendige Nutzung der Turnhalle oder Mehrzweckhalle möglich ist. Für den Ablauf stellen wir Checklisten zur Verfügung.

Rechtzeitige Terminabstimmung

Schulen, die sich für Projekttag der DSQ interessieren, sollten die Terminabstimmung und Reservierung rechtzeitig vornehmen, damit ein reibungsloser Ablauf gewährleistet ist. Durch die Vielzahl der Helfer, die wir für die Abwicklung benötigen und den hohen logistischen Aufwand für die Beschaffung der Rollstühle ist ein mindestens 3-monatiger Vorlauf notwendig.

Finanzierung der Projekttag

Die DSQ Deutsche Stiftung Querschnittlähmung hat die Durchführung der Projekttag bisher überwiegend aus eigenen Stiftungsmitteln finanziert. Bei weiter zunehmender Nachfrage sind wir auf regionale und überregionale Unterstützung von Firmen, Organisationen und privaten Spendern angewiesen. Auf die Schulen kommen im allgemeinen keine Kosten zu.

Vertragliches

Nach der Zusage der Schule werden wir in einem Vertrag den gewählten Ablauf, die technischen und organisatorischen Punkte und vor allem die Haftungsfragen regeln.

Durchführung

Die DSQ hat den Unterstützungsverein ProDSQ e.V., Mathildenstr. 9, 90762 Fürth mit der Durchführung der Projekttag beauftragt.

Ansprechpartner

Die für Abwicklung und Terminvereinbarung zuständigen Ansprechpartner sind:

Marko Kaltenhäuser
Winfried Kolibius

Telefon 0911 / 9 777 315
Fax 0911 / 9 777 316
Email: prodsq@aol.com

Feedback-Bogen

Liebe Schüler und Schülerinnen, sehr geehrte Lehrer und Lehrerinnen, der Feedback-Bogen soll helfen, die Präventionskampagne noch attraktiver und besser zu machen. Durch eure / ihre Bewertung kann dazu ein wichtiger Beitrag geleistet werden.

		Note					
		1	2	3	4	5	6
Theorie	medizinische Informationen						
	anschauliche Darstellung						
	interessantes Thema						
Arbeitsheft	angemessene Aufbereitung						
	Gestaltung						
	Aufbau / Inhalt						
Praxis	Bearbeitungsmöglichkeiten						
	Einsatz im Unterricht						
	Lebens mit Handicaps						
	Rollstuhlfahren						
	Rollstuhlsport						
	Rollstuhlsport						

Allgemeines:

Besonders gut gefallen hat mir:	
Dazu möchte ich noch mehr Informationen erhalten:	
Verbesserungsvorschläge:	

Die Bewertung der Veranstaltung durch die Schüler ist für die Stiftung eine wesentliche Hilfe bei der Optimierung des Ablaufes.

Grüßwort von Katrin Altpeter

Ministerin für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren

Sehr geehrte Eltern,
liebe Schülerinnen und Schüler,

das Leben steckt voller Möglichkeiten und Überraschungen. Gerade für junge Menschen ist es spannend, das Leben für sich zu entdecken und die eigenen Grenzen auszuloten. Natürlich macht es Spaß, den anderen zu zeigen was man „so drauf hat“. Wettkampf und Wettbewerb sind seit alters her wichtige Bestandteile des Lebens und gerade im sportlichen Bereich gibt es vielfältige Möglichkeiten sich zu beweisen.

Doch welche Risiken wollen oder müssen wir dabei eingehen?

Ist es wirklich so – „no risk – no fun?“

Oft sind es Gruppenzwang, Alkohol- oder Drogenkonsum, die gerade junge Menschen dazu bewegen, hohe Risiken einzugehen.

Nicht selten sind die Folgen verheerend.

Nach Angaben der Deutschen Stiftung Querschnittslähmung gibt es in Deutschland jährlich rund 2.000 neue Fälle von Querschnittslähmung. Zwei Drittel davon entstehen durch Unfälle und was wirklich tragisch ist, viele davon wären vermeidbar gewesen.

Da für mich als Gesundheitsministerin Prävention ein zentrales Anliegen ist, habe ich gerne die Schirmherrschaft für die Präventionskampagne der Deutschen Stiftung Querschnittslähmung „no risk – no fun?“ übernommen.

Die Deutsche Stiftung Querschnittslähmung leistet mit ihrer interessanten und kreativen Präventionskampagne einen wichtigen Beitrag, um junge Menschen auf anschauliche Art und Weise für Risiken bei der Freizeitgestaltung zu sensibilisieren, damit Gesundheit und Spaß nicht auf der Strecke bleiben.



Dabei informiert die Präventionskampagne zum einen über Ursachen und Folgen von Querschnittslähmung, zum anderen zeigt sie Möglichkeiten zur Vermeidung auf. Darüber hinaus wird um Verständnis und Mitgefühl für querschnittgelähmte Menschen geworben, ebenso wie für einen natürlichen Umgang mit Ihnen.

Ich gratuliere der Deutschen Stiftung Querschnittslähmung zur gelungenen Konzeption dieser Präventionskampagne und wünsche ihr eine rege Beteiligung.

Allen Schülerinnen und Schülern wünsche ich viel Spaß an den Projekttagen sowie interessante und erkenntnisreiche Erfahrungen.

Schirmherrin Katrin Altpeter MdL

*Ministerin für Arbeit und Sozialordnung,
Familie, Frauen und Senioren
Baden-Württemberg*

Unterstützer und Partner der DSQ Kampagne „no risk - no fun ?“



Liebe Schüler, beim Präventionstag, an dem Ihr und der Seiltanz zwischen Grenzerfahrung und Vorsicht im Rampenlicht stehen, wird jeder und jede Gelegenheit haben, sich in ein Leben im Rollstuhl einzufühlen. Aber Ihr könnt wieder raus. Der Präventionstag soll dazu dienen, dass das für Euch alle bis ins hohe Alter möglich bleibt.

Johannes Schmalzl, Regierungspräsident Stuttgart



Verantwortung wahrnehmen heißt, vorausschauend zu denken. Jugendlichen Risiken aufzuzeigen und Unterstützung anzubieten, ist unser gemeinsamer Ansatz und Richtschnur für die Präventionsarbeit im Landkreis Esslingen.

Heinz Eininger, Landrat, Landkreis Esslingen



Wir wünschen uns, dass sich unsere Kinder sportlich betätigen, aber man muss Ihnen zeigen, welche Folgen der eigene Übermut haben kann.

Dr. Susanne Eisenmann, Stuttgart, Bürgermeisterin Kultur, Bildung und Sport



Grundsätzliches Wissen über Verletzungsrisiken und den Umgang mit Verletzungen gehören in den Wissensschatz aller Schülerinnen und Schüler,

Edwin Bartels, Schulleiter Schickhardt-Gymnasium, Stuttgart



Als Querschnittgelähmter will ich vor allem junge Menschen vor den Folgen zu großer Risikobereitschaft bewahren.

Kai Frank, Rollstuhltrainer



Mit dieser Kampagne machen wir auf Risiken und Gefahren aufmerksam, mit dem Ziel, die Rate der Unfallopfer zu senken. Mobilität ist auch für mich die Grundlage meiner sportlichen Leistungen und Erfolge. Sie bestimmt einen bedeutenden Teil meines privaten Lebens.

Hannah Stockbauer, Schwimmsportlerin, Olympiasiegerin

Unterstützt durch:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN



stark.stärker.WIR.
PRÄVENTION AN SCHULEN
IN BADEN-WÜRTTEMBERG

Partner & Sponsoren:



MEYRA®

KLINIKUM
SRH KARLSBAD



Die DSQ in Kürze

Gründungsjahr
1990

Rechtsform
Rechtsfähige Stiftung
bürgerlichen Rechts

Stiftungsaufsicht
Regierungspräsidium
Stuttgart

Stiftungszwecke (Auszug)

- Förderung der Forschung zur Regeneration von Nervenzellen
- Verbesserung der Lebensqualität Querschnittgelähmter
- Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von Querschnittlähmung

Vorsitzender des
Stiftungsrates
Prof. Dr. Hans Jürgen Germer

Stiftungsvorstand
PD Dr. Rainer Abel (Vors.)
Dr. Rüdiger Rupp
Winfried Kolibius

Vorsitzender des wissen-
schaftlichen Beirates
Prof. Dr. Albert C. Ludolph

Spendenkonto

IBAN
DE91 6119 0110 0432 4320 00
BIC GENODES1ESS
Volksbank Esslingen

Adresse
Weinstraße 32
73773 Aichwald

Internet:
www.dsq.de

Email:
info@dsq.de

Querschnittlähmung

Unter Querschnittlähmung wird eine Kombination von Symptomen verstanden, die bei Unterbrechung der Nervenleitung im Rückenmark auftritt. Die Ursache können Verletzungen des Rückenmarks (z. B. bei Wirbelbrüchen), aber auch Tumore und andere spezielle Erkrankungen sein.

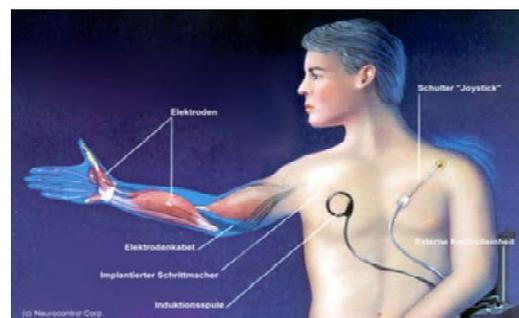
Die Lähmungshöhe wird angegeben nach dem verletzten Segment des Rückenmarkes. Man unterscheidet die Paraplegie und die Tetraplegie. Unter Paraplegie versteht man alle Lähmungen im Bereich der Brust und Lendenwirbelsäule. Gelähmt

sind Rumpf und Beine sowie die inneren Organe dieser Region. Bei einer Tetraplegie befindet sich die Lähmung im Bereich der Halswirbelsäule. Hier sind auch zusätzlich Arme und Hände gelähmt. Je nach Grad der Verletzung geht mit der Querschnittlähmung eine Verminderung oder vollständige Einschränkung der Wahrnehmung von Tastempfindlichkeit, Vibration, Schmerz, Lage und Bewegungssinn sowie Temperaturempfinden einher.

Forschung

Die Forschung zur Regeneration von Nervenzellen im Rückenmark wird von zahlreichen Wissenschaftlern weltweit vorangetrieben. Die Ansätze sind hoffnungsvoll, allerdings fehlen konkrete Ergebnisse nach wie vor. Es wird nach den heutigen Erkenntnissen noch lange dauern, bis man die komplexen Vorgänge erforscht hat. Um die Lebensqualität der Querschnittgelähmten trotzdem zu verbessern, gibt es konkrete Ansätze im Bereich der Neuroprothetik, der

Elektrostimulation und bei sogenannten Mensch-Maschine Schnittstellen.



Hohe lebenslange Behandlungskosten

Die durchschnittlichen Kosten pro Patient, der eine Querschnittlähmung erleidet, werden auf ca. € 1,75 Mio lebenslang geschätzt. Hierunter fallen die Behandlungskosten der Erstversorgung und der Rehabili-

tation, die lebenslange weitere medizinische Versorgung, der notwendige Umbau der Wohnung, der Kfz-Umbau und vieles mehr. Bei einer Tetraplegie sind die Kosten noch wesentlich höher.

Deshalb ist Prävention besonders wichtig

Unterstützen Sie uns aktiv - wir brauchen Ihre Hilfe

Hier setzt nun auch die Überlegung zur allgemeinen Präventionskampagne der DSQ an. Wenn es gelänge, im Laufe der Zeit durch Prävention zwischen 5 und 10 % der Neufälle zu verhindern, wäre neben der Vermeidung von schlimmen Einzelschicksalen auch Kosten von vielen Millionen Euro jährlich vermeidbar. **Unterstützen Sie deshalb unsere Präventionskampagne mit der Durchführung von Projekttagen, um die besonders gefährdete Zielgruppe junger Menschen direkt ansprechen zu können.** Natürlich sind wir auch für jede finanzielle oder organisatorische Hilfe sehr dankbar.