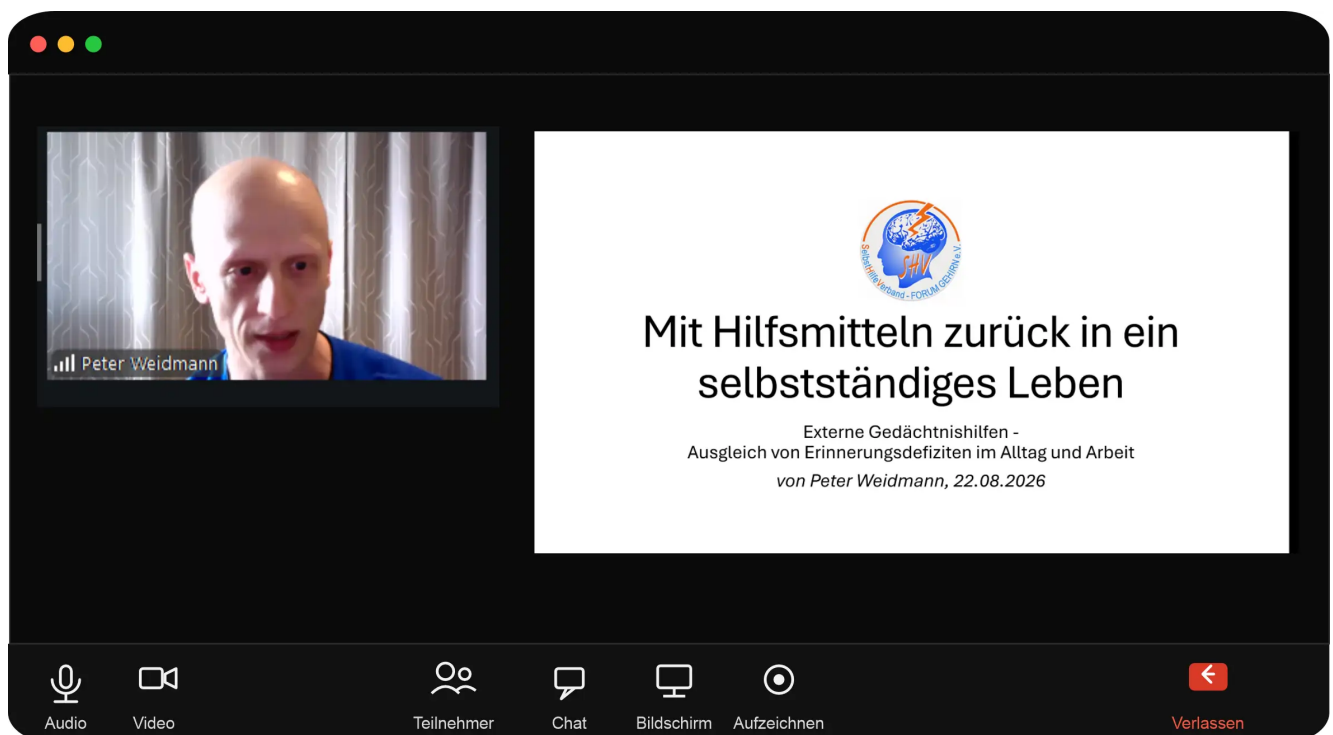


# Digitale Hilfsmittel im Alltag – wenn Erinnern Unterstützung braucht

Wie können Smartphone, Kalender, Smartwatch oder digitale Notizen Menschen mit kognitiven Einschränkungen im Alltag unterstützen? Darüber sprach Peter Weidmann bei unserem ersten gemeinsamen Online-Abend – nicht theoretisch, sondern aus eigener Erfahrung.

Nach einem Herzstillstand musste Peter Weidmann erleben, dass vieles, was früher selbstverständlich war, plötzlich nicht mehr selbstverständlich funktionierte. Termine einhalten, Wege finden, medizinisch notwendige Abläufe nicht vergessen oder alltägliche Aufgaben organisieren: Was für andere wie eine Kleinigkeit erscheint, kann nach einer Hirnschädigung zu einer erheblichen Herausforderung werden.



# Wenn der Notizzettel selbst zum Problem wird

Eine naheliegende Lösung lautet zunächst: aufschreiben.

Notizzettel, Hefte und Bücher können wertvolle Hilfen sein. Peter berichtete jedoch, dass irgendwann genau daraus ein neues Problem entstand. Die Zahl seiner Aufzeichnungen wurde so groß, dass er Informationen nicht mehr zuverlässig wiederfand.

Damit stellte sich für ihn eine entscheidende Frage: **Wie kann ich Informationen nicht nur festhalten, sondern genau dann wiederfinden, wenn ich sie brauche?**

Peter begann deshalb, unterschiedliche digitale Hilfsmittel gezielt für unterschiedliche Aufgaben einzusetzen.

Dazu gehören beispielsweise Notizen und Checklisten auf dem Smartphone, digitale Kalender, Erinnerungsfunktionen, Medikamenten-Apps, mehrere Wecker und eine Smartwatch. Ergänzt werden sie durch ganz klassische Hilfsmittel wie Whiteboard, Papier und Stift.

Gerade die Kombination ist entscheidend.

Ein digitaler Kalender kann beispielsweise nicht nur an einen Termin erinnern. Wird die Adresse hinterlegt, kann anschließend direkt die Navigation gestartet werden. Für jemanden, dem die räumliche Orientierung schwerfällt, werden damit gleich mehrere Schwierigkeiten aufgefangen.

## Erinnerung ist nicht gleich Erinnerung

Besonders interessant war Peters Unterscheidung zwischen verschiedenen Formen digitaler Erinnerungen.

Nicht alles ist gleich wichtig und nicht alles muss zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt erledigt werden. Für manche Aufgaben

genügt eine Erinnerung, die bestätigt und anschließend automatisch für den nächsten Termin wiederholt wird.

Bei medizinisch wichtigen Aufgaben kann das anders aussehen. Peter nutzt dafür bewusst Wecker. Eine kurze Meldung kann leicht übersehen oder in einer gerade laufenden Tätigkeit wieder vergessen werden. Ein Wecker dagegen erinnert weiter, bis darauf reagiert wird. In Verbindung mit einer Smartwatch geschieht dies unauffällig durch Vibration am Handgelenk.

In der anschließenden Diskussion zeigte sich allerdings auch: Was für den einen hervorragend funktioniert, kann für den anderen störend sein. Wer beispielsweise gerade arbeitet oder mit anderen Menschen spricht, kann nicht immer sofort auf eine Erinnerung reagieren.

**Das eine richtige Hilfsmittel für alle gibt es deshalb nicht.**

## **Technik schafft Freiheit – und neue Abhängigkeiten**

Auch die Grenzen digitaler Unterstützung wurden offen angesprochen.

Was geschieht, wenn der Akku leer ist? Was passiert ohne Internet? Und wie abhängig möchte man von technischen Systemen werden?

Ein Teilnehmer berichtete beispielsweise, wie sehr Smart-Home-Technik seinen Alltag erleichtert – und wie schnell diese Unterstützung wegfallen kann, wenn die Internetverbindung ausfällt.

Andere arbeiten deshalb bewusst mit einer zusätzlichen Absicherung: Papierkalender, lokal gespeicherte Informationen oder eine Powerbank können zur Rückfallebene werden.

Peter machte zugleich deutlich: Abhängigkeit allein ist kein Argument gegen ein Hilfsmittel. Auch ein Rollstuhl schafft

eine Abhängigkeit – entscheidend ist jedoch, welche Möglichkeiten er einem Menschen eröffnet.

## Und was geschieht mit meinen Daten?

Ein weiterer Schwerpunkt des Abends war der Datenschutz.

Wer Kalender, Cloud-Speicher oder digitale Dokumentationen verwendet, muss sich bewusst sein, dass persönliche Daten auf technischen Systemen gespeichert werden. Besonders sensibel wird dies bei gesundheitlichen Informationen.

Völlige Sicherheit gibt es nicht. Dennoch lassen sich Risiken reduzieren – beispielsweise durch Gerätesperren, einen bewussten Umgang mit sensiblen Informationen und die Auswahl geeigneter Anbieter.

Peter verglich dies mit dem Autofahren: Auch Autofahren ist nicht risikofrei. Deshalb verzichten wir nicht grundsätzlich darauf, sondern versuchen durch Sicherheitsgurte, Regeln und umsichtiges Verhalten das Risiko zu reduzieren.

## Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche

Im Austausch mit den Teilnehmenden rückte schließlich ein Thema in den Mittelpunkt, das zunächst gar nicht technisch ist: **die Akzeptanz der eigenen Einschränkungen.**

Nach einer Hirnschädigung kann es schwerfallen anzuerkennen, dass etwas, das früher selbstverständlich gelang, heute Unterstützung benötigt.

Eine Teilnehmerin beschrieb sehr persönlich, dass beispielsweise eine Einkaufsliste auf dem Smartphone für sie zunächst wie ein Eingeständnis eigener Schwäche wirkte. Erst mit der Zeit habe sie gelernt, solche Hilfen anzunehmen.

Genau darin kann jedoch ein wichtiger Schritt zu neuer Selbstständigkeit liegen.

Ein Hilfsmittel übernimmt nicht zwangsläufig das Denken. Es kann vielmehr Sicherheit schaffen. Wer eine Einkaufsliste geschrieben hat, muss beim Einkaufen nicht ständig daraufsehen. Vielleicht erinnert man sich an fast alles selbst – und kontrolliert erst am Ende, ob etwas fehlt.

Das Hilfsmittel wird damit zur **Rückfallebene**.

## **Nicht Schwarz oder Weiß**

Genau diese Erkenntnis fasste die Diskussion am Ende besonders gut zusammen: Wir müssen nicht zwischen „alles selbst können“ und „von Technik abhängig sein“ entscheiden.

Hilfsmittel haben Vorteile und Nachteile. Sie können entlasten, Sicherheit geben und Selbstständigkeit ermöglichen. Gleichzeitig können sie neue Abhängigkeiten schaffen und werfen Fragen zum Datenschutz auf.

Entscheidend ist deshalb, herauszufinden: **Was hilft mir persönlich? Was entlastet mich? Und wie kann ich Technik nutzen, ohne mich vollständig von ihr bestimmen zu lassen?**

Peter Weidmann verstand seinen Vortrag ausdrücklich als Einladung zum Austausch. Denn viele der heute verfügbaren digitalen Möglichkeiten sind Betroffenen – und teilweise auch Fachleuten – noch erstaunlich wenig bekannt.

Ein Thema wurde an diesem Abend nur kurz angerissen und könnte deshalb eine Fortsetzung verdienen: **Künstliche Intelligenz als Unterstützung im Alltag**. Auch hier liegen große Möglichkeiten – vorausgesetzt, wir wissen, was solche Systeme können, wo ihre Grenzen liegen und warum wir ihren Antworten nicht ungeprüft vertrauen dürfen.

**Vielen Dank an Peter Weidmann für diesen persönlichen, praxisnahen Vortrag und an alle Teilnehmenden für den offenen Austausch und die vielen eigenen Erfahrungen.**

# Mit Hilfsmitteln zurück in ein selbstständiges Leben

Online-Vortrag am Samstag, 22. August 2026, ab 17:00 Uhr (Zoom)

Der Landesverband Baden-Württemberg des SHV-FORUM GEHIRN e.V. lädt gemeinsam mit der Selbsthilfegruppe **ceres Stuttgart** herzlich zu einer weiteren Veranstaltung der Reihe „**Praxis Dr. Selbst**“ ein.

SHV-FORUM GEHIRN e.V. · Landesverband Baden-Württemberg

**SAVE THE DATE**

**Praxis Dr. Selbst:**  
Mit Hilfsmitteln zurück in ein selbstständiges Leben

 **SAMSTAG, 22. AUGUST 2026**  
ab 17:00 Uhr • online per Zoom 

**Mit Peter Weidmann**  
Für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Mein Ziel:  
möglichst selbstständig  
in allen Bereichen  
meines Lebens.

Meine Hilfsmittel im Alltag

- Digitale Kalender & Erinnerungen
- Aufgaben- & To-Do-Listen
- Cloud & Notizen (OneNote, Notion u.a.)
- Sprachassistenten & Erinnerungsfunktionen
- Unterstützungsnetzwerk & Austausch
- Strukturierte Informationen & Routinen
- Erinnerungen & Alarmer

Hilfsmittel, die mir helfen, meinen Alltag zu strukturieren und mehr Selbstständigkeit zu erreichen.

Heute  
☒ Medikamente  
☒ Physiotherapie  
☒ Einkauf  
☒ Anrufe  
☒ Notizen

Ein Schritt nach dem anderen.



 Eine Veranstaltung der Selbsthilfegruppe **ceres Stuttgart** in Kooperation mit dem SHV-FORUM GEHIRN e.V., Landesverband Baden-Württemberg

*Wir freuen uns auf Euch!*

Anmeldung per E-Mail – Zugangsdaten werden zugesandt

Peter Weidmann  
E-Mail: [pejoweid@gmail.com](mailto:pejoweid@gmail.com) oder Ingrid Pramberger, ceres Stuttgart  
E-Mail: [ingrid.pramberger@gmail.com](mailto:ingrid.pramberger@gmail.com)

Viele Menschen mit einer erworbenen Hirnschädigung stehen nach ihrer Erkrankung oder Verletzung vor der Herausforderung, den Alltag neu zu organisieren. Welche Hilfsmittel und Strategien dabei helfen können, Schritt für Schritt wieder mehr Selbstständigkeit zu erlangen, zeigt Peter Weidmann anhand seiner persönlichen Erfahrungen.

**Peter Weidmann, am 5.2.1987 geboren, hatte im August 2022 einen Herzstillstand und wurde 79 Minuten reanimiert und ins Leben zurückgeholt.**

Aufgrund eines Hirnüberdrucks wurde ihm der 5. Halswirbel entfernt und daraus resultierte eine signifikante neurologische Beeinträchtigung bezgl. seiner Erinnerungsfähigkeit sowohl im Kurz- wie auch im Langzeitgedächtnis.

Im März 2026 meldete er sich bei der Selbsthilfegruppe ceres Stuttgart. Im Gespräch erzählte er Frau Ingrid Pramberger, dass es ihm gelang Schritt für Schritt zurück in ein selbstständiges Leben zu finden.

„Sowohl in der Arbeit als auch privat werden mir bis heute meine Beeinträchtigungen vor Augen geführt“, so Peter Weidmann. „Aber ich strebe weiter in allen Belangen meines Lebens ein möglichst hohes Maß an Selbstständigkeit zu erreichen.“

Welche Hilfsmöglichkeiten er für sich gefunden hat, um sich ein selbstständiges Leben einzurichten und welche Randbedingungen sich daraus mitunter ergeben, möchte er mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten teilen.

## **Termin**

**Samstag, 22. August 2026**

**Beginn: 17:00 Uhr**

**Ort: Online per Zoom**

## Anmeldung

Für die Teilnahme bitten wir um eine kurze Anmeldung per E-Mail. Die Zugangsdaten zur Zoom-Veranstaltung werden anschließend zugesandt.

**Peter Weidmann**

E-Mail: [pejoweid@gmail.com](mailto:pejoweid@gmail.com)

oder

**Ingrid Pramberger (ceres Stuttgart)**

E-Mail: [ingrid.pramberger@gmail.com](mailto:ingrid.pramberger@gmail.com)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

---

## Protest gegen die Schwächung der Interessenvertretung von Menschen mit Behinderungen

Der SHV-FORUM GEHIRN e. V. – Landesverband Baden-Württemberg (SHV-BW) unterstützt den Protest der LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg gegen die geplante Abschaffung beziehungsweise Herabstufung der hauptamtlichen Stelle der/des Landesbeauftragten für die Belange von Menschen mit Behinderungen. Gemeinsam mit zahlreichen Mitgliedsverbänden haben wir unser Vereinslogo als Zeichen der Solidarität zur gemeinsamen Protestaktion beigesteuert.



**GROSSER PROTEST**  
für eine starke Interessenvertretung von Menschen mit Behinderungen!

TEILHABE SELBSTBESTIMMUNG INKLUSION

**DAS BETRIFFT VIELE!**

Über 1 MILLION Menschen mit anerkannter Schwerbehinderung in Baden-Württemberg

Über 4 MILLIONEN Menschen mit einer chronischen Erkrankung in Baden-Württemberg

Rechnet man Angehörige hinzu, betrifft das Thema Behinderung und chronische Erkrankung nahezu jede Familie in Baden-Württemberg.

**PROTESTSCHREIBEN**  
an Ministerpräsident Cem Özdemir und Minister Manfred Hildenbrand

- ✓ Abschaffung der/des Landesbeauftragten verhindern
- ✓ Hauptamtliche Struktur dauerhaft sichern
- ✓ Starkes Zeichen für Inklusion, Selbstbestimmung und die UN-Behindertenrechtskonvention

**L-A-G SELBSTHILFE**  
Baden-Württemberg e. V.

Gemeinsam. Stark. Selbstbestimmt.

**Wir fordern: Hauptamt erhalten!**  
Für eine inklusive, gerechte und solidarische Gesellschaft.

**SelbsthilfeVerband - FORUM GEHIRN e.V.**

Die Landesregierung erwägt, die bisher hauptamtliche Stelle in ein Ehrenamt umzuwandeln oder sogar vollständig abzuschaffen. Aus Sicht der Selbsthilfe wäre dies ein erheblicher Rückschritt für die Interessenvertretung von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen. Die Landesbeauftragte beziehungsweise der Landesbeauftragte ist eine unabhängige Schnittstelle zwischen Politik, Verwaltung und den Betroffenen und trägt entscheidend dazu bei, dass Teilhabe und Inklusion im Alltag gelebt werden.

„Allein in Baden-Württemberg leben über eine Million Menschen mit einer anerkannten Schwerbehinderung und schätzungsweise mehr als vier Millionen Menschen mit einer chronischen Erkrankung. Für sie ist eine starke, unabhängige Interessenvertretung auf Landesebene unverzichtbar.“

K. E. Siegel, Landesvorsitzender SHV-BW

In ihrem Schreiben an Ministerpräsident Cem Özdemir und Sozialminister Manfred Hildenbrand fordert die LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg deshalb den dauerhaften Erhalt der hauptamtlichen Stelle sowie ein klares Bekenntnis zu

Inklusion, Selbstbestimmung und der Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

Als Landesverband für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen und ihre Angehörigen unterstützt der SHV-BW diese Forderungen ausdrücklich.

„Rechnet man Angehörige hinzu, betrifft das Thema Behinderung und chronische Erkrankung nahezu jede Familie in Baden-Württemberg. Gerade deshalb darf eine unabhängige Interessenvertretung nicht geschwächt, sondern muss dauerhaft gestärkt werden.“

K. E. Siegel, Landesvorsitzender SHV-BW

Der SHV-BW appelliert an die Landesregierung, die hauptamtliche Stelle der/des Landesbeauftragten dauerhaft zu erhalten. Inklusion, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe sind Grundpfeiler einer demokratischen und solidarischen Gesellschaft – sie dürfen niemals zur Sparmaßnahme werden.

---

# **Hoffnung auf stärkere Unterstützung für Menschen mit Hirnverletzungen**

## **Neuer Gesundheitsminister in Baden-Württemberg**

Mit dem Amtsantritt der neuen Landesregierung unter Ministerpräsident Cem Özdemir übernimmt künftig Oliver Hildenbrand das Ministerium für Soziales, Arbeit und

Gesundheit in Baden-Württemberg. Der Grünen-Politiker wurde vom Landtag bestätigt und vereidigt.



Staatsministerium Baden-Württemberg / Ilkay Karakurt

Der 38-jährige Psychologe folgt auf Manne Lucha, der das Ministerium seit 2016 leitete. Unterstützt wird Hildenbrand künftig von Staatssekretärin Petra Krebs.

Gerade für Menschen mit Hirnverletzungen und neurologischen Erkrankungen könnte die neue personelle Besetzung im Gesundheitsministerium interessant werden. Denn Petra Krebs bringt direkte Erfahrung aus der neurologischen Versorgung mit: Von 2003 bis 2016 arbeitete sie als Krankenschwester in der neurologischen Frührehabilitation der Fachkliniken Wangen. Dort begleitete sie unter anderem Patientinnen und Patienten nach schweren Hirnverletzungen, Schlaganfällen und neurologischen Erkrankungen. Zusätzlich war sie als Dozentin im Gesundheitsbereich tätig.

Im neuen Koalitionsvertrag von Grünen und CDU wird die psychische und mentale Gesundheit ausdrücklich als Schwerpunkt genannt. Versorgung und Forschung im Bereich psychischer Gesundheit sollen gestärkt werden – verbunden mit einer sogenannten „Health-in-all-Policies-Strategie“. Geplant sind außerdem mehr Medizinstudienplätze, Verbesserungen im Praktischen Jahr sowie eine Landarztquote.

Für Betroffene mit erworbenen Hirnverletzungen ist dies ein wichtiges Signal. Auch der SHV-BW weist seit Jahren darauf hin, dass insbesondere die neurologische Rehabilitation, die Nachsorge und die gesellschaftliche Teilhabe vieler Betroffener verbessert werden müssen. Es fehlen nicht nur wohnortnahe Angebote für die ambulante Nachsorge, sondern es gibt in Baden-Württemberg nur noch eine einzige Phase-F-Einrichtung. Alle anderen Einrichtungen haben sich entweder vollständig aus diesem Bereich zurückgezogen oder sich auf die wirtschaftlich sicherere Versorgung in der Außerklinischen Intensivversorgung (AKI) ausgerichtet.

Mit der neuen Staatssekretärin Petra Krebs könnte sich nun eine kompetente Gesprächspartnerin im Gesundheitsministerium ergeben. Durch ihre langjährige Tätigkeit in der neurologischen Frührehabilitation kennt sie die Situation von Menschen mit schweren Hirnverletzungen, neurologischen Einschränkungen und hohem Unterstützungsbedarf aus unmittelbarer praktischer Erfahrung. Für Betroffene, Angehörige und Verbände wie den SHV-BW eröffnet dies die Hoffnung, dass die Herausforderungen in der neurologischen Rehabilitation und Langzeitversorgung künftig stärker wahrgenommen und gesundheitspolitisch berücksichtigt werden.

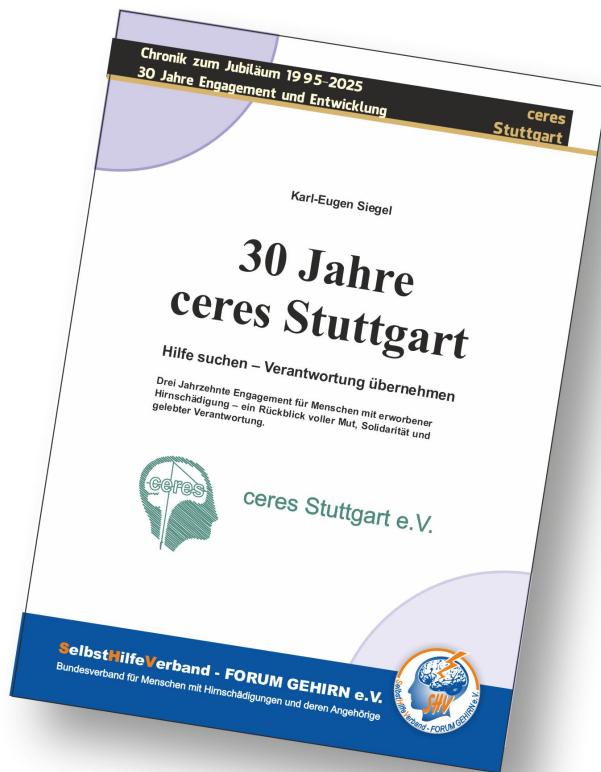
Oliver Hildenbrand erklärte zum Amtsantritt, die neue Aufgabe sei für ihn „eine große Ehre und eine noch größere Verantwortung“. Ziel seines Ministeriums sei es, „zu stärken, was uns zusammenhält“.

Dazu passend das Motto des der SHV-FORUM GEHIRN e.V. : „Gemeinsam Schicksale bewältigen!“

---

# 30 Jahre ceres Stuttgart

Hilfe suchen – Verantwortung übernehmen



**Drei Jahrzehnte Engagement für Menschen mit erworbener Hirnschädigung – ein Rückblick voller Mut, Solidarität und gelebter Verantwortung.**

Seit seiner Gründung im Jahr 1995 steht ceres Stuttgart für etwas Besonderes: eine Initiative, die aus persönlicher Betroffenheit entstand – und daraus eine Kraft entwickelte, die weit über Einzelne hinauswirkte. Das Jubiläumsbuch

dokumentiert, wie aus persönlichen Schicksalen eine Bewegung wurde, wie Selbsthilfegruppen wuchsen, Reha-Konzepte Gestalt annahmen, neue Einrichtungen gegründet und viele Einzelne begleitet wurden.

Es erzählt von Erfolgen – und von schwierigen Momenten. Von gesellschaftlichem Wandel – und von bleibenden Werten. Und vor allem: von Menschen, die nicht weggeschaut haben, sondern gehandelt haben.

Was als lokales Projekt begann, hat bundesweit Impulse gesetzt – durch Aufklärung, Begegnung, Kulturarbeit, politische Intervention und konkrete Unterstützung im Alltag.

Dieses Buch ist keine lückenlose Chronik. Es ist ein lebendiges Zeitdokument – voll gelebter Selbsthilfe, gemeinsamer Herausforderungen und der Kraft der Verbindung.

Für alle, die erinnert werden wollen. Für alle, die Hoffnung brauchen. Und für alle, die den Faden weiterspinnen möchten.

---

# **Drei Jahrzehnte gelebte Selbsthilfe – ceres Stuttgart feiert 30-jähriges Bestehen**

**Vom Versorgungsnotstand zur Selbsthilfebewegung**





### 30 Jahre Selbsthilfearbeit – Laudatio für Ingrid Pramberger durch Karl-Eugen Siegel, Landesverband Baden-Württemberg

Am Samstag, den 29. März 2025, feierte ceres Stuttgart e.V. sein 30-jähriges Bestehen in der Sparkassenakademie Stuttgart. Zahlreiche Mitglieder, Freunde und Wegbegleiter waren der Einladung gefolgt, um dieses besondere Jubiläum zu würdigen.

Karl-Eugen Siegel, Mitinitiator von ceres Stuttgart, gab einen eindrucksvollen Rückblick auf drei Jahrzehnte engagierter Selbsthilfearbeit. Er erinnerte daran, wie der Verein im Jahr 1995 gegründet wurde – als direkte Reaktion auf die schwere Hirnverletzung von Suse L., die bei einer sportlichen Betätigung verunglückte. Damals war die Versorgungslage für Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen katastrophal. Die erst entstandenen Rehakliniken nahmen kaum schwerstbetroffene Patienten auf, und spezielle Pflegeeinrichtungen gab es nicht. Der Verein machte es sich zur Aufgabe, diese Lücke zu schließen.

Bereits im Folgejahr, 1996, konnte der Selbsthilfeverein in Kooperation mit ceres Sindelfingen das neurologische Therapiezentrum mit initiieren. 1997 folgte ein weiteres

Zentrum in der Diakonie Stetten. In diesem Jahr wurde auch ein Nottelefon eingerichtet, das bis heute vielen Betroffenen und Angehörigen als erste Anlaufstelle dient. 1998 gründeten Mitglieder des Vereins die Gabriele Siegel Stiftung, um bundesweite Projekte besser fördern zu können.

Im Mai 1999 wurde der Bundesverband SHV e.V. gegründet, dessen Vorstand sich aus Mitgliedern von ceres Stuttgart zusammensetzte. Im selben Jahr entstand in Kooperation mit anderen Gruppen die erste gemeinnützige Integrationsfirma für Menschen mit Schädel-Hirnverletzungen in Ludwigshafen. Die Ausstellung „Brückenschlag“, die im Jahr 2000 in Stuttgart stattfand, präsentierte Werke von Betroffenen und zeigte eindrucksvoll, welches kreative Potenzial trotz schwerer Einschränkungen bestehen kann.

2001 führte die Gabriele Siegel Stiftung die internationale Woche des Gehirns in Deutschland ein – ein Impuls, der bis heute in zahlreichen Veranstaltungen, Vorträgen und Workshops aufgegriffen wird. Bereits 2002 entstand das Projekt „Leben im Heim“, das gezielt Menschen unterstützt, die nach einer Hirnschädigung in Pflegeeinrichtungen leben müssen. Dieses soll nach der Initiatorin Ingrid Pramberger auch weitergeführt werden. Im selben Jahr wurde die große Ausstellung „Das gläserne Gehirn“ im Stuttgarter Hauptbahnhof gezeigt – ein Projekt zur 50 Jahrfeier des Landes Baden-Württemberg, das in Kooperation mit der Firma Bosch Rexroth realisiert wurde und breite öffentliche Aufmerksamkeit erlangte.

Im Jahr 2008 fusionierte der SHV e.V. mit dem FORUM GEHIRN e.V. zum Bundesverband SHV-FORUM GEHIRN e.V.. 2009 folgte ein großer gemeinsamer Ausflug von Betroffenen nach Berlin, der deutlich machte, wie wichtig soziale Teilhabe auch nach schwerer Erkrankung ist. In diesem Jahr ging auch das mobile Ausstellungsprojekt „Erlebe Deine Sinne“ an den Start, das bis heute in ganz Süddeutschland zum Einsatz kommt. 2011 eröffnete der Verein die Praxis „Dr. Selbst“, die mit Workshops, Seminaren und meditativen Wanderungen neue Wege in der



Gesundheitsförderung ging. Ab 2012 und bis zur Corona-Krise organisierte ceres Stuttgart jährlich Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen – ein Austausch, der nicht nur fachlich, sondern auch menschlich bereichernd war. Bis heute finden monatliche Treffs bei Kiss Stuttgart statt, die ganz neu, durch die Zuschaltung zu einer Hybridveranstaltung werden. Zusätzlich werden immer öfters Zoom-Sitzungen angeboten und durchgeführt.

Im Rahmen des Jubiläums stellte Karl-Eugen Siegel auch das eigens entwickelte Spiel „Weg der Erinnerung“ vor. Das Spiel greift die neurologische Rehabilitation in sechs Phasen von A bis F auf und simuliert mit Würfeln und Aktionskarten den Weg durch Therapieeinheiten, Alltagssituationen und Rückschläge – ganz wie im echten Leben. Als besonderes Geschenk erhielten alle Gäste ein Exemplar dieses Spiels als Andenken an das außergewöhnliche Bestehen einer Selbsthilfegruppe, die über drei Jahrzehnte hinweg aktiv geblieben ist.

Der emotionale Höhepunkt der Veranstaltung war die Ehrung von Ingrid Pramberger, die seit der Gründung die Selbsthilfegruppe begleitet und seit 1999 als erste Vorsitzende von ceres Stuttgart tätig war. Karl-Eugen Siegel, heute Vorsitzender des Landesverbands SHV-FORUM GEHIRN e.V. Baden-Württemberg, überreichte ihr feierlich die Urkunde zur Ehrenmitgliedschaft – ein sichtbares Zeichen der Anerkennung für ihre jahrzehntelange, unermüdliche Arbeit.

Das 30-jährige Jubiläum von ceres Stuttgart e.V. war mehr als eine Feier – es war ein lebendiges Zeugnis dessen, was Selbsthilfe leisten kann: echte Veränderung, echte Solidarität, echte Hoffnung.

Wir danken auch der AOK Baden-Württemberg ganz herzlich für die Projektförderung, ohne die die Umsetzung dieser Projekte nicht möglich gewesen wäre

---

# Frank unser Fachleerer!

Button

Button

In der dialog-Ausgabe 26 vom Mai 2023 berichtete Frank H. von seinem Schicksal.

Nun ist das Interview mit ihm hier zu sehen.

[https://shv-internet.de/media/shv-bw/Frank\\_unser\\_Fachleerer.mp4](https://shv-internet.de/media/shv-bw/Frank_unser_Fachleerer.mp4)

Frank erlebte am 8. Juni 1976 um 18:20 Uhr einen schweren Unfall, als er mit seinem Mokick von einem Auto erfasst wurde. Der Zusammenstoß führte zu einem doppelten Schädelbasisbruch, einer Gehirnerschütterung, einer Gehirnblutung und Hirnaustritt. Dank der schnellen medizinischen Versorgung und einer Operation in Günzburg konnte sein Gehirn erfolgreich gereinigt und an die richtigen Stellen zurückgebracht werden.

Trotz der schweren Verletzungen erlangte Frank nach und nach seine kognitiven Fähigkeiten zurück und begann eine Ausbildung zum Büropraktiker. Nach verschiedenen Rehabilitationszentren fand er schließlich eine Arbeitsstelle beim Evangelischen Pfarrverein in Stuttgart. Leider endete diese Anstellung aufgrund seiner Behinderung nach vier Monaten und er begab sich erneut auf die Suche nach Arbeit.

Das Arbeitsamt schlug vor, dass Frank in einer Behindertenwerkstatt arbeiten sollte, doch er war nicht bereit, das zu akzeptieren. Gemeinsam mit seinen Eltern erkundete er verschiedene Werkstätten, um nach Alternativen zu suchen. Schließlich fand er eine Anstellung bei der Bruderhaus Diakonie in Reutlingen und trat im November 1985 seine Arbeit

dort an.

Anfangs waren Frank einfache Aufgaben in der Werkstatt für Behinderte zugewiesen, doch er kämpfte weiter und konnte schließlich den Postdienst in der Hauptverwaltung der Einrichtung übernehmen. Mit einem Lastendreirad verteilt er die Post in den verschiedenen Abteilungen und Häusern der Einrichtung. Sein Arbeitsalltag umfasst zwei Touren, in denen er die Post in den verschiedenen Bereichen verteilt. Zwischendurch hat er eine Mittagspause in der Kantine und nach Feierabend genießt er seine Freizeit.

Trotz der Herausforderungen, die der Unfall mit sich brachte, konnte Frank seine Fähigkeiten und Stärken wiederentdecken und eine erfüllende Arbeit finden. Seine Beharrlichkeit und Entschlossenheit ermöglichten es ihm, seine beruflichen Ziele zu verfolgen und erfolgreich zu sein.

---

## **Herausforderungen und Erlebnisse bei der Zugreise zur REHAB in Karlsruhe**

Am 17.6.2023 wagten sich vier Mitglieder der ceres-Gruppe mit dem Zug zur REHAB nach Karlsruhe. Schon unsere Anreise zum Hauptbahnhof Stuttgart war eine ungeahnte Herausforderung. Frank aus Reutlingen musste bereits um 5 Uhr aufstehen, um mit Bus und Bahn zum Treffpunkt zu kommen. Ich konnte eine Stunde länger schlafen und war froh, rechtzeitig mit dem Auto losgefahren zu sein, denn meine anvisierte S-Bahn-Haltestelle war wegen Umbauarbeiten gesperrt worden. Im Internet fand ich dazu keinen Hinweis. Bharathy kam mit der S-Bahn aus Sindelfingen und Christine, unsere Stuttgarterin, kam zu Fuß

zum Gleis 11. Wir S-Bahn-Reisenden mussten allerdings noch einen umständlichen, mindestens 10-minütigen Fußweg um den Bahnhof herum zu den Fernzügen zurücklegen. Die Umbauarbeiten für Stuttgart 21 bis Ende 2025 sind wirklich eine Zumutung für alle Reisenden, besonders aber für Menschen mit Behinderungen. Ich konnte jetzt verstehen, warum Frank sich darüber ärgerte und erschöpft beim regulären Treffpunkt der ceres-Gruppe in Stuttgart Stadtmitte ankommt.



ceres Gruppe

In der Vorplanung wollten wir zunächst die gemeinsame Zugfahrt nach Karlsruhe mit dem IC zurücklegen, entschieden uns aber aus Kostengründen für den Interregio. Zwei von uns hatten nämlich das 49-Euro-Ticket, und Frank, der eine Gehbehinderung hat, wollte seine kostenlose Wertmarke nutzen. IC- und ICE-Fahrten dürfen mit diesen Fahrausweisen nicht genutzt werden. Deshalb fuhr auch der IC nach Karlsruhe an diesem Samstag fast leer.

Am Bahnsteig 11 wimmelte es bereits um 8 Uhr morgens von Bahnreisenden. Ich sah auch viele Menschen mit Behinderungen, die sicherlich zur REHAB wollten, sowie erstaunlich viele Radfahrer mit ihren sperrigen Rädern. Zum Glück, dachte ich

mir, leide ich nicht unter Platzangst und war froh, dass unser teilbeatmeter Rollstuhlfahrer mit seiner Frau und dem Pfleger kurzfristig abgesagt haben. Am Wochenende dürfen die Inhaber von 49-Euro-Tickets eine weitere Person kostenlos mitnehmen, und Radfahrer konnten mit ihren Rädern ohne Einschränkungen in die Sitzplatzwaggons einsteigen. Ob die Bahn das organisatorisch gut geregelt hat und genügend Waggons für diesen Tag bereitgestellt hat? Ich hatte so meine Zweifel.

Der Zug des englischen Unternehmens Go Ahead fuhr pünktlich um 8.50 Uhr ein. Beim Öffnen der Türen stellte ich fest, dass ein behindertengerechtes Einsteigen aufgrund der nicht angepassten Bahnsteige für Frank zur nächsten Herausforderung wurde. Das Metalltrittbrett wurde zwar ausgefahren, befand sich aber gut 20 cm unterhalb der Bahnsteigkante. Auch war es nicht breit genug, um einen Fuß darauf abstellen zu können. Alle Fahrgäste mussten beim Einsteigen einen großen Schritt hinunter in den Zug machen. Wie schaffen das bloß Rollstuhlfahrer:innen und andere behinderte Menschen?

Frank, als routinierter Zugfahrer, hielt sich an der Stange des Zuges fest und wollte sich beherzt und mit ganzer Armeskraft hinunter in den Zug ziehen, als ein junger Mann noch schnell und rücksichtslos an Frank vorbeigehen wollte. Frank wurde dabei angerempelt und von der nachfolgenden Menschenmenge auch noch von hinten bedrängt. Er kam ins Straucheln und wäre beinahe in den Zug gestürzt. Dieses rücksichtslose Verhalten ließ Frank sich nicht gefallen, und er beschimpfte den jungen Mann. Dieser schien jedoch wenig beeindruckt zu sein und entschuldigte sich nicht einmal.

Wir ergatterten nach dem ersten Schreck vier schöne Sitzplätze, und die Fahrt konnte beginnen. Beim nächsten Halt allerdings der nächste Schreck, als mit einem lauten Knall von oben herab ein schwerer Rucksack knapp vor den Füßen der gegenüberstehenden Gäste landete. Zudem mussten wir eine sehr unangenehme Auseinandersetzung miterleben, als sich ein Radfahrer mit seinem Rad in den fast vollbesetzten Zug und

zwischen stehende Fahrgäste drängen wollte, die ihm aber keinen Platz machten. Eine Zugreisende schimpfte fürchterlich, eine andere stand beherzt auf und schlichtete den Streit, und die Aufregung legte sich. Der Zug wartete unterdessen geduldig auf die Weiterfahrt. Wir hatten bereits 10 Minuten Verspätung.

In Karlsruhe angekommen, wurden wir von der chaotischen Menschenmenge die Treppe hinab gedrängt. Einen Aufzug oder eine Rolltreppe konnte ich in der Eile nicht entdecken. Nach einer weiteren 20-minütigen Fahrt mit dem Messebus erreichten wir kurz vor 11 Uhr, jedoch schon etwas erschöpft, die REHAB.

Die erste stärkende Kaffeepause wurde eingelegt, bevor wir uns auf die Suche nach dem Stand unseres Bundesverbandes SHV-FORUM GEHIRN e.V. machten. Das Standpersonal begrüßte uns überschwänglich, und wir freuten uns sehr, nach langer Zeit wieder bekannte Gesichter zu treffen. Meine Anspannung wich ein wenig.

Im Forum der LAG-Selbsthilfe hörten wir uns dann interessante Vorträge an. In der anschließenden Diskussionsrunde der unterschiedlichen Selbsthilfeverbände wurden viele Missstände beklagt, die von Politikern nicht erkannt werden. Ohne Druck durch Behindertenorganisationen wird es kaum besser werden. Um Verbesserungen zu erreichen, müssen Forderungen mühselig diskutiert und erstritten werden. Politiker:innen leben wohl in einer anderen Welt, abgewandt von der übrigen Bevölkerung. So nehmen sie die Problematiken eines Betroffenen nicht wahr. Sie genießen selbst eine gute Mobilität und wissen nichts von den chaotischen Zuständen beim Fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Im Falle eines Gesundheitsschadens wird ihnen sicherlich auch eine bessere Zuwendung zuteil als der übrigen Bevölkerung.

Es gab viel Gesprächsstoff bei unserer verspäteten Mittagspause. Danach besuchten wir noch einzelne Messestände, um Informationen für unsere Bedürfnisse zu bekommen. Die Zeit eilte uns davon. Wir brauchten noch eine zweite Kaffeepause,

um zu reden und zu entspannen, bevor wir uns gegen 17 Uhr auf die Rückfahrt nach Stuttgart machten. Dieses Mal hatten wir das Glück, weniger Reisende und Radfahrer anzutreffen, und die Bus- und Zugfahrt gestaltete sich angenehmer. Bis Stuttgart konnten wir unser Beisammensein und die vorbeieilende Landschaft genießen.

Am Ende unserer Reise waren wir froh, diesen Ausflug mit der Outdoor-Selbsthilfegruppe weitestgehend in guter und humorvoller Stimmung geschafft zu haben.

Im August planen wir eine Zugreise nach Ludwigsburg ins blühende Barock. Dann wird auch unser Rollstuhlfahrer mit Frau und Pfleger, die mit der S-Bahn kommen, dabei sein. Ich hoffe sehr, dass alles funktioniert und wir von Stuttgart aus eine entspanntere Zugreise genießen können.

Fazit: Das Fahren mit den Zügen ist in der heutigen Zeit eine Herausforderung für alle Reisenden und ganz besonders für unsere Behinderten. Es muss noch viel getan werden, damit das Zugfahren oder überhaupt das Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln wirklich spontan stattfinden kann und behindertengerecht ist. In Zeiten mit verbilligten Zugfahrten, die einen Massenansturm an Reisenden mit sich bringen, wäre es besser, wenn Behinderte auf ICs oder ICEs oder das Fahren in der 1. Klasse ausweichen könnten. Für Radfahrer und Rollstuhlfahrer müssten zudem extra Waggon bereitgestellt werden. Hier ist die Politik gefordert, Abhilfe zu schaffen, zumal sie ja plant, dass immer mehr Menschen mit dem Zug fahren müssen, um das Klima zu retten.

Unsere Gruppe liebt gemeinsame Ausflüge, vor allem nach fast drei Jahren der Einschränkungen, bzw. Verboten. Gemeinsam unterwegs zu sein ist nicht nur unterhaltsam, sondern wir tauschen uns aus und helfen uns gegenseitig. Persönlich bin ich jedoch froh, noch viele Fahrten auch mit meinem Auto unternehmen zu können. Dafür habe ich mir ein Hybridfahrzeug angeschafft, um die Umwelt etwas zu entlasten!



Ein Bericht von Ingrid Pramberger aus der Selbsthilfegruppe von ceres Stuttgart.

---

# Die Selbsthilfegruppe gewinnt nach langer Corona-Pause wieder an Schwung



Nach einer langen Corona-bedingten Pause gelingt es der Selbsthilfegruppe von ceres Stuttgart, wieder an Schwung zu gewinnen. Trotz anfänglicher Online-Treffen und Kontaktprobleme normalisierten sich die Gruppentreffen nach und nach. Die Ansteckungsangst wich, und sogar neue Mitglieder schlossen sich der Gruppe an. Bei einem Treffen am 15. April 2023 war die Atmosphäre fröhlich und ausgelassen, und das gemeinsame Lachen trug zur „Selbsttherapie“ der Teilnehmer



bei.

[Infos zur Selbsthilfegruppe ceres Stuttgart.](#)

---

*„Ergänzende Informationen erhalten Sie in unserer Mitgliederzeitschrift ‚dialog‘ 1/2023“*

*Als Nichtmitglied können Sie ein Exemplar in unserer [Geschäftsstelle](#) anfordern.*

---

---

## ceres Stuttgart e.V.



ceres Stuttgart Selbsthilfegruppe

Im Jahre 1995 wurde der Verein ceres Stuttgart e.V. mit seiner Selbsthilfegruppe gegründet. Gründungsmitglieder waren damals engagierte Angehörige von Menschen mit erworbenen Hirnschädigungen.

Teilweise haben wir Gruppenmitglieder, die von Anfang an dabei sind und regelmäßig zum Gruppentreff kommen. Es haben sich Freundschaften gebildet, die im regen Kontakt zu einander stehen. Die herzliche, fast familiär Atmosphäre beim Treff nimmt den neu Hinzukommenden die anfängliche Hemmschwelle, über ihre Probleme zu sprechen.

Bei unseren Gruppentreffs dürfen alle Probleme angesprochen werden! Wir garantieren einen geschlossenen „Raum“, d.h., nichts dringt von dem was gesprochen wird, nach außen. Durch unsere lange Zugehörigkeit verfügen wir über ein umfassendes Expertenwissen und wenn es machbar ist, wird individuelle Unterstützung geleistet.

Wenn die Gruppe es wünscht, können externe Fachleute zum Gruppentreff eingeladen werden. Wir gehen aber auch gemeinsam zu fachlichen Veranstaltungen. Unterstützt wird die Gruppe dabei vom regionalen Verein ceres Stuttgart und vom Bundesverband SHV-Forum-Gehirn.

Wer Interesse hat, uns kennenzulernen, Gesprächspartner und Gleichgesinnte sucht, um sich auszutauschen, in der Gruppe, beim Einzelgespräch oder am Telefon, oder nur mal lachen oder weinen möchte, der melde sich bitte unter der Telefonnummer : 07183 72 68

**Wir freuen uns auf Gruppenzuwachs!**

## **Beiträge ceres Stuttgart**

### [Einblicke in unsere Gruppe](#)

Seit 2011 initiiert unser Verein die „Praxis Dr. Selbst“. Außerhalb des Gruppentreffs, meist vormittags vor dem offiziellen Teil, pflegen die Mitglieder eine Bastelgruppe zur Förderung der Feinmotorik. Unser Gehirn liebt es zu lernen, das erhöht die Plastizität und senkt das Demenzrisiko. Außerdem fördert es die Motivation und die Freude, sich mit Spaß an Neues zu wagen.

Wenn wir wollen, wird gesungen und meditativ gechantet, manchmal mit instrumentaler Begleitung. Auch das Malen ist ein weiteres wichtiges Angebot. Wir probieren unterschiedliche Entspannungsübungen aus und lassen uns auch mal von Klangschalen verwöhnen.

Zur Entspannung und Kräftigung von Körper, Geist und Seele gehört auch die Bewegung. Wir planen gemeinsam Ausflüge und private Treffs. Der meditative Tanz ist ein weiteres Zukunftsziel.

Die Teilnahme bei unseren Aktivitäten ist selbstverständlich freiwillig. Jedes Gruppenmitglied kann sich mit eigenen Ideen zum Motto „Praxis Dr. Selbst“ einbringen.











## Stuttgart und Umgebung

**Leitung:** Ingrid Pramberger, Tel. 0176 25 71 20 06

**Treffen:** jeden 3. Samstag im Monat, außer im August und im Dezember (Weihnachtsfeier).

**Uhrzeit:** 14.30 – 17.30 Uhr

**Ort:** KISS Stuttgart, Stuttgart-Stadtmitte, Tübinger Str. 15, 4. Stock

**Kontakt:** Bitte beim ersten Besuch, mit Frau Ingrid Pramberger telefonisch Kontakt aufnehmen.

**E-Mail:** [ceres@shv-forum-gehirn.de](mailto:ceres@shv-forum-gehirn.de)