

Selbsthilfe Zeitung

Mecklenburgische Seenplatte

21. Ausgabe 2018



Deutsche
Rentenversicherung

Nord

Träger der Selbsthilfekontaktstelle

Deutsches Rotes Kreuz 

Kreisverband Neubrandenburg e.V.

Inhalt	Seite
Grußwort des Ministers für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit M-V	4
Vorwort des Präsidenten vom DRK	5
Artikel "Frau Selbsthilfe geht"	6
Gesetzliche Grundlagen	7
Selbsthilfelandschaften	8
Qualitätskriterien für Selbsthilfekontaktstellen in M-V	9
Beratungsstellen im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte	10
Selbsthilfebeirat	11 - 12
Startseite Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg	13
Startseite NAKOS	14
Startseite LAG M-V. e.V.	15
Startseite Junge Selbsthilfe	16
Startseite Portal Junge Selbsthilfe	17
In-Gang-Setzter	18 - 19
Vorstellung einiger Selbsthilfegruppen und deren professionelle Kooperationspartner	
Aphasiker	20 - 21
Blasenkrebs	22 - 23
Blaues Kreuz	24 - 27
Blinde und Sehbehinderte	28
Depressionen	29 - 33
Benefizkonzert 22.11.2017	34 - 35
Gleichgeschlechtlich Lebende	36 - 39
Morbus Bechterew	40 - 42
Morbus Chron	43
Mukoviszidose	44
Pflegende Angehörige Demenzerkrankter	45 - 46
Prostatakrebs	47
Psychosoziale Krebsnachsorge	48
Restless Legs Syndrom	49 - 50
Rheuma	51 - 52
Schlafapnoe - Waren	53 - 57
Transgender	58
Väteraufbruch e.V.	59 - 60

Inhalt

Seite

Zöliakie	61 - 62
Übersicht der Selbsthilfegruppen	
Neubrandenburg	63 - 64
Demmin	65
Neustrelitz	66
UPD-Patientenberatung	67 - 68
Gesundheitsforum DBK 2018	69
Benefiz-CD	70 - 71
Impressum	72

Zitat

... aus der Antwort des Deutschen Bundestages auf eine kleine Anfrage der Bundestagsfraktion Bündnis90/Grüne zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe Drucksache 18/8810

„Selbsthilfe wird im Gesundheitsbereich neben der stationären und ambulanten Versorgung sowie den öffentlichen Gesundheitsdiensten als „vierte Säule des Gesundheitswesens“ bezeichnet. Selbsthilfekontaktstellen übernehmen durch ihre themen-, indikations- und verbandsübergreifende Beratung ebenfalls soziale Verantwortung und entlasten damit entsprechende Dienste und Verwaltungen. Hinzu kommt ihre professionelle Unterstützung von Selbsthilfe als Form des ehrenamtlichen/bürgerschaftlichen Engagements in M-V. Das bedeutet, Selbsthilfekontaktstellen nehmen einen wichtigen Platz in der Versorgungsstruktur des Landes ein und sind „ein unverzichtbarer Teil im Gesundheits- und Sozialwesen“.

Grußwort



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Selbsthilfe hat in unserem Gesundheitssystem einen festen Platz gefunden und ergänzt in vielfältiger Weise die professionellen Angebote der Gesundheitsversorgung. Selbsthilfe ist Ausdruck sozialer Emanzipation und gelebter Subsidiarität. Sie ist ein wichtiges Instrument zur Verbesserung der Arzt-Patienten-Beziehung und wurde im Rahmen des Präventionsgesetzes besonders gewürdigt.

Selbsthilfe hat einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Sie verdient unsere hohe Achtung und Wertschätzung. Die Hilfe zur Selbsthilfe wird auch in den kommenden Jahren eine immer größere Rolle bei der Alltagsbewältigung spielen. Immer mehr Menschen mit gesundheitlichen, sozialen oder seelischen Schwierigkeiten nutzen die Chance, sich mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe zusammen zu schließen. In vielen Fällen wird praktische Lebenshilfe geleistet und neuer Lebensmut gespendet.

Für die Hilfe im Alltag leistet die Kontakt- und Informationsstelle der Stadt Neubrandenburg seit vielen Jahren hervorragende Arbeit. Sie ist ein zentraler Anlaufpunkt für zahlreiche Selbsthilfegruppen im Südosten unseres Landes. Das Land wird daher die finanzielle Förderung der KISS Neubrandenburg gern fortsetzen.

Der KISS Neubrandenburg wünsche ich weiterhin viel Glück und Erfolg für ihre Arbeit. Ich danke allen Engagierten, die sich mit großem Engagement vor Ort einsetzen.

Ihr Harry Glawe
Minister für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit
des Landes Mecklenburg-Vorpommern

Vorwort



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

diese Selbsthilfezeitung erscheint nun schon seit vielen Jahren und widerspiegelt einerseits sehr eindrucksvoll die engagierte Arbeit der Gruppen, dem Beirat und der Kontaktstelle. Sie ist aber zugleich auch Orientierungshilfe für Menschen, die mit ihren Problemen hilfesuchend sind. Sie können vom Wissen langjährig Selbsthilfeeinsteiger profitieren.

Die Kontaktstelle ist besonders für Menschen, die erst kürzlich ihre Diagnose bekommen haben eine wichtige Anlaufstelle. Sie besteht nun unter dem Dach des DRK Kreisverbandes Neubrandenburg e.V. seit 1994. Ihre Existenz ist aber keine Selbstverständlichkeit. Sie war und ist finanziell von öffentlicher Förderung abhängig, damit aber auch nicht ausfinanziert. Der Kreisverband leistet aktuell einen jährlichen Eigenanteil von 10%. Die neuen modernen Räumlichkeiten in der Robert-Blum-Straße 34 sind Ausdruck des Bekenntnisses des Trägers für die Sache der Selbsthilfe.

Ich will aber nicht unerwähnt lassen, dass der Fortbestand der Kontaktstelle in den zurückliegenden Jahren schon einige Male wegen angekündigter Mittelkürzung in Gefahr geraten war. Besonders dem Beiratsvorsitzenden Herrn Walter ist es zu verdanken, dass die Fördergeber letztendlich eingelenkt hatten. Dennoch muss der Kreisverband über Monate hinweg finanziell in Vorleistung gehen, bis die Fördermittel ausgereicht werden.

Entscheidend für die Leistungsfähigkeit der Kontaktstelle ist natürlich die personelle Kompetenz. Ob Erstkontakt, Beratung, Vermittlung, Netzwerkarbeit, Öffentlichkeitsarbeit oder die Organisation von Veranstaltungen können in diesem Umfang im Ehrenamt nicht geleistet werden. Mit hoher Motivation, Einfühlungsvermögen und fachlichem Knowhow haben die erste Leiterin Anke Albrecht und nach ihr Heike Rademacher dieser Kontaktstelle ihr Profil gegeben. Die öffentliche Anerkennung spricht für sich. Ich bin optimistisch, dass mit dem neuen Leiter Herrn Axel Schröder diese erfolgreiche Arbeit ihre Fortsetzung finden wird. Hohe Anerkennung findet die umfängliche ehrenamtliche Arbeit in den Selbsthilfegruppen. Besonders hervorheben möchte ich aber die langjährige und kontinuierliche Arbeit des Selbsthilfebeirats.

Für die Zukunft stellt sich allerdings die Frage, ob mit einer 1,2 Personalstelle die Kontaktstelle im Großkreis Mecklenburgische Seenplatte an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gelangen kann.

Harry Just
Präsident DRK Kreisverband Neubrandenburg e.V.

Artikel "Frau Selbsthilfe geht"

SEITE 18

NORDKURIER AM WOCHENENDE

SAMSTAG, 15. JULI 2017

„Meine Familie hat mich bestärkt, es einfach zu wagen. Das ist nochmal eine ganz neue Herausforderung für mich.“

Axel Schröder, künftiger Leiter der Selbsthilfekontaktstelle



Hier ist der Staffeltab eine zusammengeworfte Selbsthilfezeitung. Denn Heike Rademacher (Zweite von links) übergibt die Leitung demnachst an Axel Schröder (Zweiter von rechts). Hans Joachim Walter, Leiter des Selbsthilfebeirates, und DRK-Geschäftsführerin Marina Voß sind froh, dass die Arbeit nahtlos weitergehen kann. FOTO: ANKE BRAUNS

Von Anke Brauns

NEUBRANDENBURG. Die Kartons standen schon im neuen Büro, aber ausgepackt waren sie noch nicht. Als Heike Rademacher vor elf Jahren den Job als Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle des DRK übernahm, war das Büro gerade umgezogen in die Baracke auf dem DRK-Gelände an der Robert-Blum-Straße. Wie es der Zufall will, steht nun wieder ein Umzug bevor – im Herbst aus der Baracke in das benachbarte ehemalige Internat, das der Kreisverband gerade für seine Zwecke umbaut. Dann wird Heike Rademacher keine Kisten mehr ein- und auspacken, denn in einigen Tagen sagt sie der Selbsthilfe „Tschüss“ und startet beruflich nochmal neu durch.

Von A wie Anonyme Alkoholiker über M wie Multiple Sklerose bis Z wie Zöliakie sind bei der Selbsthilfekontaktstelle mehr als 80 Selbsthilfegruppen in der Stadt und im Umland registriert und aktiv. Für alle, die sich über chronische Krankheiten, Süchte, Verluste oder Probleme als Angehörige chronisch Kranker mit anderen Betroffenen austauschen wollen, ist Heike Rademacher in den elf Jahren zur wichtigen Anlaufstelle geworden, zur guten Seele, die im großen Netzwerk Kontakte knüpft und den Ehrenamtlichen unter die Arme greift. Klar,

dass der Abschied von hundert Leuten mit vielen Emotionen verbunden ist. „Aber ich bin ja nicht aus Neubrandenburg raus und die Selbsthilfe wird trotzdem immer bei mir im Herzen sein“, betont die 48-Jährige.

Sohn gab den Anstoß für Richtungswechsel

Zum dritten Mal geht Heike Rademacher beruflich in eine neue Richtung. Die gelernte Kindergärtnerin und studierte Sozialpädagogin, die unter anderem als Erzieherin im Kinderheim gearbeitet hat, war Projektleiterin bei einer Ausbildungsgemeinschaft, als sie vor elf Jahren zufällig auf die Stellenanzeige für die Selbsthilfekontaktstelle stieß. Der Job sei schon „ein bisschen für mich geschaffen“ gewesen, sagt sie.

Jetzt gab ihr Sohn den Anstoß für den erneuten Wechsel. Vor einiger Zeit fragte er sie, ob sie schon immer Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle sein wollte. „Ich habe gesagt: Nein,

ich wollte immer Unterstützungslehrerin werden. Da hat er mich gefragt: Und warum bist du es nicht?“, erzählt sie. Das gab Heike Rademacher zu denken, sie machte sich schlau, bewarb sich. Nun wechselt sie zwar nicht in die Grundschule, wird aber ab dem neuen Schuljahr angehende Fachkräfte für frühkindliche Erziehung an der Berufsschule unterrichten.

Die vielen Menschen, mit denen sie zusammengearbeitet und das Selbsthilfe-Netz weiterentwickelt hat, lassen sie schweren Herzens gehen. „Aber wir haben ihr keine

Steine in den Weg gelegt“, sagt Hans Joachim Walter, Leiter des Selbsthilfebeirats, der selbst schon mehr als 20 Jahre in der Selbsthilfe aktiv ist. Auch wenn der Abschied schwerfällt, ist er vor allem froh, dass die Arbeit in der Kontaktstelle nahtlos weitergeht.

Dass die Fußstapfen für ihren Nachfolger zu groß sein könnten, glaubt Heike Rademacher nicht. Zum ersten Mal wird nämlich ein Mann die Selbsthilfekontaktstelle leiten. Der hat ohnehin schon mal größere Füße und noch viel mehr, was ihn genau pas-

send macht für diese Aufgabe, findet nicht nur sie.

Umzug gehört zu den ersten Aufgaben des Neuen

Axel Schröder, gelernter Erzieher mit Zusatzausbildung, hat viele Jahre lang in der Jugendhilfe gearbeitet, unter anderem in einer intensiven therapeutischen Einrichtung. Zuletzt war er in einer integrativen Kita beschäftigt. Die Selbsthilfe ist zwar ein ganz neues Betätigungsfeld für ihn, aber „spannend“ und er freut sich sehr darauf, sagt er. Aus Familie und Bekannten-

kreis kenne er Menschen mit chronischen Erkrankungen, wisse, wie wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen sein kann. „Meine Familie hat mich bestärkt, es einfach zu wagen. Das ist nochmal eine ganz neue Herausforderung für

mich“, sagt der 52-jährige Neubrandenburger. Neben der Arbeit mit den Selbsthilfegruppen gehört der Umzug zu seinen ersten Aufgaben und die Organisation des Benefizkonzertes, das dieses Jahr schon im November stattfindet. Mal ganz abgesehen von den Qualifizierungen und Erfahrungen findet Heike Rademacher, das Wichtigste in diesem Job sei „die richtige Einstellung zu den Leuten, zum Ehrenamt, zur Selbsthilfe“. Mit Axel Schröder war sie in diesen Tagen schon gemeinsam zum Gesamttreffen mit den Ansprechpartnern aller Selbsthilfegruppen, wo er sich vorstellte, genauso wie im Selbsthilfebeirat. Überall sei er offen empfangen worden. Heike Rademacher findet es gut, dass nach 27 Jahren Selbsthilfekontaktstelle mal ein Mann ans Rudern kommt. „Männer haben auch andere Ideen“, sagt sie.

Kontakt zur Autorin
a.brauns@nordkurier.de

Selbsthilfe liegt in neuer Hand

INHALT: Die benachbarte Kontaktstelle beim DRK hat eine neue Leiterin - Diplom-Sozialpädagogin Heike Rademacher. Am 6. Juni will sie sich den Gruppen vorstellen.

VON ANKE BRAUNS
NEUBRANDENBURG. Die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle des DRK hat eine neue Leiterin. Die Diplom-Sozialpädagogin Heike Rademacher wird am 6. Juni um 10 Uhr die Gruppen vorstellen.

Heike Rademacher ist eine 48-jährige Frau, die in Neubrandenburg geboren wurde. Sie hat einen Sohn, der sie zum Wechsel zur Selbsthilfe motiviert hat. Sie ist gelernte Kindergärtnerin und hat eine Ausbildung zur Sozialpädagogin. Sie hat in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet, darunter im Kinderheim und in der Jugendhilfe.

Heike Rademacher wird am 6. Juni um 10 Uhr die Gruppen vorstellen. Sie wird sich mit den Gruppenmitgliedern austauschen und ihnen die Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle erläutern. Sie wird auch die Möglichkeit anbieten, sich mit ihr zu beraten.

Die Selbsthilfekontaktstelle ist eine Einrichtung, die Menschen mit chronischen Krankheiten, Süchten, Verlusten oder anderen Problemen eine Möglichkeit bietet, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Unterstützung zu finden.

Die Selbsthilfekontaktstelle ist eine Einrichtung, die Menschen mit chronischen Krankheiten, Süchten, Verlusten oder anderen Problemen eine Möglichkeit bietet, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und Unterstützung zu finden.

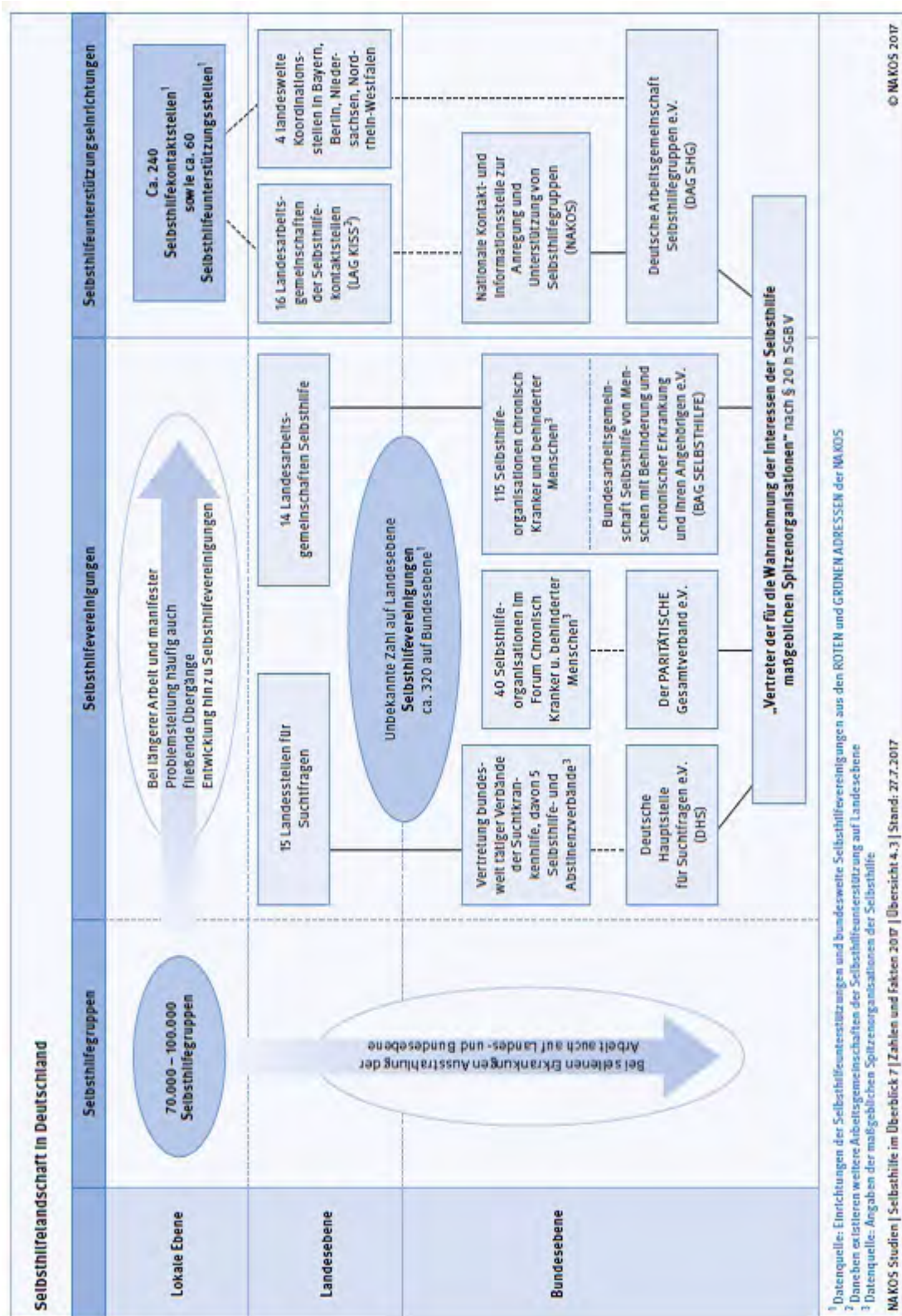
Gesetzliche Grundlagen

Die Neubrandenburger Selbsthilfekontaktstelle basiert entsprechend ihrer vielfältigen Aufgabenfelder auf unterschiedlichen gesetzlichen Grundlagen

- Grundgesetz: Artikel 1, Absatz 1 Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.
- Verfassung des Landes Mecklenburg Vorpommern: Artikel 17, Absatz 2 (Land, Gemeinden und Kreise wirken im Rahmen ihrer Zuständigkeit darauf hin, dass jedem angemessener Wohnraum zu sozial tragbaren Bedingungen zur Verfügung steht. Sie unterstützen insbesondere den Wohnungsbau und die Erhaltung vorhandenen Wohnraums. Sie sichern jedem im Notfall ein Obdach)
- Sozialgesetzbuch VI (gesetzliche Rentenversicherung): § 31 Abs. 1 Nr.5 (sonstige Leistungen)
- Sozialgesetzbuch V (gesetzliche Krankenversicherung): § 20 Abs. 4 (primäre Prävention und Gesundheitsförderung)
- Gesetz zur Sicherung der Eingliederung Schwerbehinderter in Arbeit, Beruf und Gesellschaft (Gesetz zur Sicherung der Eingliederung Schwerbehinderter in Arbeit, Beruf und Gesellschaft/ Schwerbehindertengesetz – SchwbG regelte ab 1953)
- Bundessozialhilfegesetz § 2 (Nachrang der Sozialhilfe) Abs. 2, § 10 (Verhältnis zur freien Wohlfahrtspflege) und § 93 (Einrichtungen)
- Richtlinie für die Gewährung von Zuwendungen an die Träger von Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe, Sozialministerium (Richtlinie für die Gewährung von Zuwendungen an die Träger von Kontakt und Informationsstellen für Selbsthilfe Erlass des Sozialministeriums vom 12. Mai 1997 IX 314 -Fundstelle: AmtsBl. M-V 1997 S. 506; ber. S. 560, zuletzt geändert durch Verwaltungsvorschrift vom 22.11.2001 (AmtsBl. M-V 2001 S. 1262)

Selbsthilfe und Selbstorganisation gehören in unserer Gesellschaft zu den traditionellen Bewältigungsformen von Krankheit, Behinderung und psychosozialen Problemen. Etwa 3,5 Millionen Menschen sind in 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland aktiv.

Selbsthilfelandschaften



Qualitätskriterien für Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern (Stand 17.09.2015)

Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfekontaktstellen (SHK) sind Anlaufstellen für Menschen, die Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen und sozialen Lebensproblemen benötigen, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, Geschlecht und sexueller Orientierung. SHKn arbeiten indikations-, themen- und verbandsübergreifend auf örtlicher und regionaler Ebene und verfügen über hauptamtliches Personal. Sie orientieren sich an den Ressourcen der mittel- und unmittelbar Betroffenen und handeln nicht gewinnorientiert. Die SHKn fördern die selbstbestimmte und autonome Gruppenarbeit, ganz besonders bei kleinen und wenig formalisierten Selbsthilfegruppen. Alle SHKn sind in der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen MV e.V. (LAG) organisiert.

1. Aufgaben / Tätigkeiten

- die von der SHK vorgehaltenen Angebote für Selbsthilfe stehen allen Selbsthilfeinteressierten und Selbsthilfegruppen themen-, fach- und verbandsübergreifend zur Verfügung.

Verzeichnis der Selbsthilfegruppen

Unterstützung von Einzelpersonen

Unterstützung von Gruppen

Öffentlichkeitsarbeit

Netzwerkarbeit

Sicherung der Qualität und Fachlichkeit

Am 17.09.2015 auf der Herbsttagung der Selbsthilfekontaktstellen in MV von den Mitgliedern der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in MV erstellt und verabschiedet.

Beratungsstellen im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte



Selbsthilfebeirat

*Mecklenburgische Seenplatte:
Beirat koordiniert die Selbsthilfe im ländlichen Raum*

Seit 1996 koordiniert ein Beirat der Selbsthilfegruppen erfolgreich die Tätigkeiten der Kontaktstelle und gemeinsame Aktionen der mehr als 80 Selbsthilfegruppen in der Stadt Neubrandenburg. Die Gruppen sind Anlaufstelle für Betroffene aus dem Oberzentrum und einem weiten Umkreis.

Der Landkreis Mecklenburgische Seenplatte ist mit 260 Tausend Einwohnern und einer Bevölkerungsdichte von 48 Einwohnern je km² der flächenmäßig größte in Deutschland. Im Oberzentrum Neubrandenburg leben rd. 65 Tausend Menschen, im übrigen Landkreis sind es lediglich 36 Einwohner je km² (vgl. Bundesrepublik Deutschland: 228). Damit haben die Angebote der Selbsthilfegruppen in Neubrandenburg und zwei weiterer Selbsthilfekontaktstellen in Neustrelitz und Demmin eine besondere Bedeutung für die Versorgung Betroffener in der Region. Die Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg in Trägerschaft des Deutschen Roten Kreuzes gibt es seit 1994. Nunmehr 21 Jahre ist ein Beirat der Selbsthilfegruppen tätig. Dieser besteht aus 8 Mitgliedern, die aus den Reihen der Ehrenamtlichen in den Gruppen für jeweils 3 Jahre gewählt werden. Hans-Joachim Walter führt diesen Beirat seit Anbeginn. Was macht nun ein Selbsthilfebeirat und warum ist seine Arbeit eine wichtige Ergänzung der Arbeit einer hauptamtlich tätigen Selbsthilfekontaktstelle?

Wir sprechen von einem Selbsthilfe-Netzwerk. Dabei hat der Beirat folgende Ziele: Wahrung und Durchsetzung der Interessen der Selbsthilfegruppen, Organisation gemeinsamer Selbsthilfeaktivitäten, Förderung und Entwicklung der Selbsthilfetätigkeit. Dieses erfüllt er insbesondere durch:

- o gemeinsame Aktionen der Gruppen
- o Schulungsangebote
- o finanzielle Förderung von Gruppen und Projekten aus kommunalen Mitteln und Spenden
- o Ingangsetzung neuer Gruppen
- o Herausgabe einer jährlichen Selbsthilfezeitung
- o Vertretung der Gruppen in Gremien der Regionalpolitik
- o monatliche Beiratstreffen und jährlich 4 Gruppengesamttreffen
- o Beratung und Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfebeirat



Hans-Joachim Walter
Vorsitzender des Beirates



Lilli Meile
1. Stellv. des Vorsitzenden
(Weiterbildung)



Ingo Bachmann
2. Stellv. des Vorsitzenden
(Presse-u.Öffentlichkeitsarbeit)



Sylvia Preuß
Internet /
Homepagebeauftragte



Petra Schmelzer
Ansprechpartner/Unterstützer
für alle Bereiche



Rolf Brach
Ansprechpartner/
Verantwortlicher für Finanzen



Axel Schröder
Leiter der Selbsthilfe-
kontaktstelle



Ursula Bünger
Mitarbeiterin in der Selbsthilfe-
kontaktstelle

Home - Selbsthilfekontaktstelle X
www.selbsthilfe-nb.de

Selbsthilfekontaktstelle
Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Neubrandenburg e.V.

Willkommen auf den Seiten der Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg

Auf diesen Seiten stellt sich die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) der Stadt Neubrandenburg vor. Informationen rund um die Selbsthilfe in Neubrandenburg und Umland lassen sich zu jeder beliebigen Zeit hier abrufen. Die Selbsthilfekontaktstelle wirkt niedrigschwellig im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte in Form von Beratung und Begleitung der Selbsthilfegruppen in Gründungsphasen auf Anfrage mit.

Dies eine Anlaufstelle für Bürger/innen, die Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen und sozialen Lebensproblemen benötigen.

Die Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern.

**"Nicht immer ist der Mensch nur heiler -
er kann auch krank sein usw."**
Eine Diskussion mit Wilhelm Busch
im Lichte der modernen Medizin

Telefon: 0395 56039-55

+ Home
Wir über uns
Kontaktstelle
Aufgaben
Selbsthilfegruppen
Junge Selbsthilfe
Junge Selbsthilfegruppen
BAG SELBSTHILFE
UPD
Stichwortsuche
Aktuelles
Termine

Startseite der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

ÜBER NAKOS | KONTAKT | **PATIENT & SELBSTHILFE** | VOLLTEXTSUCHE

ADRESSEN | INFORMATIONEN | THEMEN | AKTUELLES | SERVICE

Selbsthilfeadressen finden

Geben Sie hier das Thema für Ihr Anliegen und Ihren Ort oder eine Postleitzahl ein:

Thema oder Institution

Postleitzahl oder Ort

SUCHEN

HERZLICH WILLKOMMEN bei der NAKOS - Wir beantworten Ihre Fragen zu allen Themen rund um gemeinschaftliche Selbsthilfe. Rufen Sie uns an: 030 / 31 01 89 60

Sie befinden sich hier: HOME

ALLE JAHRE WIEDER
Adventskalender für mehr Datenschutz

Digitale Selbstverteidigung kann manchmal ziemlich anstrengend

1 Adventskalender digital courage

NAKOS INFO 117
Selbsthilfe im Gesundheitswesen

In der neuesten Ausgabe unserer Fachzeitschrift NAKOS INFO stellen Fach-

NACHRICHTEN

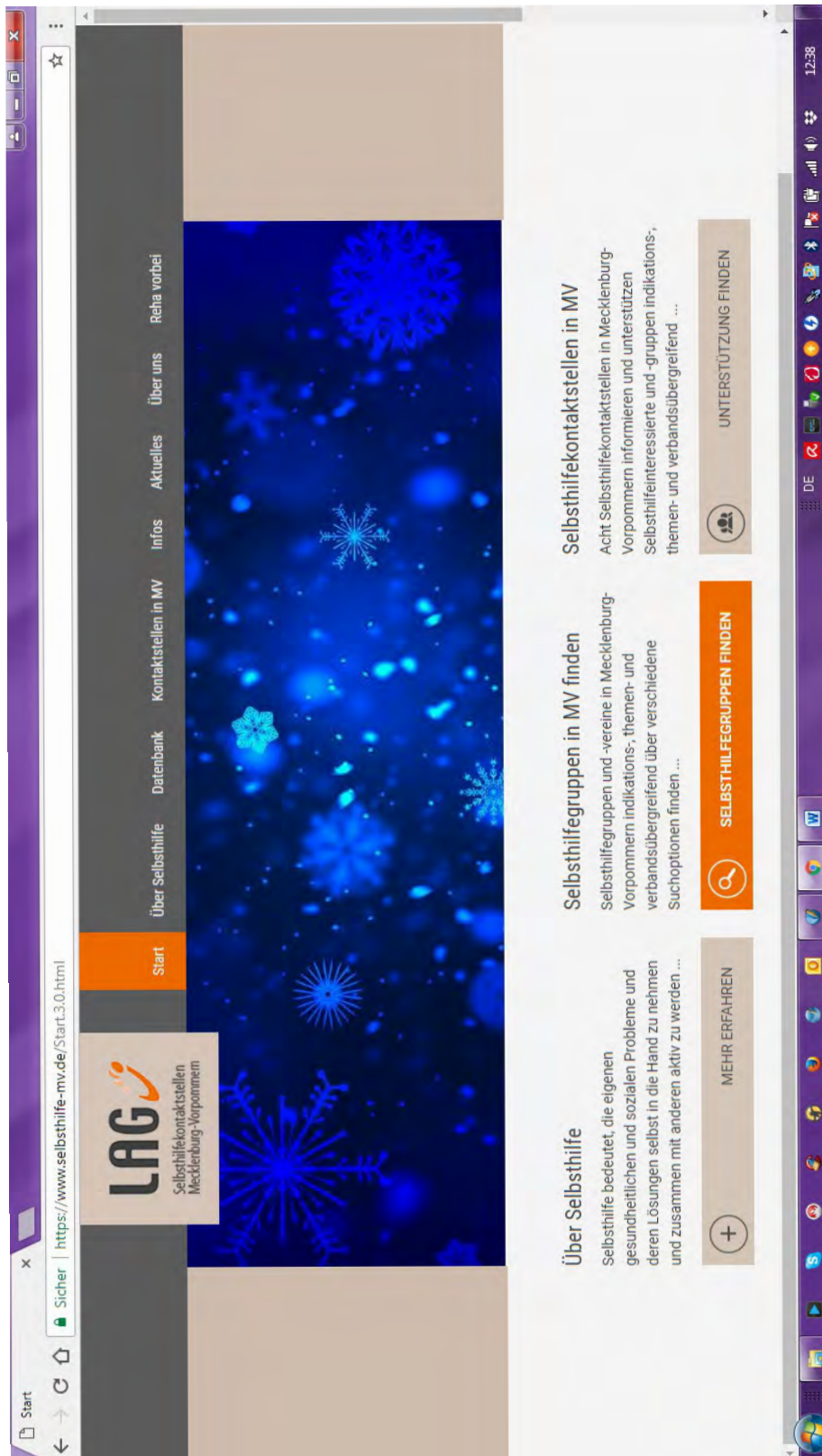
21.12.2017
"Auf einmal ist alles anders!"
Filmprojekt über mögliche Folgen von traumatischen Ereignissen und entsprechende Behandlungsmöglichkeiten

Seite drucken

DE

12:34

Startseite der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg- Vorpommern e.V.



Startseite der Jungen Selbsthilfe

NAKOS - Junge Selbsthilfe

Sicher

https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/

Über NAKOS | Kontakt |

Patient & Selbsthilfe

Volltextsuche

ADRESSEN

INFORMATIONEN

THEMEN

AKTUELLES

SERVICE

Seite drucken



Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Sie befinden sich hier: [HOME](#) / [THEMEN](#) / [JUNGE SELBSTHILFE](#)

Junge Menschen und Selbsthilfe



Junge Menschen: eine im Vergleich zu den älteren Menschen vernachlässigbare Größe im Selbsthilfebereich in Deutschland?

Zwar ist gemeinschaftliche Selbsthilfe in Gruppen verbreitet und anerkannt, doch nutzen vergleichsweise wenige junge Menschen Selbsthilfeangebote als Strategie für die Bewältigung ihrer Probleme oder Erkrankungen. Dabei können auch und besonders junge Menschen erheblich von den partizipativen Arbeitsformen der Selbsthilfe profitieren: Das gemeinsame Engagement für sich und für andere ist eine wertvolle Erfahrung, Situationen selbstwirksam zum Positiven verändern zu können. Es bietet zudem vielfältige Gelegenheiten informellen Lernens und kann positive, gesundheitsfördernde Verhaltensänderungen bewirken.

Junge Menschen sind zumeist nur unzureichend über Selbsthilfemöglichkeiten informiert; vielen ist die Idee der Gruppenselbsthilfe sogar gänzlich unbekannt oder aber sie haben Vorstellungen von Selbsthilfe, die ein eigenes Ausprobieren verhindern. Gruppenselbsthilfe wird als alltagsfern, fremd und „angestaubt“ wahrgenommen. Die NAKOS widmet sich seit 2009 deshalb gezielt der Förderung des Engagements junger Erwachsener in der Selbsthilfe.



jetzt unterzeichnen!
Unterstützen Sie die Gemeinsame Erklärung zur Jungen Selbsthilfe

Bundestreffen Junge Selbsthilfe 2017 in Nordwalde (Münsterland)

Startseite des Portals Junge Selbsthilfe

Portal Junge Selbsthilfe | X

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/junge-selbsthilfegruppen

Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

[zurück](#)

Junge Selbsthilfegruppen finden

Hier findest du Selbsthilfegruppen mit überwiegend jüngeren Teilnehmer/innen. Die Liste wird ständig erweitert. Derzeit sind mehr als 750 Selbsthilfegruppen registriert. Bitte gib mindestens die erste Ziffer deiner Postleitzahl oder den Namen deiner Stadt ein. Du kannst die Liste aber auch nach deinem Thema durchsuchen.

PLZ

Ort

Thema

Keine Ergebnisse?

- Probiere eine andere Postleitzahl in deiner Region aus.
- Gib eine größere Stadt in deiner Nähe ein.
- Gib ein anderes Thema ein.

oder

- [Suche nach einer Kontaktstelle in deiner Nähe](#)

In-Gang-Setzer

Wenn Selbsthilfe Unterstützung braucht:

In-Gang-Setzer ebnen neue Wege

In-Gang-Setzer begleiten neue Gruppen.

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen. Mit Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle finden Sie Gleichbetroffene und einen Raum für Ihr Treffen. Dann beginnt die spannende Phase der Gruppengründung. Sie ist mit vielen positiven Erwartungen verbunden, aber auch von Unsicherheiten begleitet. Das ist ganz normal, auch eine Selbsthilfegruppe braucht Zeit damit das Wir-Gefühl und eine vertrauensvolle Atmosphäre wachsen können.

Für den Start von Gruppen bietet die Kontaktstelle mit den In-Gang-Setzern eine unterstützende Begleitung auf Zeit an.

In-Gang-Setzer (IGS) sind auf Wunsch bei den ersten Gruppentreffen dabei und sorgen dafür, dass Verbundenheit und Vertrauen zueinander entstehen kann. Sie geben Impulse für das gegenseitige Kennenlernen und Anregungen für ein gutes Miteinander in der neuen Gruppe.

Sie begleiten, um...

- °einen klaren Rahmen und Inhalt zu finden
- °gemeinsame Vereinbarungen zu finden bzw. zu erneuern
- °wichtige Gruppenaufgaben zu benennen und zu übernehmen
- °Ideen zur Gestaltung der Treffen zu entdecken und umzusetzen
- °Methoden für das Gespräch zu finden bzw. aufzufrischen
- °Ziele zu nennen und ihre Umsetzung zu planen
- °Neuen das Ankommen in der Gruppe zu erleichtern

IGS regen das Gespräch an

Bei Bedarf achten sie darauf, dass das Gruppengespräch einen „roten Faden“ hat und das gemeinsame Thema im Mittelpunkt steht. In-Gang-Setzer beteiligen sich aber ausdrücklich nicht am gemeinsamen Gruppenthema. Das ist allein Sache der Gruppe und sie halten sich zurück, wenn das Gruppengespräch in Gang gekommen ist.

In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche geschulte Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen.

In-Gang-Setzer geben Starthilfe.

IGS begleiten vorübergehend. Sobald die Mitglieder miteinander vertraut sind, verabschieden sich die IGS nach Rücksprache mit der Kontaktstelle aus der Gruppe und die Gruppe geht eigenständig weiter. Gegebenfalls moderiert die KISS ein gemeinsames Abschlussgespräch.

In-Gang-Setzer

In-Gang-Setzer: Eine Chance in Krisenphasen

Als Wieder In-Gang-Setzer können sie eine wertvolle Stütze für die Gruppen sein, die sich im Umbruch oder in einer schwierigen Phase befinden. Sei es, um neue Ideen für die Gruppenarbeit oder zur Überbrückung nach dem Ausscheiden von Gruppenleitern oder einfach als Moderator/innen zu handeln, wenn es im Gruppengespräch „hakt“.

Die Selbsthilfekontaktstelle ist für Sie da.

Die KISS ist weiterhin für alle Fragen rund um Selbsthilfe für Betroffene und Gruppen da. Die In-Gang-Setzer sind eine neue und zusätzliche Form der Selbsthilfeunterstützung.



Aphasiker

Aphasie, was ist das?

Es ist eine erworbene Sprachstörung, die nach einer Hirnschädigung auftreten kann, z.B. nach einem Schlaganfall, einer Kopfverletzung, nach einem Hirntumor oder nach entzündlichen Gehirnprozessen.

Aphasiker zeigen Probleme bei der Sprachproduktion und beim Sprachverständnis. Sie verlieren mitunter ihre Kenntnisse beim Lesen, Schreiben oder beim Rechnen.

Häufige Beeinträchtigungen sind:

- Halbseitenlähmung
- Sehbehinderung
- Reizbarkeit und Gefühlsschwankungen
- Krampfanfälle

Wichtig ist:

Ein Aphasiker ist nicht krank, ihm fehlt lediglich der Zugriff auf die Sprache .

Möglichkeiten der Therapie:

1. Untersuchungen in Krankenhäusern, Früh-Reha
2. Reha nach dem Ereignis
3. Therapien, wie Logopädie, Physiotherapie oder Ergotherapie
4. Selbsthilfegruppen der Aphasie



Aphasiker

Aktivitäten in der Gruppe sind:

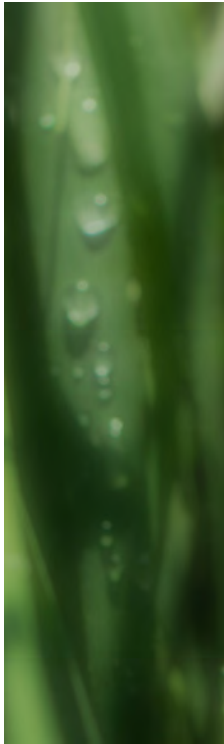
Vorträge zu einzelnen Therapien
Reiten, Tanzen, Singen
Grillen und Weihnachtsfeiern
Bootsfahrten und vieles mehr

Ansprechpartner: Torsten Spakowski
Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 9
17506 Gützkow
Tel.: 038353 50712

Treffpunkt: einmal im Monat

„Die Sprache zu verlieren ist genau so grausam
wie eine Isolationshaft.
Sich nicht mehr mit eigenen Worten verständigen zu können,
berührt die persönliche Würde.“
(Roman Herzog)

Wir würden uns freuen, wenn Sie den Weg zu uns finden würden.



Blasenkrebs

Die Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Klink informiert

Im Rahmen des 69. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Urologie e.V. (DGU) in Dresden ist erstmalig die Patientenleitlinie „Blasenkrebs – Eine Leitlinie für Patientinnen und Patienten“ veröffentlicht worden.

In Deutschland erkranken jedes Jahr 29.480 Menschen an Harnblasenkrebs, darunter 7.210 Frauen und 22.270 Männer. Die Krankheit wird meist sehr spät erkannt und statistisch gesehen mit 72 Jahren diagnostiziert.

Die neue Empfehlung beruht auf der bereits bestehenden Handlungsempfehlung der ärztlichen S3-Leitlinie „Harnblasenkarzinom“ des Leitlinienprogramms Onkologie und damit auf dem besten derzeit verfügbaren medizinischen Wissen.

Finanziert wurde die neue Patientenleitlinie von der Stiftung Deutsche Krebshilfe im Rahmen des Leitlinienprogramms Onkologie. Medizinische Fachgesellschaften haben das knapp 175-seitige Schriftstück gemeinsam mit Patientenvertretern innerhalb eines Jahres nach Vorstellung der S3-Leitlinie auf dem DGU-Kongress 2016 in Leipzig entwickelt.

Sie erfahren in der Patientenleitlinie wie Blasenkrebs entsteht, wie er festgestellt und wie er behandelt wird. So können sie absehen, was in Folge der Krankheit auf Sie zukommen kann und wie Sie dem begegnen können.

Wenn Sie als Angehöriger eines erkrankten Menschen diese Patientenleitlinie lesen, finden Sie ebenfalls spezielle Hinweise. Sie finden auch zusätzliche Informationen, Hinweise und Hilfsangebote, die Sie im Arztgespräch und im Alltag unterstützen können.

Bestellen können Sie die Patientenleitlinie bei der Stiftung Deutsche Krebshilfe unter: <http://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/infothek/infomaterial-kategorie/patientenleitlinien>

Selbstverständlich können Sie die Broschüre ebenfalls bei unseren Gruppentreffen erhalten.

Blasenkrebs

Ansprechpartner: Udo Walter

Treffpunkt: 2. Dienstag im Monat, 14:00 Uhr
Müritz Klinik Klink
Raum 274
Am Seeblick 2
17192 Klink

Betroffene, Angehörige und Interessierte sind uns herzlich Willkommen, die Teilnahme ist kostenlos.

Weiter Infos unter: Tel.: 038203 649983
E-Mail: Blasenkrebs-rostock-shg@t-online.de

Unsere Termine für das Jahr 2018:

09. Januar	10. Juli
13. Februar	14. August
13. März	11. September
10. April	09. Oktober
08. Mai	13. November
12. Juni	11. Dezember

Blaues Kreuz - Begegnungsgruppe



Die Sucht beenden, das Leben genießen

Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Das Blaue Kreuz in Deutschland bietet seinen Selbsthilfegruppen und Vereinen einen alkoholfreien Lebensraum an, der Menschen mit ähnlichen Erfahrungen verbindet. Schwerpunkt und Ziel sind, Abhängige und Angehörige zu unterstützen, einen Weg aus der Sucht zu finden. Bundesweit engagieren sich in über 1100 Gruppen und Vereinen ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter für von der Sucht betroffene Menschen.

Wir machen uns stark für Suchtprävention und auf der Grundlage der christlichen Werte gestalten wir die Arbeit im Blauen Kreuz. Viele von der Sucht Betroffene schöpfen aus dieser Quelle Kraft und wagen einen Neuanfang.

Unsere Gruppe besteht seit 1978, trifft sich einmal in der Woche und ist für jedermann offen.

Was machen wir?

Ziel ist eine zufriedene Abstinenz für Betroffene, d.h. – nie wieder Alkohol – in keiner Form bzw. kein Medikamentenmissbrauch, keine Drogen und stark sein gegen die neuen Süchte unterschiedlicher Art.

In unseren Gruppenstunden führen wir Gespräche, Informationen, Motivationen und auch Lebensbegleitungen zu allen Fragen der Suchtproblematik. Im Erfahrungsaustausch nutzen wir die reichen Erfahrungen im Umgang mit der Sucht von unseren Gruppenmitgliedern. Wir nutzen angebotene Weiterbildungsmaßnahmen und beteiligen uns an Regional- und Landestreffen der Blaukreuzgruppen. Wir sind präsent auf der Suchstation im Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum, im Blaukreuzzentrum Schloss Zahren, in Serrahn, dem Haus der Begegnung Neubrandenburg u.a. Suchtgruppen auf regionaler und überregionaler Ebene.

Ein Höhepunkt 2017 war u.a. unsere Teilnahme an der 3. Landeskonzferenz des Blauen Kreuz in Wismar.

Selbsthilfe kann man nicht beschreiben, man muss sie erleben.

Blaues Kreuz - Begegnungsgruppe



Ansprechpartner: Fred Budnik
Tel.: 039603 337011

Inge Hammerich
Tel.: 0395 5441678

Treffpunkt: Donnerstag, 19:00 Uhr
Haus der Begegnung
Ihlenfelder Str. 103
17034 Neubrandenburg

Blaues Kreuz - Jugendgruppe

Unsere Jugendgruppe im Blaukreuzzentrum Schloss Zahren

„Freiheit statt Strafe durch Christliche Sozialtherapie“



Wohnen mit sozialtherapeutischer Betreuung

Das Blaukreuzzentrum Schloss Zahren ist ein sozialtherapeutisches Übergangwohnheim mit Außenwohngruppen. Ein geschultes Team hilft jungen Menschen ab 18 Jahren, die von Haft bedroht sind oder aus der Haft entlassen wurden, bei der Bewältigung ihrer Suchtprobleme.

In einem streng strukturierten Tag arbeiten die jungen Menschen in der Haus- und Landschaft, im Bau, bei Renovierungen, in der Fahrzeugpflege und bei Umzügen. Sie lernen für sich und andere zu sorgen. Dabei werden sie sozialtherapeutisch betreut und können sich bei Sport und Spiel erholen.

Blaues Kreuz - Jugendgruppe

Die Begegnungsgruppe Blaues Kreuz Neubrandenburg engagiert sich seit Frühjahr 2009 im Schloss und bietet interessierten Jugendlichen eine wöchentliche Gruppenstunde in ihrem Wohnumfeld an. Die Teilnahme ist freiwillig.

Inhalt der Gruppenstunde sind persönliche Gespräche über den Umgang mit der Sucht, Vermittlung von Erfahrungen älterer Suchtkranker, deren Weg aus der Sucht mit Hilfe des christlichen Glaubens, Prävention zur Sucht in Form von DVD-Vorträgen, CD u.a. Höhepunkte sind auch die Teilnahme an regionalen Treffen mit anderen Blaukreuzgruppen.

Ziel unserer Gruppenstunden ist es, ein abstinentes und normales Leben zu führen und einen geeigneten Platz in der Gesellschaft zu finden.

Ansprechpartner: Inge Hammerich/Wolfgang Eichhorn
Tel.: 0395 544678
Handy: 0171 2769586

Treffpunkt: jeden Dienstag, 19:00 Uhr
im Winter samstags 14:00 Uhr
Blaukreuzzentrum Schloss Zahren
Ortsverein Groß Vielen e.V.
Am See 4
17217 Zahren

Blinde und Sehbehinderte

Die Gebietsgruppe Neubrandenburg des Blinden- und Sehbehinderten-Vereins MV e.V. (BSVMV e.V.) ist eine der Selbsthilfegruppen der Stadt Neubrandenburg.

Wenn das Sehen nachlässt oder gar eine Erblindung eintritt, bedeutet das gravierende Veränderungen in der Lebenssituation. Der BSVMV e.V. kann in dieser Situation ihr Ansprechpartner sein. Unser Anliegen besteht in der Interessenvertretung blinder und sehbehinderter Menschen und deren Angehörige in der Stadt Neubrandenburg und Umgebung.

Es fällt vielen Menschen schwer, um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzunehmen. Bei uns treffen Neubetroffene auf Menschen die einmal in der gleichen Lage waren und deshalb wissen wie sie sich in dieser Situation fühlen. Gerade deshalb ist der Austausch der Betroffenen untereinander von großer Bedeutung. Hierfür können sie unsere regelmäßigen Zusammenkünfte zu den unterschiedlichsten Themen nutzen.

Die Vorstellung von Blindenhilfsmitteln, die den Alltag erleichtern und somit die Lebensqualität entscheidend verbessern, ist Bestandteil unserer Arbeit. Weiterhin stellen wir Kontakte zu Mobilitätstrainern her und vermitteln zu Kursangeboten des Landesvereins wie z.B. zur Informationswoche für Blinde und Sehbehinderte und ihren Angehörigen.



Ansprechpartner:

Frau Ute Freitag
Blinden- und Sehbehinderten-Verein M-V e.V.
Beratungs- und Begegnungsstätte
Am Blumenborn 23
17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 369 83 16
E-Mail: ggneubrandenburg@bsvmv.org

Sprechzeiten:

Mo. – Do. 9:00 – 13:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

Depressionen

Erfahrungsbericht - Schlaf und all seine Tücken



Ich leide an Depressionen. Seit vielen Jahren hab ich ganz große Schwierigkeiten mit dem Schlafen. Letztendlich war das ein Mitgrund für meine Entscheidung, meine berufliche Laufbahn zu beenden. Vielerlei Medikamente wurden zur Behandlung / Bekämpfung des Problems herangezogen und ausprobiert. Leider alles ohne wirklichen Erfolg! Im letzten Herbst war es wieder extrem schlecht. Ich hatte das Gefühl kaum geschlafen zu haben, fühlte mich morgens wie gerädert, war kaum in der Lage mich aufzuraffen, zu konzentrieren, völlig antriebslos.

Der behandelnde Psychiater war auch schon sehr verzweifelt, alles was er mir an Medikamenten verschrieb, war wirkungslos oder hatte unangenehme Nebenwirkungen. Sein letzter Vorschlag brachte mich nach Berlin ins neurologisch-psychiatrische Schlaflabor. Ein Erstgespräch bei Frau Dr. Hirn brachte noch kein Patentrezept. Ich führte für vier Wochen ein Schlafprotokoll. Dieses wurde dann von ihr ausgewertet, in einem Telefontermin. Fazit: Weitere vier Wochen Schlafprotokoll, bei extremer Verkürzung der Bettzeiten (max. 5 Stunden). Auch hier kam ich nicht wirklich zur Ruhe.

Nun hieß es: Drei Tage Schlaflabor Berlin. Nach zweimaligem Verschieben des Termins reiste ich am 24. April zu 19:00 Uhr in der Klinik an. Von einer Studentin wurde ich dann über den Verlauf und die Modalitäten aufgeklärt. Ich war sehr nervös. Aber die junge Dame strahlte eine wohltuende Ruhe aus, so dass sich meine Nervosität legte. Im sogenannten Klebezimmer wurden mir insgesamt 24 Messelektroden angelegt (mit Spezialkleber verklebt). War schon spannend. Dann einmal Probeliegen und Funktionstest. Das Zimmer, in dem ich untergebracht war, wurde komplett abgedunkelt. Uhren, Handys und ähnliche Gegenstände wurden in den Schrank verbannt. Vor dem direkten zu Bettgehen musste noch ein Fragebogen gefüllt werden, restliche Angaben dann am nächsten Morgen, gleich nach dem Aufstehen. Da wurden sämtliche Elektroden dann mit einem Lösungsmittel wieder entfernt. Das war gar nicht so einfach. Ich hatte den ganzen Tag noch Reste im Haar. Diese Prozedur wiederholte sich an den zwei folgenden Abenden/ Nächten.

Tagsüber konnte ich das Haus verlassen und tun oder lassen, was ich wollte. Eines durfte ich nicht, am Tag schlafen. Am 3. Morgen nach dem Frühstück, welches ich alle Tage in der hauseigenen Cafeteria einnehmen konnte, ging's dann erst mal ohne Auswertung nach Hause. Diese erfolgte dann sieben Wochen später im Termin in Berlin. Einzig erfreulich ist, es liegen keine organischen Anomalien vor, die diese Schlafstörung verursachen bzw. begünstigen.

Depressionen



Alles weitere müssen der Psychiater und ich jetzt klären, in Angriff nehmen, wie eine Umstellung der Medikation u.a..

In unserer Selbsthilfegruppe berichtete ich von meinen Erfahrungen. Einige der Mitglieder haben mit Schlafproblemen zu kämpfen. Wir versuchen uns auszutauschen, hören auf die Erfahrungen der Anderen und probieren Anregungen aus.

Gundula

Ablauf unserer Gruppentreffen

- * Begrüßung
- * Entspannungsübung
- * Befindlichkeitsrunde
- * Gruppengespräch zu verschiedenen Aspekten der Krankheit
- * Gemütliche Abschlussrunde



- Ansprechpartner:** DRK-Selbsthilfekontaktstelle
- Treffpunkt:** Mittwoch, 4-wöchig, um 14 Uhr
DRK-Selbsthilfekontaktstelle
- Aktivitäten:** einmal im Monat laut Jahresplan

Depressionen

Literaturtipps

Roland Rosinius

Aus der Dunkelheit ans Licht - Wenn Angst zur Krankheit wird

Erfahrungsbericht eines Betroffenen

Selbstverlag

ISBN 3-8311-0582-0



Angst ist wahrscheinlich das älteste und intensivste Gefühl des Menschen. Von ihrem Wesen her ist sie nichts Krankhaftes, sondern übt im Gegenteil eine Schutzfunktion aus. In Gefahrensituationen löst Angst bestimmte bio-chemische Prozesse im Körper aus, die uns in die Lage versetzen, schnell zu reagieren und uns zu verteidigen oder zu fliehen. Zur Krankheit wird Angst, wenn der Betroffene selbst objektiv unbedrohliche Situationen wie das Steigen auf einen Turm oder ein geselliges Beisammensein mit Arbeitskollegen als „gefährlich“ beurteilt und die Angstreaktionen dann unwillkürlich ablaufen und sich verselbständigen. Oft be-

stimmt die Angst bald jede nur denkbare Lebenssituation in einem solchen Maß, dass dem Betroffenen ein normales Leben nicht mehr möglich ist. Inzwischen leidet jeder dritte Bundesbürger an einer Angsterkrankung - doch die wenigsten sprechen darüber. Angst gilt in unserer leistungsorientierten Gesellschaft als Schwäche, und Hilfe suchen die meisten, wenn überhaupt, nur heimlich. Über Angst muss endlich gesprochen werden, meint Roland Rosinius, einer von vielen, die es mitten in einem erfolgreichen Berufsleben erwischte, und verzichtete konsequent auf die Verwendung eines Pseudonyms für dieses Buch. Sein offener Erfahrungsbericht macht allen Betroffenen Mut, sich ihrer Angst zu stellen und die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die dem Angsterkrankten heute zur Verfügung stehen.

Depressionen

Annunziata Vitiello

Schuss vor den Bug

Oder: Wie ich meinen Träumen Flügel wachsen ließ

Erfahrungsbericht in Tagebuchform

Hierophant- Verlag

ISBN 3-940868-16-9



Nach einem kompletten psychischen Zusammenbruch hat die Autorin acht Wochen in einer psychiatrischen Abteilung verbracht. Die Diagnose „schwere depressive Episode“ wurde gestellt. Für sie als Ärztin war das eine sehr schwierige Zeit und der Startschuss dafür, ihr Leben komplett zu verändern. Das Buch ist in Tagebuchform von Annunziata Vitiello geschrieben. Erlebnisse und Prägungen aus der Kindheit, welche die Autorin im Laufe der Aufzeichnungen entdeckt hat, spielen eine ebenso große Rolle wie der immense Druck, dem sie sich als Ärztin und Perfektionistin selbst ausgesetzt hat. Depressionen sind in unserer Gesellschaft zur Volkskrankheit mutiert, über die man möglichst nicht spricht. Für eine Ärztin wiegt diese Tatsache doppelt schwer, sind Ärzte doch diejenigen, die uns behandeln. Annunziata Vitiello versteht es, Ihren Weg zurück ins Licht fachlich fundiert, emotional und sehr menschlich darzustellen. Dieses Buch hilft Betroffenen und Angehörigen, die Mechanismen, die einer Depression zugrunde liegen, zu erkennen – und aufzuarbeiten. Annunziata Vitiello macht Betroffenen und Angehörigen Mut, ihren ganz persönlichen Weg heraus aus der Depression zurück ins Leben – ins Licht – zu finden.

Mehr Zeit für Kinder e.V. (Hersg.)

Warum ist Mama so traurig, auch wenn die Sonne lacht?

Familienalltag mit Depression

Kinderbuch

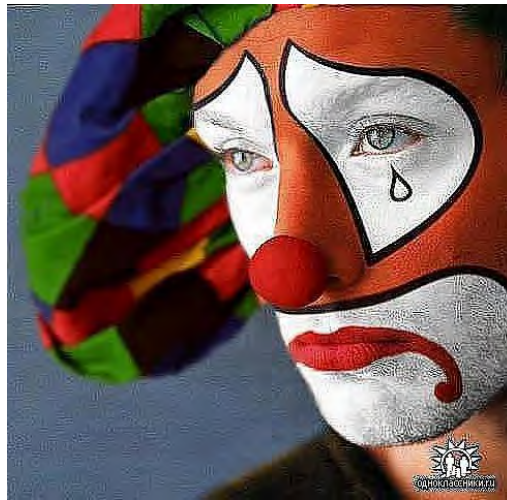
Mit Unterstützung von Lundbeck GmbH

ASIN B00O3P3GJK



Wenn Mama dauernd traurig ist und sich zurückzieht, ist es für Kinder wichtig zu verstehen, dass das die Folge einer Erkrankung ist. Anhand der für das späte Kindergarten- und frühe Grundschulalter geeigneten Geschichte von Lucie und Max erfahren Kinder depressiver Eltern, dass sie nicht alleine sind. Sie erkennen, dass sie geliebt werden – auch wenn Mama oder Papa bei schönen Erlebnissen oder Sorgen nicht ansprechbar ist. Viele alltägliche Situationen im Leben mit der Erkrankung verknüpft die Geschichte einfühlsam mit Fragen, die Lucie und Max zur Erkrankung ihrer Mutter haben. Informationen zu einzelnen Themen wie Krankheitsverlauf oder Behandlungsmöglichkeiten sind leicht verständlich zusammengefasst. Leidet ein Elternteil an einer Depression, bedeutet das für alle Familienmitglieder eine große Umstellung. Dieses Buch will betroffenen Familien den Alltag mit der schweren Erkrankung erleichtern und Mut machen. Es gibt lebensnahe Tipps und Anregungen für das Leben mit einem depressiven Elternteil.

Depressionen



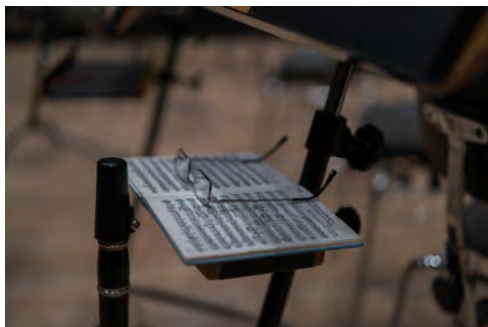
agittarius1963.wordpress.com

Humor ist...

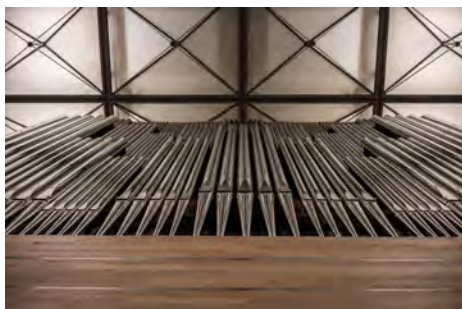
Ich lache, um
die Tränen zu verkleiden,
mache einen Scherz, nur
damit die anderen beruhigt sind.
Spiele den Kasper, aus
Unzulänglichkeit und Furcht.
Ich bin ein Clown,
dessen Schminke die Fassade ist.
Ich sei so stark, sagen
die Fremden -
so schwach und ängstlich
die Vertrauten.
Eloquenz ist meine Waffe,
Charme das Schild und...
Humor ist
die Zärtlichkeit der Angst.

Andreas Fuchs

Benefizkonzert 22.11.2017



Benefizkonzert 22.11.2017



Gleichgeschlechtlich Lebende



Coming out

Der Begriff wird fast ausschließlich im Zusammenhang mit Homosexualität verwendet. Unter dem Coming out verstehen viele den Schritt, anderen Menschen, Freunden, Verwandten, den Eltern oder den Arbeitskollegen mit zu teilen, dass man/frau schwul oder lesbisch ist. Doch wie kommt es dazu, dass es für dieses „Sich-anderen-Mitteilen“ einen eigenen Begriff gibt – ganz im Gegensatz zu Heterosexuellen, die ihrer Umwelt selten mitteilen, dass sie jetzt heterosexuell seien?



Es hat sicherlich damit zu tun, dass es auch heute immer noch nicht ganz einfach ist seine schwule, lesbische oder bisexuelle Orientierung zu leben, wie man/frau möchte. Deshalb gehen einem häufig erst einmal viele Gedanken durch den Kopf, ob man evtl. als Mann oder Junge auf Männer oder Jungs steht, oder ob frau evtl. als Frau oder Mädchen auf Frauen oder Mädchen steht. Dabei unterscheiden sich die Gefühle und Gedanken des/der Einzelnen stark, doch es gibt auch viele Parallelen in diesem

Prozess. So berichten viele Schwule und Lesben von einem Art zündenden Gedanken, also einem Moment, wie es ihnen wie Schuppen von den Augen fiel, dass sie wohl gleichgeschlechtliche Interessen haben.

Viele betrachten dann in diesem Moment ihre Vergangenheit und merken, dass sie anscheinend schon länger auf das gleiche Geschlecht stehen, dass es immer wieder Erlebnisse gab, in denen sie von anderen Männern oder Frauen fasziniert waren, sich diesen Gedanken oder dieses Gefühl aber nicht eingestanden haben. Oder sich verboten haben, weiter darüber nachzudenken.

Dieses Erlebnis, dass einem plötzlich klar wird, was mit einem ist, hat augenscheinlich damit zu tun, dass man/frau selten in seinem Umfeld Menschen kennt, die ganz selbstverständlich mit ihrem Schwul- oder Lesbisch sein umgehen.

Und in der Erziehung durch die Eltern oder die Reaktionen der Umwelt zu diesem Thema ist für viele zu spüren, dass sie einen Weg beschreiten, der oft noch als „nicht normal“ bezeichnet wird.

Gleichgeschlechtlich Lebende

Oder sie erfahren durch Medien, dass Schwule immer nur schrill und Lesben meist tough sind. Deshalb kämpfen viele vor ihrem eigentlichen „Coming Out“ auch mit einer ganzen Menge Ängste. Zum Beispiel der Angst davor, dass Familie und Freunde ablehnend reagieren, wenn man erzählt, dass man schwul/ lesbisch ist.

Das muss aber nicht sein. Inzwischen leben immer mehr Schwule und Lesben offen in unserer Gesellschaft.

Menschen im Coming out, deren Familien oder Freundeskreis, diese Begleitende oder einfach am Thema Interessierte finden Informationen, Rat und Hilfe bei der

INITIATIVE ROSA- LILA

Tilly- Schanzen- Straße 17

17033 Neubrandenburg

www.rosalila.de

post@rosalila.de

0395/ 5442077

Ansprechpartner: André Sandmann

Literaturtipps



Holger Väth

Für den Regenbogen ist es nie zu spät

Coming- out- Roman, Main Verlag,

ISBN 978-3-95949-155-6

Was macht Mann als Blumenladenbesitzer Ü40, wenn er plötzlich merkt, dass er eigentlich schwul ist?

Holger lässt sein altes Leben als Blumenhändler mit Frau und Kind hinter sich und startet von 0 auf 180 durch. Das Buch ist eine treffende und hoffnungsvolle Geschichte für alle Männer, die ihr Schwul sein spät entdecken. Vom

Comming Out im Bekanntenkreis, spannenden Dates, tollen Urlauben, sexuellen Abenteuern und Unfällen sowie der Großen Liebe erlebt der Protagonist die gesamte Bandbreite schwulen Lebens. Ein Roman der Mut macht und den Leser von der ersten bis zur letzten Seite fesselt.

Gleichgeschlechtlich Lebende



Helga Boschitz

Es fühlt sich endlich richtig an!

Erfahrungen mit dem späten Coming-out
Ch. Links Verlag, ISBN 978-3-86153-596-6

Wenn Frauen und Männer sich nach oft langjährigen heterosexuellen Beziehungen in einen Menschen des eigenen Geschlechts verlieben, gerät ihre Welt ins Wanken. Nach einer Zeit der Verdrängung oder von einem Tag auf den anderen wagen sie den Schritt in eine neue Form der Beziehung, eine unbekannte Szene, eine andere Lebensart.

Helga Boschitz hat mit Frauen und Männern zwischen 38 und 86 über deren innere und äußere Konflikte und über das Glück der späten Selbstfindung gesprochen. Ex-Partner, Kinder, Freunde und Kollegen berichten, wie sie mit der veränderten Realität umgehen. Neue homosexuelle Partnerinnen und Partner beschreiben den behutsamen Einstieg in ein unbekanntes Umfeld.

Die Gespräche machen Mut, den eigenen Weg zum »richtigen« Lebensgefühl zu suchen. Ergänzt um Erfahrungsberichte von Beratern und Therapeuten sowie Literaturhinweise und Adressen im Anhang, bietet dieses Buch Betroffenen Unterstützung und Orientierung beim späten Coming-out.



Martina Schrödi

Ach, so ist das?!

Biografische Comireportagen
von LGBTI *
ZWERCHFELL VERLAG,
ISBN 978-3-943547-13-9

Schwul-, bisexuell oder lesbisch zu sein... heute kein großes Thema mehr in Deutschland, oder? Wir sind doch ein aufgeklärtes Land. Aber ist das wirklich so? Was ist denn zum Beispiel überhaupt Intersexualität und was ist der Unterschied zwischen Transident- und Transgender-Personen. Was ist Queer und was ist homosexuell?

Und – noch viel wichtiger- erfahren die Menschen, die ihre Geschlechtsidentität und Geschlechterrolle anders verstehen und leben wollen als die große Mehrheit, denn wirklich die Akzeptanz ihrer Mitmenschen, die Ihnen zu steht?

Gleichgeschlechtlich Lebende

Die Comiczeichnerin Martina Schradi hat nicht nur sich diese Fragen gestellt, sondern die Menschen, die es betrifft – direkt, persönlich und intim. Dabei hat sie einen Antwortkatalog erhalten, der erhellend und informativ ist, der mal erheitert, aber auch schon mal den bekannten Kloß im Hals spüren lässt.

„Ach, so ist das?!“ ist eine Sammlung biografischer Comicroportagen, die LGBTI*-Menschen und ihre Identität, Lebensweise und alles, was sie so bewegt, sichtbar und begreifbar machen – ganz jenseits von gängigen Klischees!

*ist eine englische Abkürzung und steht für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente und Transgender-Personen und Intersexuelle ... aber das wussten Sie bestimmt schon!

Diese Bücher sind in der Bibliothek der INITIATIVE ROSA- LILA vorhanden und von Interessierten ausleihbar.



Morbus Bechterew

Der Landesverband MV der DVMB, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, bietet in der Region Selbsthilfe in mehreren Städten an: Neubrandenburg, Demmin und Neustrelitz-Mirow.

Was ist Morbus Bechterew?

Morbus Bechterew, auch Bechterewsche Krankheit (lat.: spondylitis ankylosans), ist eine chronische, entzündlich-rheumatische Erkrankung. Sie befällt vor allem die Gelenke der Wirbelsäule und kann zu deren Versteifung und Verkrümmung führen. Die Ursachen sind nicht vollständig bekannt, hängen aber bei 95 % der Betroffenen mit dem Erbfaktor HLA-B27 zusammen. Dieses Merkmal haben allerdings 6...8 % der Bevölkerung, so dass weitere Ursachen, man vermutet Infektionen, für die Entstehung der Autoimmun-Erkrankung bestimmend sind. Ein typisches Merkmal für den Krankheitsbeginn - bei drei Viertel der Betroffenen im Alter bis 30 Jahre - ist ein spezifischer, tief sitzender Rücken-schmerz. Er tritt in Ruhe, zumeist nachts auf, hält mehrere Monate an, ist mit einer morgendlichen Steifheit verbunden, strahlt auf periphere Gelenke aus und schwächt sich bei Bewegung ab. Diagnostisch lässt sich eine beginnende Entzündung der Kreuz-Darmbein-Gelenke feststellen.

Wie wird die Erkrankung festgestellt?

Im Land sind schätzungsweise 20.000 Frauen und Männer von entzündlichen Wirbelsäulenkrankheiten (lat. Spondyloarthritiden), zu denen auch Morbus Bechterew dazugehört, betroffen. Man schätzt 1,75 % der erwachsenen Bevölkerung. Sicher diagnostiziert dürften davon rd. ein Viertel, sind 5.000 Betroffene, sein. Es existieren recht eindeutige Diagnoseverfahren, die der Facharzt anwendet. Leider dauert der Weg bis zum Facharzt und bis zur sicheren Diagnose immer noch zu lang - die Erkrankung ist dann oft schon fortgeschritten. Erst dann kommt eine wirksame Therapie zum Einsatz.

Was kann ich tun?

Morbus Bechterew ist (noch) nicht heilbar. Die Beschwerden werden jedoch medikamentös erfolgreich behandelt. Betreuung durch einen erfahrenen Facharzt, Verzicht auf Rauchen und tägliche Bewegungsübungen für den Erhalt der Beweglichkeit sind entscheidend. Viele Betroffene kommen gut zurecht und können weiter ein normales und erfolgreiches Leben führen, nachdem sie ihren Lebensstil an die Krankheit angepasst haben. Aufklärung und Hilfestellung werden angeboten und Selbsthilfe in der Gruppe ist für ein Leben mit Morbus Bechterew sehr wichtig.

Morbus Bechterew

Was tut die DVMB im Lande und speziell in der Region Neubrandenburg?

Die DVMB ist das bundesweite Netzwerk zur Selbsthilfe für Patienten, die an Morbus Bechterew oder verwandten entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen leiden. Sie steht für die unmittelbare Selbsthilfe, aber auch für die erforderliche politische, rechtliche, wissenschaftliche und inhaltliche Arbeit im Interesse Betroffener. Mit dem Morbus-Bechterew-Journal, kurz MBJ genannt, und dem Landeseinleger für Mecklenburg-Vorpommern erscheint regelmäßig die bundesweit wichtigste, krankheitsspezifische und allgemein verständliche Publikation für den Betroffenen.

Der Landesverband organisiert die Selbsthilfe Betroffener in unserer Region: Es gibt Therapiegruppen – drei in Neubrandenburg und je eine in Demmin und in Neustrelitz-Mirow. So finden wöchentlich Bewegungstherapien statt, als kombinierte Gymnastik trocken und im Warmwasserbad, unter Anleitung erfahrener Therapeuten. Diese geben die notwendige Anleitung und Motivation, damit sich Betroffene im Alltag mit geeigneten Übungen fit und beweglich halten und dadurch den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Ziel ist es, den Versteifungsprozess zu verhindern bzw. aufzuhalten und vor allem eine Verkrümmung der Wirbelsäule zu vermeiden.

Neben den Therapieangeboten besteht eine inhaltsreiche Selbsthilfetätigkeit in den Gruppen: Vortragsabende, Aktiv- und Klinik-Wochenenden, Wanderungen mit Nordic Walking oder Rad, Austausch über die Themen Diagnose, Therapie und Alltagsbewältigung, eigene Publikationen und Veröffentlichungen in der Presse. In der Region Neubrandenburg hat sich 2003 eine starke Selbsthilfegruppe herausgebildet, die mit der Tätigkeit auf angrenzende Regionen ausstrahlt. In Demmin ist seit 2008 eine Gruppe aktiv, im Raum Kleinseenplatte (Neustrelitz–Mirow) seit 2015. Für Betroffene in der Uecker-Randow-Region steht ein regionaler Ansprechpartner zur Verfügung.

Welche Vorteile die DVMB bietet:

Betroffenen ist eine Mitgliedschaft dringend anzuraten: Therapieangebot, individuelle Beratung in medizinischen und rechtlichen Fragen, DVMB-Beratungshotline, Bezug des Morbus-Bechterew-Journals frei Haus, Teilnahme am inhaltsreichen Verbandsleben, Stärkung des Selbstwertgefühls nach unserem Motto:

Bechterew-Betroffene brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung.

Morbus Bechterew



Kontakt:

www.bechterew-mv.de

Gruppe Region Neubrandenburg
Ingo Bachmann
E-Mail: ingo.bachmann@dymb-mv.de
Tel.: 0395 4224816
Therapieteilnahme: Sibylle Riemann
Tel.: 0395 3795660

Gruppe Region Demmin
Horst Juhnke
E-Mail: horst.juhnke@dymb-mv.de
Tel: 03998 223458

Gruppe Region Kleinseenplatte
Kerstin Schüler
E-Mail: kerstin.schueler@dymb-mv.de
Tel.: 039832 26247

Pasewalk
Uwe Schröder
Tel.: 03976 461353

Morbus Chron

Wer will schon gerne über sein Innerstes reden? Wir! Seit einem Jahr gibt es nach einer langen Pause in Demmin wieder eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit chronischen Darmerkrankungen. Nun ist es nicht immer einfach, über Peinlichkeiten, Schmerzen und Ängste sowie über gesundheitliche Verschlechterungen zu reden. Manchmal möchte ich gar nicht über meine Krankheit reden, manchmal nicht mal über mich. Wenn ich aber dann die Mitstreiter in der Selbsthilfegruppe treffe und ein Lächeln oder eine ganz einfache, aber doch ehrlich gemeinte Frage: „Wie geht es dir?“ an mich gerichtet ist, sprudelt es aus mir raus. Ich erlebe eine richtige Erleichterung, dass ich so unbedacht reden kann.

Mit Freunde, aber auch mit meiner Familie möchte ich nicht immer über die Einzelheiten meiner Erkrankung und meine Sorgen reden. Wie sollte ich denen auch meine Beschwerden erklären. Anders in unserer Selbsthilfegruppe. Wenn ich da nur kleine peinliche Situationen anspreche, können die anderen sofort ähnliches Erleben berichten. Ich merke, dass mein Erleben gar nicht so besonders ist. Der Austausch nimmt mir die Peinlichkeit und ich kann mir Informationen einholen, die mir mitunter nicht einmal ein Arzt geben kann. Denn die Anderen aus der Selbsthilfegruppe haben viele Erfahrungen und schon das eine oder andere durchgestanden. Da bekomme ich erlebtes Wissen.

Aber wer will schon stundenlang über seine Krankheit reden. Wir streifen bei unseren Treffen alle möglichen Themen, die uns in den letzten Tagen beschäftigt haben. Und es tut gut, wenn es dann beim nächsten Treffen eine Nachfrage zu dem Erzählten gibt. Dann in unserer Gruppe sind wir, vielleicht gerade auf Grund unserer Erkrankung, sehr aufmerksam miteinander.

Wir freuen uns über jede und jeden, die sich in unsere Gruppe traut aber auch über jede Bereicherung unserer Gruppe. Wenn euch die Gruppe zu weit entfernt ist, es gibt auch eine Selbsthilfegruppe in Altentreptow und eine in Neubrandenburg.

Treffpunkt:

Selbsthilfegruppe Demmin
jeden 2. Montag im Monat, 18:00 Uhr
im Gruppenraum des Betreuten Wohnen,
Heinestraße 11, 17109 Demmin

Selbsthilfegruppe Altentreptow
jeden 3. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr

Kontakt:

Selbsthilfegruppe Demmin
cc-shg@posteo.de

Selbsthilfegruppe Altentreptow
shgcd-altentreptow@web.de
Tel.: 03961 262918

Mukoviszidose

19. Wochenendseminar „Mukoviszidose was tun“ 2017

Unser Neues Tagungshaus, das Ostseehotel Dierhagen



In Dierhagen trafen sich 139 Betroffene, Eltern, Großeltern, Behandler und Freunde zum Wochenendseminar Mukoviszidose. Neben spannenden Vorträgen und intensiven Gesprächen gab es auch Gelegenheit, seinem Alltag kurzzeitig mit einem begleiteten Nordic Walking am Strand zu entfliehen.

Das diesjährige Programm stand im Zeichen von Themen, die einen hohen Stellenwert in der Behandlung von CF haben. So berichtete Herr PD Dr. Sebastian Schmidt über neue Antibiotika im Kampf gegen resistente Keime und über Langzeitdaten der Medikamente Lumacaftor und Ivacaftor der Firma Vertex. Ergänzt wurde dieser Vortrag durch Kongressberichte, die ebenfalls von Herrn Dr. Schmidt vorgestellt wurden. Weitere medizinische Themen waren das Neugeborenen-Screening, der Pneumothorax, das Microbiom, die Gripeschutzimpfung und die Komplementärmedizin bei CF. Daneben gab es aber auch Vorträge von Betroffenen, die der Lebensbewältigung allgemein dienten. Zu ihnen gehörten Hygiene-Vorträge, ein Vortrag zur Therapiemotivation und zum Reisen mit CF.

Beim gemeinsamen Mittag- und Abendessen tauschte man sich über die gewonnenen Eindrücke aus und hatte Gelegenheit für ein persönliches Gespräch. Ein besonderer Dank gilt allen Referenten, dem gesamten Team vor Ort und insbesondere Frau Dr. Hein und Herrn Walter für die gelungene Organisation und die freundliche Begleitung der Veranstaltung. Wir kommen nächstes Jahr gerne zum dann schon 20. Wochenendseminar wieder.

Die Familie einer Mukoviszidose Betroffenen

Pflegende Angehörige Demenzerkrankter

Wer hat denn nicht schon einmal von **Demenz** gehört, ... über (Alois) Alzheimer einen Witz belacht oder sogar selbst einen zum Besten gegeben!

Immer öfter hören wir aber auch von Dementen in der Firma, der Nachbarschaft oder durch die Presse von betroffenen Prominenten in der Politik, bei Film und Fernsehen. Dass diese „neue Volkskrankheit“ auch die eigene Familie, nahe Freunde und Bekannte erreichen kann, erfahren wir in unserer immer älter werdenden Gesellschaft oft unvorbereitet und teilweise hilflos.

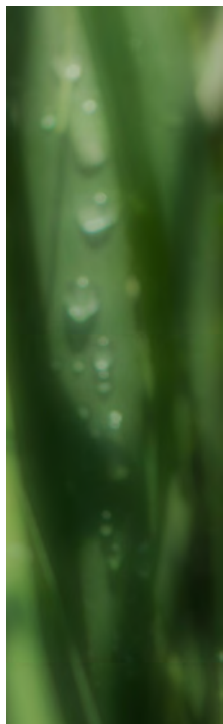
Seit Anfang 2010 gibt es die Selbsthilfegruppe

„Pflegende Angehörige Demenzerkrankter“

Hier finden Betroffene und pflegende Angehörige Hilfe und Unterstützung, wenn sie erste Anzeichen von Demenz vermuten oder feststellen bzw. während der laufenden Betreuung. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind jung und alt, es sind Frauen und Männer.



Pflegende Angehörige Demenzerkrankter



Es ist meist schwierig, die wechselnden Gefühle, Äußerungen und schwindenden Erinnerungen der Dementen zu deuten, sie zu verstehen, mit ihnen zu leben und den Alltag zu meistern. Die Treffen der Selbsthilfegruppe bieten die Möglichkeit zum Austausch von Erlebnissen, schildern von Ängsten und Nöten.

Erfahrungen der länger mitarbeitenden Mitglieder helfen, Ängste und Hemmungen abzubauen und auch Wissen über die Krankheit durch Vorträge und Seminare zu vermitteln. Die Treffen finden in geschützter Umgebung und Atmosphäre statt, niemals werden Dinge nach außen getragen. Sich im Rahmen eines Treffens der Gruppe vor gleichermaßen Betroffenen äußern zu können und Gehör zu finden, ist ein erster Schritt aus drohender oder bereits eingetretener sozialer Isolation.

Kontaktmöglichkeiten gibt es über die monatlichen Treffen hinaus bei Geselligkeiten und individuellen Gesprächen. Die Gruppe ist Mitglied der Alzheimergesellschaft. Bitte melden Sie sich gerne, wenn Fragen aufkommen und weitere Informationen gewünscht sind.

Ansprechpartner:

Dietmar Ascher
Am Teufelsbruch 16
17094 Burg Stargard
Tel.: 039603 21393

Treffpunkt:

jeden zweiten Montag im Monat, 16:00 Uhr
DRK-Selbsthilfekontaktstelle

Prostatakrebs

Wie geplant fanden im Jahr 2017 insgesamt 6 Treffen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Neubrandenburg statt (jeden 2. Monat).

Zum Vortrag „Richtige Ernährung bei Krebs“ von Frau Lange, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Hochschule Neubrandenburg, diskutierten 15 Gruppenmitglieder im April sehr lebhaft.

Am Ausflug im August beteiligten sich zur Fahrt auf die Feldberger Seen 11 Personen. Höhepunkt war im Oktober mit 17 Teilnehmern der Vortrag vom Chefarzt Dr. Ziem über Krebsarten im urologischen System und ihre Beziehungen zum Prostatakrebs. Bei allen Treffen wurde über Probleme mit unserer speziellen Krankheit gesprochen und Vorschläge diskutiert, wie damit umzugehen ist. Im Dezember wird die Regionalkonferenz in Rostock des Bundesverbandes ausgewertet. Seit 01.05.2017 ist unsere SHG Mitglied der BPS der uns auch Literatur zur Verfügung stellt. Der gemütliche Jahresabschluss findet in der Neubrandenburger Gaststätte Sankt Georg statt.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich 2018 zu folgenden Terminen in der Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg in der Robert-Blum-Str. 34 im Haus der sozialen Dienste des DRK Kreisverbandes:

05.02.2018, 16.04.2018, 07.06.2018, 20.08.2018, 15.10.2018 und 17.12.2018 jeweils um 16:30 Uhr.



Psychosoziale Krebsnachsorge

Im Oktober 2017 blickt unsere Selbsthilfegruppe auf ihr 20-jähriges Bestehen zurück. Sie wurde 1997 gegründet, weil die bestehende erste Gruppe zu groß wurde und der Bedarf stetig anstieg. Jeden 2. Dienstag im Monat treffen wir uns seitdem. Wir, das sind 15 Frauen und Männer. Unsere monatlichen Treffen haben uns nicht nur freundschaftlich zusammen geschweißt sondern zeigen uns auch, wie gut und wichtig die Selbsthilfegruppe für jeden Einzelnen von uns ist. Fehlt einer, ist die Sorge um ihn groß.

Alle haben wir irgendwann in der zurückliegenden Zeit die Diagnose Krebs erhalten und sie macht uns Angst, führte zu Depressionen und schien zum Teil ausweglos. Den Weg in die Gruppe fanden wir auf unterschiedliche Weise, manche wurden bereits im Klinikum mit der Option Selbsthilfegruppe konfrontiert, andere erhielten Hinweise vom behandelnden Arzt oder einige wurden durch Bekannte darauf hingewiesen. Krebs bedeutet heutzutage nicht gleich Tod, aber das Leben mit der Diagnose verändert den Menschen: man lebt bewusster, genießt schöne Dinge im Leben und lernt positiv zu denken. Dieser Prozess braucht Zeit und eine Selbsthilfegruppe kann dabei hilfreich sein.

Wenn man sich nach 10, 15 oder 20 Jahren immer noch in der Gruppe trifft, spricht man längst nicht mehr über die Krankheit (die meisten wollen auch nicht mehr) sie haben den Krebs „besiegt“ und wollen nur noch leben. So ist das Gruppenleben seit einigen Jahren geprägt von gemeinsamen Unternehmungen, geselligem Beisammensein, Kinobesuchen und die Teilnahme am jährlichen Benefizkonzert der Bundeswehr zu Gunsten der Selbsthilfegruppen sowie unser Jahresabschlussessen.

Für Mitglieder der Selbsthilfegruppe ist es aber auch selbstverständlich, an Patientenkongressen der Deutschen Krebshilfe, Symposien des Dietrich-Bonhoeffer-Klinikums Neubrandenburg u.a. Fachtagungen teilzunehmen. So konnte an einem Kongress der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e.V. in Heidelberg Regina teilnehmen und uns ausführlich Bericht geben. Wir erfahren so neue medizinische bzw. alternative Behandlungsmethoden und lernen auch mit den Spätfolgen umzugehen. An den organisierten Selbsthilfetagen des DRK sind wir immer in eine Standbetreuung eingebunden. Unser abwechslungsreiches Gruppenleben ist durch die finanzielle Unterstützung des Onkologischen Fördervereines des Dietrich-Bonhoeffer-Klinikums Neubrandenburg möglich. Dafür sind wir sehr dankbar.

Ansprechpartner:

Gudrun Räuber
Tel.: 0395 3506774

Treffpunkt:

jeden zweiten Dienstag im Monat um 14:30 Uhr
DRK-Selbsthilfekontaktstelle

Restless Legs Syndrom

*RLS ist eine Erkrankung mit eher geringem Bekanntheitsgrad.
Hierbei handelt es sich um eine Bewegungsstörung.*

Beschrieben werden Symptome mit:

Schmerzen in den Beinen, kribbeln, reißen, brennen, zucken, Unruhe in den Beinen aber auch am Körper oder in den Armen.

Zumeist stellen sich Beschwerden in Ruhephasen ein, also auch besonders wenn man schlafen möchte.

Erkennen Sie sich wieder?

- Bewegungsdrang in den Beinen, oft begleitet von Missempfindungen
- Beginn oder Verschlechterung dieser Beschwerden in Ruhe
- Zunahme der Beschwerden abends oder nachts
- Besserung der Symptome durch Bewegung

Als Ursache vermutet man, dass der körpereigene Botenstoff Dopamin eine Rolle spielt.

Inhalte unserer Gruppenarbeit sind:

- Informationen und Schriften der RLS-Vereinigung München allen Mitgliedern zugänglich zu machen und gemeinsam zu besprechen
- Jährliche Vorträge von Fachärzten, Apothekern, Naturheilpraktikern zu organisieren
- Gesamttreffen mit RLS-Selbsthilfegruppen aus Mecklenburg-Vorpommern zu besuchen bzw. mit zu organisieren, um Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen, um sich persönlich näher zu kommen.
- Besuch des jährlichen RLS-Patiententages im Stralsunder Klinikum unter der Leitung von Herrn Prof. Dr. Sieb zu neuesten Erkenntnissen bzw. Behandlungsmöglichkeiten

Es gibt Erkenntnisse darüber, dass die Ernährung auf das Wohlbefinden RLS-Betroffener eine Rolle spielt. RLS-Patienten gehören in die Hand eines Facharztes (Neurologen).

Restless Legs Syndrom



16. Mai 2017 Gesamttreffen der
RLS-Selbsthilfegruppen aus Graal
Müritz, Rostock, Stralsund und
Neubrandenburg in
Neubrandenburg

Ansprechpartner: Hannelore Trotz
Tel.: 0395 56607940
Monika Giebner
Tel.: 0395 3798748

Treffpunkt: einmal im Monat, 15:00 Uhr (i.d.R. der letzte Montag)
DRK-Selbsthilfekontaktstelle

Immer getrieben...

Es kriecht mich förmlich an
und nichts ich dagegen tun kann.
Ich muss das ganze Geschehen
hinnehmen und über mich lassen ergehen.
Die Unruhe tut den ganzen Körper erfassen,
oh, wie tu ich diesen Zustand hassen!
Du fühlst dich getrieben, gejagt,
immer nur aktiv sein ist angesagt.
Doch der Mensch braucht zu seinem Wohl
unbedingt auch den Ruhepol.
Zwar sollen Pflaster und Tabletten dein Helfer sein,
aber bis sie wirken, durchlebst du erst viel Pein.
Schonungslos ausgeliefert bist du diesen Attacken,
die du nicht vermagst beim Schopfe zu packen.
Das RLS treibt mit uns ein böses Spiel,
dem ein Ende zu setzen, möge sein der Forschung Ziel.
Bei einem Durchbruch dürfte uns Betroffenen allen
sprichwörtlich "ein Stein vom Herzen fallen".

Brunhilde Pahl

Rheuma

Muskuloskelettale Erkrankungen sind die wichtigste Ursache von anhaltenden Schmerzzuständen und Funktionseinschränkungen

- Etwa **ein Viertel aller Deutschen** leidet an Funktionseinschränkungen der Bewegungsorgane.
- Etwa **10 Millionen** Betroffene haben klinisch manifeste, behandlungsbedürftige chronische Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.
- Knapp **sieben Millionen** Menschen haben schwere chronische Rückenschmerzen
- Etwa **fünf Millionen** symptomatische Arthrosen.
- **1,5 Millionen** Menschen – zwei Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.
- Hinzu kommen etwa **20.000** rheumakranke Kinder.
- Das Lebenszeit-Risiko für eine entzündlich-rheumatische Erkrankung wird nach amerikanischen Daten auf rund 8% für Frauen und 5% für Männer geschätzt.
(vgl. Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie)

Rheuma

1. Autoimmunbedingte, entzündlich-rheumatische Erkrankungen: Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis, Juvenile Arthritis, Kollagenosen (Lupus, Sklerodermie, Sjögren-Syndrom, Polymyositis, Dermatomyositis, Mischkollagenosen, Morbus Wegner, Vaskulitis)
2. Verschleißbedingte (degenerative) rheumatische Erkrankungen: Arthrosen in den Gelenken
3. Stoffwechselstörungen, die mit rheumatischen Beschwerden einhergehen: Gicht, hormonell bedingt (Überfunktion Schilddrüse, Diabetes mellitus), Eisenstoffwechselstörung
4. Rheumatische Erkrankungen der Weichteile (Muskulatur und Sehnen): Fibromyalgie, Tennisellbogen, Schleimbeutelentzündungen
5. Chronische Knochenerkrankungen: Osteoporose, Osteomalazie
(vgl. Internisten im Netz)

Die **Therapie** entspricht der Form und Ausprägung der Erkrankung. Eine schnelle und eindeutige Diagnose ist unbedingte Voraussetzung. Wichtigstes Ziel jeder Behandlung ist es, den Entzündungsprozess frühzeitig und effektiv einzudämmen, um bleibende Schäden an den Gelenken oder Organen zu verhindern und möglichst viel Lebensqualität zu erhalten.

Medikamentöse Therapie; Physiotherapie (Gelenkigkeit erhalten, Linderung von Schmerzen, Lösung von Verspannungen, Kräftigung der Muskulatur); Ergotherapie (gelenkschonende Ausführung von Bewegungen); Funktionstraining (Warmwasser- und Trockengymnastik); Schmerztherapie; Rehabilitation; Ernährungsumstellung; Sport; Yoga und Qigong; Mittel der letzten Wahl: Operationen
(vgl. Deutsche Rheuma-Liga, Bundesverband)

Rheuma

Wir in der Arbeitsgemeinschaft der Rheuma-Liga Neubrandenburg gestalten gemeinsam ein abwechslungsreiches und interessantes Gruppenleben. Dazu gehören der Wissenserwerb und die praktische Anwendung (Patientenschulungen) ebenso wie Ausflüge, Geselligkeiten, Sport... All das dient der Krankheitsbewältigung und erhöht unsere Lebensqualität.

Treffpunkt: jeden 1. und 3. Dienstag von 14 bis 16 Uhr
Katharinenstraße 9, 17033 Neubrandenburg
Tel.: 0395 5577035

Ansprechpartner: Frau Petra Schmelzer
Tel.: 0395 3681960



Viel Interessantes im Eine-Welt-Laden



2. Platz bei den Qigongweltspielen
Den Haag.



Teilnahme am Frauenlauf



Vortrag zur Physiotherapie



Besichtigung der Forellenzucht



Geologische Wanderung rund um
Neubrandenburg



Schlafapnoe - Waren

Schlafapnoe- zu griechisch ἀπνοια apnoia „Nicht-Atmung“ bzw. „Atemstille“ im Schlaf

Rund **6 %** der Bevölkerung haben **im Schlaf Atemaussetzer** – oft ohne dies zu merken. Dies sind etwa 40 % der Männer ab 40 Jahre und 30 % der Frauen, die mehr oder weniger schnarchen. Also ca. ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung. Nicht alle Schnarcher leiden an Schlafapnoe – aber auch Nicht-Schnarcher können im Gegenzug davon betroffen sein.

Schlafapnoe und Sekundenschlaf

Das Hauptproblem der Betroffenen ist ihre Tagesmüdigkeit sowie die, durch die Müdigkeit ausgelöste, Einschlafneigung. Oftmals tragisch sind die durch Sekundenschlaf ausgelösten Verkehrs- und Arbeitsunfälle. Nach einer Studie der Deutschen Verkehrswacht über tödliche Unfälle auf den Autobahnen ist das Einschlafen am Steuer mit 25 % die häufigste Unfallursache.



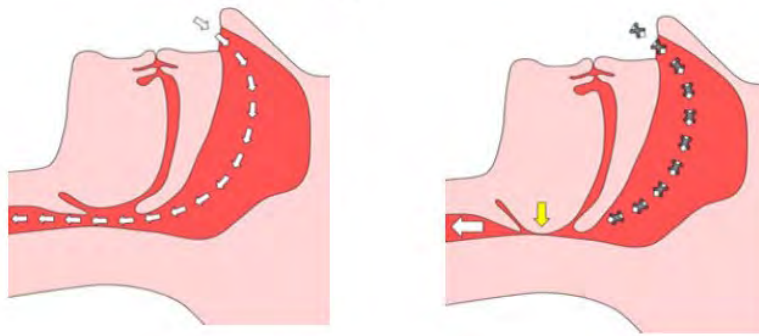
Wer schnarcht und nichts dagegen unternimmt, schläft und lebt gefährdet!

Menschen mit unbehandelter Schlafapnoe sterben in der Regel 7 Jahre früher.

Ursachen: Adipositas (Übergewicht), Doppelkinnträger, eventuell zusätzlich auch eine Behinderung der Nasenatmung durch Polypen oder Nasenscheidewandverkrümmung oder Rhinitis vasomotorica, vergrößerte Rachenmandeln (v. a. bei Kindern), konstitutionelle Erschlaffung der Rachenmuskulatur, Veranlagung, Alkoholkonsum, Schlafmittel, Nikotin, Ecstasy, dolichofazialer Gesichtstyp (das heißt, im Fernröntgenseitenbild eines Erwachsenen erkennt man, dass der Unterkieferwinkel groß ist). Dadurch liegt die pharyngeale Muskulatur weit an der Rachenhinterwand, das Lumen ist verengt, angeborene Fehlbildungen und Fehlstellungen des Unterkiefers (Pierre-Robin-Sequenz, Goldenhar-Syndrom), Vergrößerung der Weichteile (z. B. Zunge), hervorgerufen durch Akromegalie.

Die ZSA (Zentrale Schlafapnoe) kann zusätzlich noch durch folgende Faktoren begünstigt werden: Herzprobleme, Herzinsuffizienz, Schlaganfall oder Vorhofflimmern, Hirntumor, Leben in großen Höhen oder Medikamente für die Atemwege.

Schlafapnoe - Waren



Symptome: Übermüdung (Tagesmüdigkeit), Antriebslosigkeit, Konzentrationschwächen (zeigen verzögerte Reflexe und können sich nur schlecht konzentrieren bis hin zu Gedächtnisstörungen), Kopfschmerzen beim Erwachen, Schwindel (besonders nach dem Aufstehen), Mundtrockenheit, nächtliches Schwitzen, depressive Verstimmungen, unruhiger Schlaf, vermehrter Harndrang während des Schlafes, Sekundenschlafattacken, Impotenz (erektile Dysfunktion)

Therapie: Ein Patentrezept für die Behandlung der Schlafapnoe gibt es nicht, da jeder Betroffene mit seinen Begleiterkrankungen individuell auf einen sogenannten CPAP-Druck (Continuous Positive Airway Pressure) in einem Schlaflabor eingestellt wird. Der Betroffene bekommt eine Maske, welche mit Bändern versehen ist. Diese Maske wird am Kopf angelegt und mit Hilfe eines Schlauches am CPAP-Gerät verbunden. Somit ist der Betroffene in der Lage eine kontinuierliche Überdruckatmung durch die Nase (Pillo-, Nasenmasken) und/oder Nase und Mund durch eine Full-Face-Maske (volle Gesichtsmaske) aufrechtzuerhalten und somit die Atemwege offen zu halten. Der Betroffene atmet selbständig, er wird nicht beatmet! Es wird bei der Behandlung auf einen störungsfreien Schlaf angestrebt.

Wer von der Schlafapnoe betroffen ist – sei es unmittelbar als Patient oder als Angehöriger – hat das Bedürfnis sich mit anderen auszutauschen. Die Selbsthilfegruppe möchte diesen Betroffenen helfen, mehr über die Erkrankung, Hilfsmittel, Patientenrechte, Neuigkeiten, Tipps zur Pflege der Masken und Geräte zu erfahren sowie bei Problemen hilfreich zur Seite stehen und Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Hier treffen sie in entspannter Runde andere Betroffene und erfahren wie diese mit dieser Erkrankung umgehen. Vielen hilft es aber auch schon, wenn der Betroffene merkt, dass er nicht allein im Dunkeln steht.

Die Selbsthilfegruppe weist die Betroffenen auf die Gefahren hin und gibt Informationen im Umgang mit der Therapie weiter. Regelmäßige Treffen der Gruppe erfolgen.

Schlafapnoe - Waren

Zweck der Selbsthilfegruppe: Die Selbsthilfegruppe ist die Interessenvertretung seiner Mitglieder/Betroffenen. Unmittelbar und ausschließlich gemeinnütziger Zweck der Selbsthilfegruppe ist die Gesundheitsförderung von Menschen mit Schlafapnoe-Syndrom und deren Angehörige durch Information, Erfahrungsaustausch, Ermutigung (dadurch bessere Akzeptanz) zur Therapie, Erfahrungsaustausch mit Fachärzten sowie der Medizintechnik.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sind Sie hiermit herzlich eingeladen die Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe und COPD“ kennen zu lernen oder auch beizutreten.

Wenn nachts der Atem stockt

Eine Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe und COPD“ wurde am 03.03.2015 in der Klinik Amsee gegründet.

Ab Januar 2018 treffen wir uns wieder in den Räumlichkeiten der Klinik Amsee (Ärztbibliothek) um 17:00 Uhr.

Voraussichtliche Termine (Änderungen sind vorbehalten!):

08.01.2018	Thema: COPD+OSAS	Planungen, Besprechungen, Erfahrungsaustausch
05.02.2018	Thema: COPD	Was ist COPD und deren Ursachen?
05.03.2018	Thema: OSAS	Schlaflos durch bzw. trotz Medikamente Teil 2
09.04.2018	Thema: COPD	Therapiemöglichkeiten Birgit Peschke
07.05.2018	Thema: OSAS	Schlafmittel Teil 3 Birgit Peschke
04.06.2018	Thema: COPD	Richtig inhalieren GAST: Pfl. Daniel
02.07.2018	Thema: COPD+OSAS	Erfahrungsaustausch Grillen?
06.08.2018	Thema: COPD+OSAS	Erfahrungsaustausch Salzgrotte?
03.09.2018	Thema: OSAS	Atemphysiotherapie – Ist Lungensport sinnvoll?
08.10.2018	Thema: COPD	Gesunde Schlafhygiene Birgit Peschke
05.11.2018	Thema: OSAS	Komplikationen bei der Überdrucktherapie
03.12.2018	Thema: COPD+OSAS	Jahresrückblick

Gruppe: OSAS = Schlafapnoe COPD = chronisch, obstruktive Lungenerkrankung

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Kontakt: Leitung der Selbsthilfegruppe
Birgit Peschke
Tel.: 0162 6335253
(bitte nur von 17:00 bis 19:00 Uhr)



Schlafapnoe - Waren

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung

C	chronic	= chronisch, dauerhaft
O	obstructive	= einengende, verengende
P	pulmonary	= die Lunge betreffend
D	disease	= Krankheit

Die COPD bezeichnet eine Krankheit der Lunge, die durch **Husten**, vermehrten **Auswurf** und **Atemnot** (AHA) gekennzeichnet ist. Die Erkrankung ist irreversibel (nicht rückführbar).

In Deutschland sind rund 6,8 Millionen von einer chronisch obstruktiven Bronchitis betroffen (bei den über 70-Jährigen sind es mehr als 25 %).

Im Verlauf der 4 Stadien nehmen vor allem die Hauptsymptome Husten, Auswurf und Atemnot zu. Eine starke Verschleimung der Bronchien führt zu vermehrtem **Auswurf (Sputum)** - ein zähflüssiger Schleim, welcher abgehustet wird (Auswurf meist etwas bräunlich). Der **Husten** ist die Folge der verschleimten Bronchien, welches nach dem Erwachen am stärksten ist. Das **Abhusten des Schleims** ist häufig problematisch. **Atemnot** tritt anfangs bei Belastung und später in Ruhe auf, welche sich steigern kann bis zur vollständigen Bewegungseinschränkung der Patienten.

Ursachen:

- Rauchen
- Feinstaub
- allgemeine Luftverschmutzung (Industrieabgase, CO₂-Ausstoß, etc.)
- Inhalation von lungengängigen Partikeln am Arbeitsplatz (z.B. bei Schweißarbeiten, im Bergbau und der Getreideverladung)
- aufgrund der familiären Häufung von COPD-Erkrankungen, ist zu vermuten, dass auch die genetische Veranlagung eine Rolle spielt

Diagnostik:

- Anamnese (Befragung des Patienten nach Beschwerden und Risikofaktoren)
- Blutgasanalyse
- Röntgenbild der Lunge, ggf. Computertomographie (CT) der Lunge
- Zur Abklärung COPD von Begleiterkrankungen EKG, ggf. auch und eine Herz-Ultraschalluntersuchung (bei Verdacht auf eine Herzerkrankung)
- Lungenfunktionsprüfung (Spirometrie, Bodyplethysmographie), ein Lungenfunktionstest dient, der Diagnose von Lungenkrankheiten, der Beobachtung und Kontrolle des Krankheitsverlaufs und der Überprüfung von Therapiemaßnahmen

Schlafapnoe - Waren

Therapie

Ziel der Behandlung ist es, die Erkrankung zu mindern oder aufzuhalten um somit die Lebensqualität zu verbessern.

- Schädigende Einflüsse / Schadstoffe ausschalten (z.B. um Feinstaub, Industrie- und Verkehrsabgase oder Noxen am Arbeitsplatz)
- Rauch-Stopp, Passivrauchen vermeiden (Rauch-Stopp-Patienten leben 5 – 10 Jahre länger!)
- Schutzimpfungen (jährliche Grippeimpfung und Impfung gegen Pneumokokken)
- regelmäßiges Trainieren der Lungenmuskulatur
- Physiotherapie Atemtechniken und -übungen zur Stärkung der Atemmuskulatur
- Ernährung: eine ausgewogene Ernährung nach der Ernährungspyramide, Unter- und Übergewicht vermeiden
- Medikamente entsprechend der COPD-Stadien:
- Inhalationstherapie: Dosieraerosole (40 bis 80% der Patienten machen entscheidende Fehler bei der Inhalation, darum sollte eine gründliche Einweisung in die korrekte Bedienung erfolgen!)
- Atemhilfe:
- Sauerstoff-Langzeittherapie
- Beatmung: Durch eine Beatmung erfolgt eine Erholung und Leistungssteigerung des Patienten
- Lungenvolumenreduktion
- Lungentransplantation

Begleiterkrankungen:

Die COPD ist eine systemische Erkrankung, die den gesamten Organismus belastet.

Ungünstige Faktoren

- hohes Alter
- fortgesetztes Rauchen
- ein geringer Sauerstoffgehalt des Blutes bzw. ein zu hoher Kohlendioxidgehalt
- weitere Erkrankungen wie ein Lungenemphysem oder eine Herzschwäche
- akute Krankheitsschübe (Exazerbationen)
- Infekte, akute Krankheitsschübe (Exazerbationen)

Ob und wie schnell eine COPD fortschreitet, ist von Patient zu Patient verschieden - die Lebenserwartung ist daher nicht vorhersagbar. Jeder Patient hat gute Chancen, seine Lebenserwartung zu verbessern, wenn er Noxen (Rauchen) meidet, Sport treibt und die auf ihn eingestellte Therapie einhält. Patienten, die der Zigarette entsagen, leben im Schnitt 5-10 Jahre länger!

Quelle: lungeninformationsdienst, wikipedia ,COPD Deutschland, leichter atmen, cegla, Atemwegsliga)

Die Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe“ wird freundlicherweise durch die Klinik Amsee unterstützt.

Transgender

www.trans-ident.de



Trans* (lat. Hinüber, hindurch, auf die andere Seite) beschreibt verschiedene sexuelle Identitäten, die mit einem möglichen Geschlechtswechsel zu tun haben. Es gibt Menschen, dessen biologisches, psychisches und soziales Geschlecht nicht übereinstimmen.

Menschen leben dies sehr unterschiedlich. Zum Beispiel wird ein Mensch mit weiblichen Geschlechtsorganen geboren, lebt sozial als Mann, indem Kleidung, Verhalten, Gestus dieser Rolle entsprechen (Transgender). Es gibt

Menschen, die diesen Geschlechtswechsel auch körperlich vollziehen, in Form von Hormontherapie oder/ und operativer Geschlechtsangleichung (Transsexualität, Transidentität). Nach dem deutschen Transsexuellengesetz sind in diesem Fall Namens- und Personenstandsänderung möglich. Name und Geschlecht können in der Geburtsurkunde, im Personalausweis und allen anderen Dokumenten geändert werden. Viele Menschen leben dazwischen mit ihrem ganz eigenen Geschlecht. Diese sexuelle Identität hat nichts mit der sexuellen Orientierung zu tun. Transmenschen leben hetero-, bi-, homo-, a-sexuell...

Trans*gruppe in der Selbsthilfekontaktstelle

Nach Absprachen mit dem Leiter der Selbsthilfekontaktstelle soll in 2018 ein neuer Treff für Trans*Menschen entstehen.

Die INITIATIVE ROSA- LILA und In-Gang-Setzer der Kontaktstelle werden den Anfang der Gruppengründung begleiten und bei Fragen und Problemen helfend zur Seite stehen.

www.trans-nrw.de



Das erste Treffen soll im Februar in den Räumen der Kontaktstelle stattfinden. Informationen hierzu bekommen Sie von Herrn Schröder, dem Leiter der Selbsthilfekontaktstelle.

Väteraufbruch e.V.

Wie sehr muss ein Kind in Not geraten sein, wenn es äußert: „Ich will nicht zum Vater!“ oder „Ich will meine Mutter nicht mehr sehen!“ Kinder, hin und her gerissen im Loyalitätskonflikt, sind ständig und auf lange Zeit gefährdet zu erkranken. Kindliche Loyalitätskonflikte wirken tiefgründig, nachhaltig, oft transgenerativ und überfordern häufig Berater/innen und Therapeut/innen ebenso wie die damit befassten Akteure eines familiengerichtlichen Verfahrens.

Es gehört zu den größten Kränkungen eines Menschen, wenn diejenigen, die dafür verantwortlich sind, dass ein Kind auf die Welt kommt, sich von ihm abwenden; wenn Vater oder Mutter sich nicht für ihr Kind verantwortlich fühlen und es nicht gut in die Welt begleiten. Noch immer brechen mehr als 25% der Väter nach zwei Jahren den Kontakt zu ihrem Kind ab. Manche Kinder erleben ihren Vater nie, manche wurden bis zur Trennung der Eltern überwiegend von ihm versorgt und verlieren ihn in wenigen Wochen.

Wir fragen: Wie ernst ist dieser Gesellschaft das Kindeswohl? Welchen Einfluss hat ein kontradiktorisches familiengerichtliches Verfahren auf den Verlust oder die Erhaltung des Kontaktes zu beiden Eltern. Wie muss Kinderschutz gestaltet werden, dass das Leitmotiv „Allen Kindern beide Eltern!“ auch unter schwierigen Bedingungen von Anfang an und nach Trennung und Scheidung Bestand hat.

Wir laden betroffene Eltern, erwachsene betroffene Trennungskinder, Großeltern, Fachleute interdisziplinärer Professionen zu einem Gespräch ein.

Grundanliegen und Fundament des Väteraufbruch für Kinder e.V. ist die Beratung und Unterstützung hilfeschuchender Mütter und Väter. Diese wichtige Arbeit wird vorwiegend durch unsere ehrenamtlichen Mitglieder geleistet.

Trennung und Scheidung bringt existentielle Ängste und mitunter heftige Emotionen mit sich. Mit unserer Erfahrung holen wir Eltern dort ab, wo sie sich im Trennungsprozess befinden, wir kennen dies zumeist aus eigener Erfahrung. Vorrangiges Ziel dabei ist es, den Kontakt des Kindes zu beiden Eltern zu erhalten und auf eine Deeskalation des Elternkonfliktes hinzuwirken.

Wir geben Hinweise für den Umgang mit Anwälten, Jugendamt, Beratungsstellen, Verfahrensbeiständen, Gutachtern und Familiengerichten. Hier stehen Eltern oftmals einer ihnen völlig fremden Welt gegenüber in einem Moment, in dem sie emotional bereits sehr belastet sind. Sorgerecht, Umgang, Unterhalt? Wir versuchen hier Orientierung zu geben, Ängste zu nehmen und Fehler zu vermeiden. Oftmals gehen Eltern in solchen Situationen mit völlig falschen oder unrealistischen Vorstellungen ins Trennungsgeschehen, hier versuchen wir im Rahmen unserer ehrenamtlichen Möglichkeiten, einen realistischen Blick auf die Situation und vor allem auch auf die Situation der Kinder zu geben.

Väteraufbruch e.V.

Ganz wichtig ist aber in erster Linie der Umgang mit dem anderen Elternteil, denn mit diesem wird man auf der Elternebene verbunden bleiben. Die Institutionen können nur unterstützen. Jeder Elternteil aber kann seinen Teil dazu beitragen, sich so gut wie möglich auf die Bedürfnisse seiner Kinder einzustellen. Was nicht geht, ist den anderen Elternteil ändern zu wollen.

Bundeshomepage: www.vaeteraufbruch.de

Bundeshotline: 01805 120120

Homepage - Neubrandenburg: www.neubrandenburg.vaeteraufbruch.de

Hotline - Neubrandenburg: 0174 8023323

E-Mail Kontakt Neubrandenburg: info@nwd-mv.de

Sprechtag: jeder erste Dienstag im Monat (siehe Termine)

Sprechzeit: 17.00 - 18.00Uhr oder nach Vereinbarung

Sprechort: Väteraufbruch für Kinder e.V., Kreisverein Neubrandenburg, Friedrich-Engels-Ring 6, 17033 Neubrandenburg



&



für Kinder

Zöliakie

Wenn der Hafer sticht! - Verträglichkeit bei der Erkrankung „Zöliakie“ -

Ist der Hafer nun glutenfrei oder nicht!

Bislang galt bei der Erkrankung „Zöliakie“ der Hafer als nicht geeignet für die glutenfreie Ernährung.

Seit Jahren wird schon die Verträglichkeit von Hafer diskutiert und durch Langzeitstudien untersucht. So konnte jetzt belegt werden, dass über 80% der Studienteilnehmer den Hafer tolerieren. Die Auswertung der Laborergebnisse zu den Antikörpern und die Anamnese zu den Symptomen konnten die Verträglichkeit des Hafers eindeutig belegen. Das im Hafer befindliche Eiweiß „Avenin“ besitzt eine andere Struktur, als bei den anderen einheimische Getreidearten, nimmt einen geringeren Anteil am Gesamteiweißgehalt des Hafers ein und führt demzufolge zu ganz geringen immunologischen Reaktionen, die als nicht bedeutsam eingeschätzt werden können und somit keinen Krankheitswert haben.

Wenn da nicht die Unsicherheit der Verunreinigung durch einheimische Getreidearten (Weizen, Gerste, Roggen, auch Dinkel) wäre. Die Gefahr, dass so unbewusst das Klebereiweiß „Gluten“ durch die Nahrungsaufnahme in den Dünndarm gelang, ist gegeben.

Nun kommt das ABER:

Hafer kann aus folgenden Gründen **NICHT** im Rahmen der **glutenfreie Ernährung** verwendet werden, denn:

- Der Hafer wird auf Feldern angebaut, auf denen vorher glutenhaltige Getreidearten wuchsen.
- Durch den Erntevorgang werden unvermeidbar glutenhaltige Getreidekörner auf dem Ackerboden ausgesät, die dann im Folgejahr zwischen dem ausgesäten Hafer wachsen können und ihn somit verunreinigen.
- Wird der Hafer geerntet, erfolgt das mit derselben Technik, mit der vorher glutenhaltige Getreidearten geerntet wurden. Da die Ernte- und Transporttechnik nicht so gereinigt werden kann, dass sie völlig rückstandslos ist, liegt auch hier eine Gefahr.
- Die Verarbeitung zu Mehl oder Haferflocken birgt ebenfalls Tücken. Hier besteht die Verunreinigung durch technische Anlagen, Lagerung, Verpackung und Transport.

Durch diese Unsicherheiten wird aus dem an sich glutenfreien Hafer, ein verunreinigter Hafer, der für die glutenfreie Ernährung nicht bedenkenlos empfehlenswert ist.

Zöliakie

Nun stellt sich die Frage bei den Zöliakiepatienten

– Hafer ja oder nein? –

WAS ist an **nicht kontaminierter Hafer** anders!



Nicht kontaminierter Hafer muss gewisse Bedingungen erfüllen um sich “Glutenfrei” nennen zu dürfen:

1. Auf dem Feld, auf dem der glutenfreie Hafer wächst, darf 20 Jahre kein glutenhaltiges Getreide gewachsen sein.
2. Im direkten Ackerumfeld dürfen keine glutenhaltigen Getreidearten wachsen.
3. Die Ernte, Lagerung, Verarbeitung und der Transport muss so erfolgen, dass eine Verunreinigung durch glutenhaltiges Getreide ausgeschlossen werden kann.

Mittlerweile bieten selbst schon Supermärkte den glutenfreien Hafer und daraus hergestellte Produkte an, **erkennbar durch das Symbol der durchgestrichenen Ähre auf der Verpackung.**

Da der Hafer aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zu verachten ist, sollten Zöliakie-Betroffene durch die langsame Steigerung der Hafermenge die ganz persönliche Verträglichkeit im Selbstversuch testen. So können wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe durch den Verzehr von Hafer dem Körper zugeführt werden. Hafer wirkt cholesterinsenkend und kann für die glutenfreie Ernährung eine echte Bereicherung sein.

Wer ausführliche Informationen oder eine Beartung wünscht, kann sich an folgende Kontaktpersonen wenden.

Kontakt: Gesprächsgruppe „Zöliakie“

Ansprechpartner: Herr Klaus-Günter Werner
DRK Selbsthilfekontaktstelle

Beratung „Glutenfreie Ernährung“

Ansprechpartner: Frau Lilli Meile
Kontaktperson der Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.



Übersicht der Selbsthilfegruppen

Neubrandenburg

A

Absehen
Abstinenz
ADHS
Adipositas
AI Anon - Montagsgruppe
AI Anon - Donnerstagsgruppe
Amal - Hoffnung auf Arabisch
Angehörige Glücksspielsucht
Angehörige demenziell Erkrankter
Angehörige psychisch Kranker
AA - Montag
AA - Donnerstag
Anonyme Alkoholiker
Aphasiker

B

Blasenkrebs
Blaues Kreuz (2)
Blinde und Sehbehinderte
Brustkrebs (5)

C

CI Träger
COPD Müritz
Colitis ulcerosa (Darmerkrankung)

D

Darmerkrankung "Crohn/Colitis"
Diabetes Müritz
Depressionen
Die Lotsen

E

Ellterkreis rheumakranker Kinder
Eltern schwerbehinderter Kinder
Emotions Anonymous
Experten in eigener Sache

F

Fibromyalgie
Frauenstammtisch

G

Gehörlose Senioren
Glücksspielsucht
Gleichgeschlechtlich Lebende

H

Hypophysen- und Nebennieren-
erkrankungen

K

Kehlkopfooperierte
Neubrandenburg e.V.
Kreuzbund

L

Lupus

M

Maxi - sexuelle Gewalterfahrungen
(auf Anfrage)
Morbus Bechterew (4)
Mukoviszidose
Multiple Sklerose
Muskelkranke

N

Neuer Weg (Migrationsgruppe)
Nierenlebendspende - das zweite
Leben

O

Osteoporose

Übersicht der Selbsthilfegruppen

Neubrandenburg

P

Parkinson (2)
Pflegerische Angehörige Demenzerkrankter
Pflegerische Angehörige demenziell veränderter Menschen
Phönix/Alkohol und Drogen
Prostatakrebs
Psoriasis
Psychosoziale Krebsnachsorge (2)

R

Restless Legs Syndrom
Rheuma-Liga

S

Schlafapnoe (2)
Schwerhörige Menschen
Schwerhörige Senioren
Seelische Gratwanderung

T

Transgender
Trauer bewältigen
Trauern und leben nach dem Tod eines Babys (auf Anfrage)
Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche

V

Väteraufbruch für Kinder e.V.
Verwaiste Eltern M-V e.V.

Z

Zöliakie

Übersicht der Selbsthilfegruppen

Region Demmin, Altentreptow, Staven und Malchin

Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige

1. SHG für Suchtkranke Malchin
2. SHG Suchtkranke Stavenhagen
3. SHG für Suchtkranke Dargun
4. Umkehr und Hoffnung - Demmin
5. Selbsthilfe Demmin
6. SHG "Blaukreuz" Begegnungsgruppe Jarmen
7. SHG "Blaukreuz" Begegnungsgruppe Beggerow
8. Evangelisches Krankenhaus Bethanien Greifswald, Suchtberatungsstelle Altentreptow
9. SHG „Blaukreuz“ Begegnungsgruppe Loitz

Selbsthilfegruppen für chronisch Erkrankte

1. SHG Multiple Sklerose Demmin/Loitz
2. SHG Multiple Sklerose Altentreptow
3. AG Demmin der Deutschen Rheuma-Liga Mecklenburg-Vorpommern e. V.
4. SHG Rheumakranke Malchin
5. SHG Frauen nach Krebs Demmin
6. SHG Frauen nach Krebs "Demminer Land"
7. SHG "Morbus Bechterew" Demmin
8. SHG "Parkinson" Demmin
9. SHG "Parkinson" Malchin
10. SHG für Osteoporose e.V. Demmin
11. SHG "Morbus Crohn"
12. SHG für Arm- und Beinamputierte Demmin "Wir wollen laufen"
13. "ADHS"-individuelle Beratung

Übersicht der Selbsthilfegruppen

Neustrelitz

Abhängigkeitserkrankte Neustrelitz
Angst und Depression Neustrelitz
Adipositas Neustrelitz
Bandscheiben-Geschädigte Neustrelitz
Bipolare Störungen Neustrelitz
Blinde- und Sehbehinderte Neustrelitz
Blaues Kreuz Neustrelitz
Diabetes Neustrelitz
Frauenselbsthilfe nach Krebs Neustrelitz, Woldegk
Fibromyalgie Neustrelitz
Multiple Sklerose Neustrelitz
Osteoporose Neustrelitz
Psychische Erkrankungen Neustrelitz, Friedland
Angehörige von psychisch Kranken Neustrelitz
Rheuma Neustrelitz
Nach Schlaganfall Mirow
Tinnitus Neustrelitz
Trauernde Neustrelitz
Frauen- und Seniorentreffs Neustrelitz
Eltern-Kind-Gruppen Neustrelitz

UPD-Patientenberatung

„Ein Angebot, das gern angenommen wird“

3 Fragen an... Yvonne Schönmottel, Beraterin für die Standorte Neubrandenburg und Rostock der UPD Patientenberatung

Welche Fragen brennen den Menschen, die in die Beratungsstelle in Neubrandenburg kommen, derzeit besonders unter den Nägeln?

In den persönlichen Gesprächen geht es vor allem um die Leistungsansprüche zum Thema Rehabilitation, Zahnersatz und Zahnarztrechnungen, Krankengeld sowie Fragen rund um die Mitgliedschaften in der gesetzlichen als auch privaten Krankenversicherung und Patientenverfügungen. Es freut und motiviert uns, wenn unser Angebot gern angenommen wird, wir den Ratsuchenden weiterhelfen können und beide Seiten mit einem guten Gefühl das Gespräch verlassen.

Welche Informationen sollten Ratsuchende im Idealfall schnell parat haben, um die Beratung vor Ort besonders gut nutzen zu können?

In vielen Fällen reicht es völlig aus, wenn Ratsuchende einfach zur vorab vereinbarten Zeit vorbei kommen. Zur Unterstützung können je nach Fall auch Akten und Unterlagen mitgebracht werden, die zu Fragen bei dem Ratsuchenden führen oder hilfreiche Informationen liefern.

Wie ist die Vernetzung der UPD mit den in Neubrandenburg existierenden Selbsthilfegruppen seit dem Start der UPD mit neuer Aufstellung angelaufen?

Mit der Selbsthilfekontaktstelle gibt es eine ganz hervorragende Anlaufstelle für Betroffene, Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder. Das vielfältige Netzwerk rund um Neubrandenburg ist für die lokale Arbeit der UPD sehr wertvoll und wir können den Ratsuchenden örtliche Anlaufstellen nennen, die ihnen in ihren schwierigen Situationen Unterstützung und Halt geben können. Das ergänzt unsere Arbeit optimal und stellt einen wichtigen Eckpfeiler unserer Aufgabe dar.

Hintergrund

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) bietet bundesweit Patienten eine unabhängige, neutrale, kostenfreie und evidenzbasierte Beratung zu medizinischen und sozialrechtlichen Gesundheitsfragen. Ziel ist es, Patienten zu einer selbstständigen und eigenverantwortlichen Entscheidung zu verhelfen. Mit der Neuaufstellung der UPD zum Anfang 2016 hat die Patientenberatung ihr Beratungsangebot in der Fläche ausbauen können. In Neubrandenburg ist die Patientenberatung mit einer eigenen Beratungsstelle vertreten, die nach vorheriger Terminvereinbarung via Telefon oder E-Mail genutzt werden kann.

UPD-Patientenberatung

Beratungsmöglichkeiten der UPD im Überblick:

Telefonische Beratung von

montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und

samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr unter **0800 0117722**

Anfragen in Türkisch und Russisch werden montags bis samstags von

8.00 bis 18.00 Uhr entgegen genommen; Anfragen auf Arabisch dienstags von 11.00

bis 13.00 Uhr und donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr. **Beratung auf Türkisch**,

Rufnummer: 0800 011 77 23, Zeiten: montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr;

Beratung Russisch, Rufnummer: 0800 011 77 24, Zeiten: montags bis samstags

von 8.00 bis 18.00 Uhr; **Beratung Arabisch**, Rufnummer: 0800 332 212 25, Zeiten:

dienstags 11.00 bis 13.00 Uhr und donnerstags 17.00 bis 19.00 Uhr. Alle Nummern

sind auch für Anrufer aus dem Mobilfunknetz kostenlos.

Eine Online-Beratung ist per E-Mail oder über die UPD-App möglich.

Beratungsangebot in Rostock:

UPD - Büro Neubrandenburg, Robert-Blum-Str. 34, 17033 Neubrandenburg. Die Beraterinnen und Berater der UPD stehen Ihnen hier nach telefonischer Terminvereinbarung für Fragen zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich zur Terminabstimmung an die kostenfrei Telefonnummer 0800 011 77 25 oder senden Sie eine Mail an terminvereinbarung@patientenberatung.de

**Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD**

So erreichen Sie uns

Für Ihre Anfragen auf Deutsch, Türkisch und Russisch stehen Ihnen unsere geschulten Berater zur Verfügung. Sie erreichen uns auf folgenden Wegen:

Telefonisch

- **Beratung Deutsch:**
0800 011 77 22 (gebührenfrei aus allen Netzen)
Zeiten: Mo – Fr 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa 8.00 bis 18.00 Uhr
- **Beratung Türkisch:**
0800 011 77 23 (gebührenfrei aus allen Netzen)
Zeiten: Mo – Sa 8.00 bis 18.00 Uhr
- **Beratung Russisch:**
0800 011 77 24 (gebührenfrei aus allen Netzen)
Zeiten: Mo – Sa 8.00 bis 18.00 Uhr

Unsere Experten beraten Sie gern, auch wenn Sie lieber anonym bleiben möchten.

Persönlich vor Ort

Sie haben zwei Möglichkeiten, unseren Beratungs-Service vor Ort in Anspruch zu nehmen:

- **UPD Vor-Ort-Beratungsstellen:**
Die Adressen der 30 Vor-Ort-Beratungsstellen finden Sie auf www.patientenberatung.de
- **UPD Beratungsmobile**
Eine Übersicht über die 100 Städte, in denen die Beratungsmobile Halt machen, finden Sie auf www.patientenberatung.de

Terminvereinbarung:

Eine Beratung vor Ort oder im UPD Beratungsmobil ist nur nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter der Telefonnummer 0800 011 77 25 (gebührenfrei aus allen Netzen).
Zeiten: Mo – Fr 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa 8.00 bis 18.00 Uhr.
Oder per E-Mail an: terminvereinbarung@patientenberatung.de.

Online via Internetseite & App

- Das Online-Beratungsangebot sowie weitere Informationen finden Sie auf www.patientenberatung.de
- Über die UPD-App für iOS und Android können Sie z. B. Unterlagen abfotografieren und an die UPD weiterleiten. Über den folgenden QR-Code gelangen Sie zur App:



Per Fax

Senden Sie ein Fax an die Nummer 0800 332 212 24 (gebührenfrei)

Bitte beachten Sie, dass wir aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht mit einem Fax antworten können und deswegen Ihre Telefonnummer für einen Rückruf benötigen.

Postalisch

UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH
Tempelhofer Weg 62
12347 Berlin

Bitte schicken Sie uns keine Original-Unterlagen mit der Post zu, sondern ausschließlich Kopien. Wir können leider keine Rücksendung Ihrer Unterlagen vornehmen.

Herausgeber:
UPD Patientenberatung Deutschland gGmbH
(gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung)
Tempelhofer Weg 62
12347 Berlin
Tel.: 0800 011 77 22
E-Mail: info@patientenberatung.de

Geschäftsführer: Thorsten Krummelde
HRB-Nr.: 35475 / Amtsgericht Köln
USt-Id-Nr.: 0381560403
Inkassobestellung: Thorsten Krummelde
Steuerbevollmächtigter: Thorsten Krummelde, 437692979_cyanos6,
ThorstenKrummelde, 438404215, WirsingKrummelde UG
Stand: April 2016

**Unabhängige
Patientenberatung
Deutschland | UPD**

Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)



Unabhängig. Neutral. Kompetent.



Gesundheitsforum DBK 2018

8. Januar 2018 **Pflege in Familie fördern – Hilfe und Anleitung im Klinikum** - Cornelia Flügel und Tom Papke, Angehörigenberatung im Klinikum
12. Februar 2018 **Einblick ins Blut, den Spiegel der Organe – Was verrät eine Laboruntersuchung dem Arzt? -**
Chefarzt Prof. Dr. med. Egon Werle, Institut für Laboratoriumsdiagnostik, Mikrobiologie und Transfusionsmedizin
12. März 2018 **Moderne minimal-invasive Therapie des grünen Stars** - Chefarzt Prof. Dr. med. Helmut Höh
09. April 2018 **Das Nierenkarzinom – lautlos, symptomlos und gefährlich** - Chefarzt Dr. med. Patrick Ziem, Klinik für Urologie
14. Mai 2018 **Abenteuer Diagnostik – die Computertomographie** - Chefärztin Dr. med. Sabine Balschat, Klinik für Radiologie und Neuroradiologie
11. Juni 2018 **Erkennung und Behandlung gut- und bösartiger Mundschleimhauterkrankungen** - Chefarzt Dr. med. Dr. med. dent. Carsten Dittes, Klinik für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie und Plastische Operationen
10. September 2018 **Funktionelle Implantate zur Schmerztherapie und zur Behandlung der Inkontinenz** - Leitender Oberarzt Dr. med. Jamal Assaf, Klinik für Neurochirurgie
08. Oktober 2018 **Warum Schonung bei Herzinsuffizienz die falsche Therapie ist** - Chefarzt Dr. med. Christian Keuneke, Klinik für Innere Medizin 4, Malchin
12. November 2018 **Klinische Pathologie heute – Die Aufgaben der Pathologen bei Diagnostik und Therapie -**
Chefarzt Dr. med. Thomas Decker, Institut für klinische Pathologie
10. Dezember 2018 **Fatigue – Prophylaxe und Therapie des chronischen Erschöpfungs- und Müdigkeitssyndroms bei Tumorerkrankungen** - N.N., Förderverein Tumorzentrum Neubrandenburg e.V.

Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum, Salvador-Allende-Str. 30, 17036 Neubrandenburg

Benefiz-CD

Liebe Interessenten, Förderer, Unterstützer und Musikfreunde.

Die Musik des Heeresmusikkorps ist nicht nur ein wichtiges Bindeglied zwischen Bundeswehr und Bevölkerung. Zwischen dem in Neubrandenburg stationierten Orchester und der Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg, angesiedelt beim Kreisverband des Deutschen Roten Kreuzes Neubrandenburg und den mehr als 80 Selbsthilfegruppen in der Stadt und Umland sowie den vielen Unterstützern der Selbsthilfe, den Betroffenen selber und ihren Angehörigen besteht seit vielen Jahren eine ganz besondere Bindung: Jährlich, wenige Tage vor Weihnachten, veranstaltet die Bundeswehr ein Benefizkonzert zugunsten der Selbsthilfe - als Zeichen der Verbundenheit und Anerkennung für die vielen ehrenamtlich Tätigen. Schon mehr als 20 Jahren wächst und gedeiht von Jahr zu Jahr das soziale Engagement und die Solidarität mit den Menschen durch das Musikkorps.

Für die vielen Besucher ist es zur besonderen Tradition geworden, ihre „Militärmusiker“ zu den mittlerweile zwei Konzerten in der St.-Marienkirche der Stadt Neubrandenburg zu begrüßen und sich durch Märsche mit vorweihnachtlichen Klängen auf die Festtage einzustimmen. Auch zwischen diesen jährlichen Höhepunkten gibt es einen „guten Draht“ zueinander auf vielfältigen Ebenen. Mit dem Reinerlös der nun vorliegenden CD fließen zusätzlich Gelder zur Unterstützung der ehrenamtlichen Arbeit in den Selbsthilfegruppen.

Daher leisten auch Sie mit dem Erwerb dieser CD einen überaus nützlichen Beitrag. Die Selbsthilfekontaktstelle und der ehrenamtlich tätige Selbsthilfebeirat sind Ihnen namens aller Betroffenen dafür sehr verbunden und sagen „Herzlichen Dank!“ Sie werden mit dieser CD, an dem erstaunlichen musikalischen Können der Musikerinnen und Musiker des Heeresmusikkorps und ihres Leiters Oberstleutnant Christian Prchal recht viel Freude haben.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Deutschen Roten Kreuzes, der Beirat und die vielen Selbsthilfegruppen freuen sich auf den Kontakt mit Ihnen.

Harry Just
Präsident
DRK Kreisverband
Neubrandenburg e.V.

Hans-Joachim Walter
Vorsitzender Selbsthilfebeirat

Axel Schröder
Leiter Selbsthilfe-
kontaktstelle

Benefiz-CD

Vorankündigung: Am Dienstag, 18.12.2018, finden zwei Benefizkonzerte in der Neubrandenburger Konzertkirche statt.

BENEFIZ-CD



Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Neubrandenburg e.V.

*Zur Unterstützung der Selbsthilfegruppen
der Stadt Neubrandenburg und Umland*

Es spielt das

*Heeresmusikkorps
Neubrandenburg*

Leitung: Oberstleutnant Christian Prchal

“Salut den Vier Toren“



CD im Werte von 15,-€ erhältlich in
der Selbsthilfekontaktstelle Nbdg

Impressum

Journal der Neubrandenburger Selbsthilfekontaktstelle

Herausgeber:	Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Neubrandenburg
Erscheinungsweise:	1000 Stück
Verteilung:	Selbsthilfegruppe/-initiativen, Soziale Einrichtungen, regionale Krankenkassen, niedergelassene Ärzte, Sponsoren und Förderer
Leitung:	Axel Schröder
Grafik, Layout und Satz:	Lisa Hamann
Fotos:	Neubrandenburger Fotofreunde Selbsthilfekontaktstelle Selbsthilfegruppen
Ehrenamtliches Redaktionsteam:	Iris Arndt Lisa Hamann
Druck:	Henryk Walther, Papier- & Druck-Center GmbH & Co. KG Neubrandenburg
Anschrift:	Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neubrandenburg e.V. Selbsthilfekontaktstelle Robert-Blum-Str. 34, 17033 Neubrandenburg Tel.: 0395 5603955; Fax: 0395 5603929
Internet:	www.selbsthilfe-mv.de
E-Mail:	selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgeforderte eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Oktober 2018