

Selbsthilfe Zeitung

Neubrandenburg und Umland

23. Ausgabe 2020

kostenloses
Mitnahmeexemplar



Deutsche
Rentenversicherung

Nord

Träger der Selbsthilfekontaktstelle

Deutsches Rotes Kreuz 

Kreisverband Neubrandenburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Grußwort Frau Dr. med. C. Ruhnau	1
Das war unser Fachtag (25Jahre) der Selbsthilfe LK MSE	2 - 4
In-Gang-Setzer	5
Pressemitteilung Klinikum (Wegweiser DBK)	6 - 9
Benefizkonzert 2019	10 - 11
Hochschule Neubrandenburg	12 - 13
3. Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tag in	14 - 15
Filmgruppe „Selbsthilfe im Blick“ stellt sich vor	16 - 17
Übersicht der Selbsthilfegruppen	18 - 20
Vorstellung der Selbsthilfegruppen	
Blaues Kreuz	21 - 22
Blinde und Sehbehinderte	23
Depression II	24 - 25
Fibromyalgie Neubrandenburg	26 - 27
Maxim	28 - 29
Morbus Bechterew	30 - 32
Mukoviszidose	33 - 34
Neurofibromatose	35 - 36
Nierenlebenspende	37 - 42
Prostatakrebs	43
Psychosoziale Krebsnachsorge	44 - 45
Regenbogenkind	46 - 47
Restless – Legs - Syndrom	48 - 49
Rheuma Liga Arbeitsgemeinschaft Neubrandenburg	50
Schlafapnoe MSE	51 - 52
Schlafapnoe & COPD Waren/Müritz	53 - 55
Schlaganfall Torgelow	56 - 57
Schwarzer Hautkrebs Greifswald	58
Väteraufbruch für Kinder e.V.	59
Vier Schritte	60 - 62
Zöliakie	63 - 66
Standorte Selbsthilfe Kontaktstellen M-V	67 - 69
Artikel Nordkurier Selbsthilfe Beirat	70
Impressum	71

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Versorgung.

Durch die zunehmend mangelnde Versorgung mit Haus- und Fachärzt*innen bekommt die Selbsthilfe einen immer höheren Stellenwert.

Selbsthilfe bedeutet Aufklärung, Aufklärung, Aufklärung..., wenn man informiert wird, fürchtet man das Fremde nicht.

Außerdem weiß ich aus eigener Erfahrung mit meiner krebskranken Tochter, dass sich Sorgen und Nöte besser tragen lassen, wenn man sie auf viele Schultern verteilen kann. Durch den Austausch in den Selbsthilfegruppen erhält man Trost, Hilfe und Kraft.

Die Selbsthilfekontaktstellen können gut beraten und koordinieren und sind immer behilflich bei Förderanträgen und bürokratischen Angelegenheiten.

Manchmal hat man als chronisch Kranker dafür einfach keine Kraft, weil die Krankheit einem so viel abverlangt.

Unter dem Dach der Selbsthilfekontaktstelle ist ein reger Austausch möglich und die fachliche Beratung wird gut angenommen.

Als Landkreis sehen wir die wachsende Aufgabe der Selbsthilfe deutlich und versuchen auch weiterhin die Kontaktstellen zu unterstützen.

Wir hoffen, dass im Rahmen des Präventionsgesetzes noch mehr Mittel zur Verfügung stehen werden, denn ohne finanzielle Unterstützung ist diese aufwendige koordinierende Arbeit nicht ausbaufähig.

Ich wünsche der Arbeit in der Kontaktstelle weiterhin viel Erfolg und möchte mich an dieser Stelle bei allen Mitarbeitern recht herzlich bedanken.

Mit besten Wünschen für die Zukunft!

Frau Dr. med. Cornelia Ruhnau

Leiterin des Gesundheitsamtes
Landkreis Mecklenburgische Seenplatte

Das war unsere Einladung zur Festveranstaltung für die
Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Landkreis
mecklenburgische Seenplatte



EINLADUNG

Liebe Mitglieder der Selbsthilfegruppen im Landkreis Mecklenburgische
Seenplatte!

**„Seit 25 Jahren setzt sich die Selbsthilfe in MV dafür ein, dass
Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung am
gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, selbstbestimmt und
gleichberechtigt. Die Selbsthilfebewegung ist ein leuchtendes
Beispiel für bürgerschaftliches Engagement.“ Matthias Crone,
Bürgerbeauftragter des Landes MV**

In unserem Landkreis gibt es seit 1994 zwei Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Neustrelitz und Neubrandenburg sowie eine Beratungsstelle in Demmin,
die den Selbsthilfegedanken in den Fokus der Öffentlichkeit und der
Behörden tragen, die Selbsthilfegruppen unterstützen und mit Herz und
Verstand Menschen in schwierigen Lebenssituationen begleiten.

Gemeinsam möchten wir dieses Jubiläum gern zum Anlass nehmen,
um uns bei Ihnen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit in den
vergangenen Jahren zu bedanken und Sie für Ihre ehrenamtliche Arbeit
für Betroffene im Landkreis MSE zu ehren.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Familienzentrums Neustrelitz e.V.
und die Selbsthilfekontaktstelle des DRK-Neubrandenburg e.V.,
laden mit freundlicher Unterstützung durch die Ehrenamtsstiftung MV,

die Mitglieder Ihrer Selbsthilfegruppe zu einem **Nachmittag der
Begegnung** am Sonnabend dem 12. Oktober 2019 von 13.30-17.00Uhr
in das Borwinheim Neustrelitz, Bruchstraße 5 ein.

Dr. Jörg Vogel, Arzt, Autor und Comedian aus Cottbus wird uns von
14.00-15.00 Uhr mit seinem medizinischen Kabarett "Nun machen'se sich
mal frei! Was Ihr Hausarzt wirklich denkt" unterhalten.

Im anschließenden Gesprächscafé lädt ein rustikales Buffet zu Begegnung und Austausch ein.

Es freut sich auf Sie

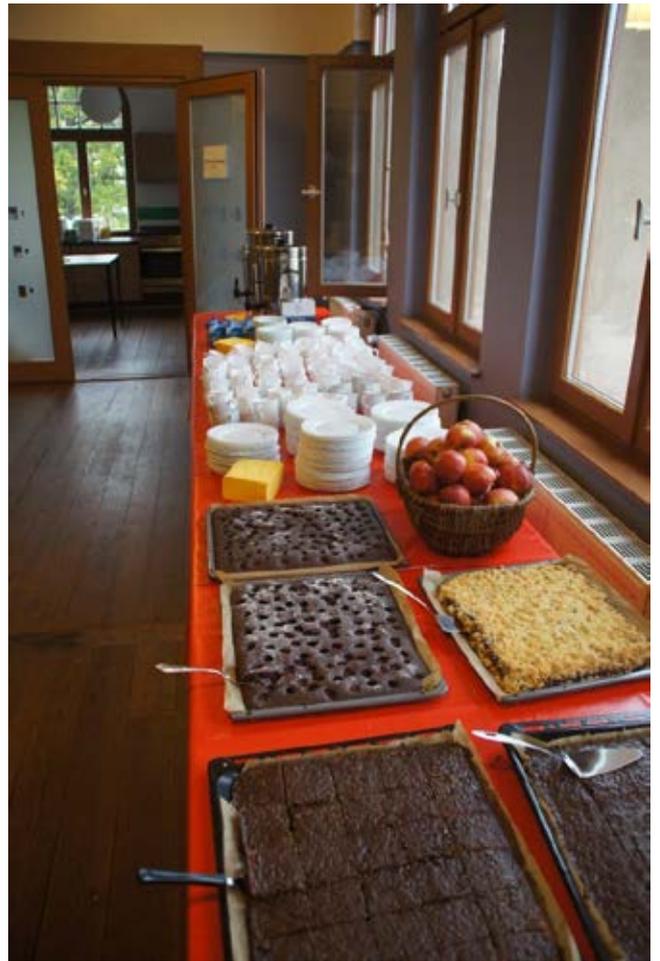


Anett Wozniak
Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Familienzentrums Neustrelitz e.V.



Axel Schröder
DRK Selbsthilfekontaktstelle
Neubrandenburg





inGangSetzer[®]



 **DER PARITÄTISCHE**
NORDRHEIN-WESTFALEN



In-Gang-Setzer[®] **Hilfe auf den Weg bringen!**

- In-Gang-Setzer[®] sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der örtlichen Selbsthilfe-Kontaktstelle.
- Sie stehen – gemeinsam mit der Kontaktstelle – den Selbsthilfegruppen in der Startphase oder in schwierigen Situationen zur Seite.
- Sie unterstützen die TeilnehmerInnen dabei, miteinander zu reden sowie Vertrauen und Verbundenheit aufzubauen.
- In-Gang-Setzer[®] begleiten die Gruppen, leiten bei Bedarf die ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Hilfe bei der Lösung Ihrer Probleme suchen!

www.in-gang-setzer.de

Das Projekt In-Gang-Setzer[®] wird durchgeführt vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW. Finanzielle Unterstützung durch die Betriebskrankenkassen (BKK Bund und Landesverband NORDWEST).



DRK Kreisverband Neubrandenburg e. V.
Selbsthilfekontaktstelle

Robert-Blum-Straße 34 · 17033 Neubrandenburg

Telefon: 0395 56039-55 · Telefax: 0395 56039-29

E-Mail: selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

Web: www.selbsthilfe-nb.de

Pressemitteilung des Dietrich Bonhoeffer Klinikum Neubrandenburg

In neuer Klinik laufen Fäden für Krebstherapie zusammen.

Dietrich Bonhoeffer Klinikum baut Onkologisches Zentrum auf.

Mit einer neuen Klinik für Hämatologie, Onkologie und Immunologie hat das Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum eine Abteilung geschaffen, die sich auf die Behandlung von Patient*innen mit Blut- und Krebserkrankungen spezialisiert hat.

Chefarzt ist Dr. med. Georg Rußwurm, der gemeinsam mit seiner Frau Dr. med. Karen Rußwurm als leitende Oberärztin auch den Aufbau des Onkologischen Zentrums Neubrandenburg koordinieren wird.

Die neu gegründete Klinik ging aus dem ehemals vom leitenden Oberarzt Dr. med. Norbert Grobe geleiteten Fachbereich Onkologie der Klinik für Innere Medizin I hervor, und wird von den Oberärzten Dr. med. Frank Jungmichel, Diana Japaridze und Antje Lengert verstärkt.



Ein zertifiziertes Onkologisches Zentrum ist ein Kompetenzzentrum, in dem alle Kliniken des Hauses zusammenarbeiten, die sich mit der Therapie von Krebserkrankungen befassen, und das für alle Krebspatient*innen eine hochwertige und qualitätsgesicherte onkologische Versorgung im stationären und ambulanten Bereich garantiert. Die Zertifizierung wird derzeit vorbereitet.

Dr. med. Georg Rußwurm hat nach seinem Medizinstudium in Köln mehrere Jahre in den USA in der Forschung gearbeitet. „In der immunologischen Grundlagenforschung haben wir damals gesehen, was heute in der Tumorthherapie passiert“, sagt er. Nach seiner Rückkehr arbeitete der Mediziner an mehreren deutschen Zentren und befasste sich schwerpunktmäßig neben der Onkologie auch mit der Leukämie-Behandlung und Stammzelltransplantation. Zuletzt war er leitender Oberarzt an den Westküstenkliniken im schleswig-holsteinischen Heide, wo er bereits den Aufbau eines zertifizierten Onkologischen Zentrums leitete.



Für weitere Auskünfte zur neuen Klinik stehen der Chefarzt und sein Team gern zur Verfügung. Telefon: 0395 7753302, E-Mail: in5@dbknb.de

Foto: Chefarzt Dr. med. Georg Rußwurm leitet das Team der neuen Klinik für Hämatologie, Onkologie und Immunologie. Foto: Gilberto Pérez

Mit freundlichen Grüßen

Anke Brauns
Mitarbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit

Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum
Salvador-Allende-Straße 30
17036 Neubrandenburg
Telefon: 0395 775-2018

Kliniken

Kliniken	Haus/Station	Teil (Sekretariat)	Telefon
Zentrale Notaufnahme	Haus A, Ebene 0		2602
Chirurgie 1	G21, Z2, Z3		2602
Anästhesiologie und Intensivmedizin	I21, B21		2631
Augenheilkunde	B51, B52 (Kontaktzentrum)		2469
Frauenheilkunde und Geburtshilfe	A51 A31 (Vordienst)		2751
Geriatric, Rehabilitation und Palliativmedizin	G22 (Palliativ)		3702
Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde	A42		2439
Innere Medizin 1	G02		2702
Innere Medizin 2	G01		4302
Innere Medizin 3	G12		3651
HämATOLOGIE, ONKOLOGIE und Immunologie	B31		3302
Kinder- und Jugendmedizin	K11, K12, K21		2902
Kinderchirurgie/-urologe	K22		2961
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie	A41		2489
Neurochirurgie	A21		2691
Neurologie	A11, A12		4402
Orthopädie und Unfallchirurgie	A01, A02		2629
Radiologie u. Neuroradiologie	Haus B, Ebene 0 (CT, MRT, Röntgen)		2431
Strahlentherapie	B31		3602

Ambulanzen + Institute



Kliniken	Station	Teil (Sekretariat)	Telefon
Urologie	G11		2661
Zentrum für Sexuelle Gesundheit	H11, H12 H21, H22		4502
Bethesda Klinik (Naha)	G11, G21		3704
Tageskliniken	Station		Telefon
Geriatriche Tagesklinik	G12		4393
Oncologische Tagesklinik	B42		4051
Psychiatrische Tagesklinik	H02, A01		4583/ 4047
RheumATOLOGISCHE Tagesklinik B41			4361

Ambulanzen	Haus	Ebene	Telefon
Ambulanz OP-Zentrum	A	2	2685
Anästhesieambulanz	R	1	2660
Augenambulanz	B	6	2477
Chirurgie	T	1	2765
Endoskopie	T	2	2740
Dynakologie	R	1	2794
HNO	P	1	2433
Gastroentero-/Endokrinologie	T	0	2737
Kardiologie/KNO/Endo	T	1	3649
Kinderambulanz	K	0	2950/2952
HKG-Ambulanz	P	1	2480
Neurochirurgie	R	1	2687
Neurologie	P	1	4404
Psychiatrie (PSA)	H	0	4511
Pulmologie, Rheumatologie	T	1	4355
Schmerzambulanz	B	4	2626
Urologie/urog/O-Arzt	A	0	2653/2651
Urologische Ambulanz	R	1	2677
Institute	Haus	Ebene	Telefon
Hygiene	I	1	2061
Laboratoriumsdiagnostik	L	1	2402
Pathologie	I	0	3359
Medizinisch	B	9	2291
Medizincontrolling	B	1	2096
Qualitätsmanagement	B	7	2139

Vorsorge
Diagnostik
Therapie

Das war unser

Weihnachtsbenefizkonzert 2019,

mit dem Heeresmusikkorps Neubrandenburg zugunsten
der Selbsthilfe im Landkreis Mecklenburgische Seenplatte.

Das nächste Weihnachtsbenefizkonzert für die gesundheitsbezogene
Selbsthilfe findet am 15.12.2020 statt.

Fotos: Neubrandenburger Fotofreunde







Dipl. med. päd. Sabine Ohlrich-Hahn, Hochschule Neubrandenburg,
Studiengang Diätetik

Kontakt: ohlrich@hs-nb.de, 0395 5693 2610

**„Da entwickelt sich etwas“
Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfekontaktstelle
und Studiengang Diätetik
der Hochschule Neubrandenburg,**

Der Studiengang Diätetik wurde 2014 eröffnet. Seitdem können an der Hochschule Neubrandenburg Diätassistent*innen zusätzlich zu ihrem Berufsabschluss den Bachelorgrad in Diätetik erwerben. Diätassistent*innen sind der für den Bereich Ernährung spezialisierte Gesundheitsberuf, Ausbildung und Prüfung sind dabei staatlich geregelt. Darauf baut das Studium auf und setzt zusätzliche Akzente. Durch dieses neue Gebiet konnte die Hochschule Neubrandenburg ihr Kompetenzprofil deutlich ausbauen, Schwerpunkte sind dabei die klinische Ernährung sowie Ernährungsberatung und Ernährungstherapie bei Vorliegen einer gesundheitlichen Beeinträchtigung. Ziel ist, den Studierenden eine praxisorientierte und patientennahe Lehre zu ermöglichen, ebenso initiiert der Studiengang Forschungsaufgaben und führt diese auch selbst durch. Diese Kombination ist bisher einmalig in Deutschland und führt dazu, dass Studierende aus dem gesamten Bundesgebiet nach Neubrandenburg kommen.

Für eine praxisnahe und patientenorientierte Lehre und Forschung werden regelmäßig Freiwillige gesucht, die als Probanden an Studien oder Veranstaltungen in der studentischen Lehre teilnehmen. Was lag näher als diese über die Selbsthilfekontaktstelle zu suchen bzw. zu finden.

Wie so häufig begann alles eher zufällig. In der Entstehungszeit unseres Studienganges wurde die Hochschule, genau das damalige Zentrum für Lebensmitteltechnologie, angefragt, ein Patientenlehrkochen der Morbus-Bechterew-Selbsthilfegruppe zu unterstützen. Daran war auch ein (inzwischen ehemaliger) Mitarbeiter unseres Studienganges beteiligt, der wiederum den Leiter dieser Selbsthilfegruppe; Herrn Bachmann, in eine Lehrveranstaltung des Studienganges einlud, um dort über Selbsthilfearbeit zu berichten.

Dann entwickelte sich „mein“ Projekt, bei dem unsere Studierenden selbstständig aber unter Supervision Ernährungsberatungen mit Betroffenen durchführen. Hierbei sollen sie ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in realen Situationen anwenden und üben. Über Herrn Bachmann wurde der Kontakt zum Leiter der Selbsthilfekontaktstelle, Herrn Schröder, hergestellt und traf dort sofort auf offene Ohren. Schon wenige Tage später wurde ich zum turnusgemäßen Treffen der Ansprechpartner*innen der Selbsthilfegruppen eingeladen und konnte dort mein Anliegen vortragen. Das war erfolgreich, es meldeten sich sofort Interessenten für die Ernährungsberatung und dann ergab sich eine Art Kettenreaktion.

So langsam sprach sich herum, dass wir als Studiengang kompetent zu Ernährungsfragen sind. Es folgten Einladungen, um über interessierende Ernährungsthemen zu sprechen, beispielsweise wie in den Selbsthilfegruppen Prostatakrebs oder Psychosoziale Krebsnachsorge. Dabei informierten wir auch immer über unsere weiteren Projekte. So konnte meine Kollegin, Sara Ramminger, erfolgreich Probanden*innen für ihr Forschungsprojekt rekrutieren, bei dem eine einfache Formel zur Errechnung des Ruheenergiebedarfs anhand von Messungen überprüft wird.



Ebenso nutzten wir den Tag der Selbsthilfe im Oktober 2018, um uns und unsere Projekte vorzustellen. Für das studentische Projekt „Ernährungsberatung“ meldeten sich im Frühherbst 2019 mehr Interessenten als wir bewältigen konnten. Es wird auf jeden Fall weiterhin stattfinden, jährlich immer zwischen Oktober und Februar.

Neuerdings kommt noch die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Zöliakie hinzu. Hier war für den Patienteninformationstag im November 2019 sehr kurzfristig die langjährige Partnerin ausgefallen und uns erreichte der Hilferuf von Frau Meile. Unter dem Motto „Diätassistenten können das!“ kreierte unsere Studierenden im Handumdrehen ein Gluten freies Festtagsmenü, kalkulierten die Einkaufsmengen, berechneten die Nährwerte und kochten dieses Menü gemeinsam mit den Betroffenen. Die Resonanz war ausgesprochen positiv und die Zusammenarbeit soll auf jeden Fall fortgesetzt werden.

So können wir nur von einer win-win-Situation sprechen. Ohne Praxisnähe taugt das beste Studium nicht und die Selbsthilfe in Neubrandenburg und Umgebung gibt uns den Rahmen hierfür geeignete Personen und Aktionen zu finden. Gleichzeitig können die Selbsthilfegruppen von unserem ernährungsbezogenen Spezialwissen profitieren, wir stehen im Rahmen unserer Möglichkeiten gern als Ansprechpartner zur Verfügung.

Für das Team des Studiengangs Diätetik

Prof. Dr. Luzia Valentini
Dr. Edda Breitenbach
Sara Ramminger

Sabine Ohlrich-Hahn

3. Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tag

Am 09.05.2020 findet zum dritten Mal der Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tag statt.

Begonnen hat es im Jahr 2013 als das Onkologische Zentrum der Universitätsmedizin Rostock die Kooperation mit den onkologischen Selbsthilfegruppen in und um Rostock stark intensiviert hat. Drei Jahre später wünschten sich die Gruppen eine gemeinsame Veranstaltung, um Patienten, Angehörige und Interessierte über die Angebote der Krebs-Selbsthilfe zu informieren. Das Konzept sah vor, dass Fachvorträge im Hörsaal und Informationsstände im Eingangsbereich viele Besucher*innen ansprechen würden.

Im Frühjahr 2016 fand die Auftaktveranstaltung 1. Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tag mit der tatkräftigen Unterstützung des Onkologischen Zentrums der Universitätsmedizin Rostock und einem regen Zuspruch statt, sodass beschlossen wurde diese Veranstaltung alle zwei Jahre zu wiederholen.

Für den 2. Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tag konnte das Gesundheitsamt der Hanse- und Universitätsstadt Rostock als weiterer Unterstützer gewonnen werden. Somit wurde im Frühjahr 2018 eine wiederholt gut besuchte Veranstaltung auf die Beine gestellt.

Die Themenschwerpunkte des 3. Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tages im Frühjahr 2020 sind Nieren und Hautkrebs. Alle Patienten*innen, Angehörige und Interessierte sind herzlich eingeladen sich zu informieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die onkologischen Selbsthilfegruppen Rostock und Umgebung

Geplantes Programm

3. Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tag 09.05.2020

Ort: Hörsaal, Klinik für Strahlentherapie, Universitätsmedizin Rostock

Zeit: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Themen:

- 10:00 - 10:15 Uhr: **Eröffnung**
- 10:15 - 10:45 Uhr: **Organspende**
- 11:00 - 11:30 Uhr: **Nephrologie**
- 11:30 - 12:15 Uhr: **Mittagspause**
- 12:15 - 12:45 Uhr: **Nierenkrebs**
- 13:00 - 13:30 Uhr: **Haut nach Krebs/Bestrahlung**
- 13:30 - 14:15 Uhr: **Kaffeepause mit den Selbsthilfegruppen/
Führung durch die Klinik**
- 14:15 - 14:45 Uhr: **Sozialdienst**
- 15:00 - 15:30 Uhr: **Immuntherapie**
- 15:30 - 16:00 Uhr: **Gemütlicher Ausklang**

Für weitere Informationen stehen wir gern zur Verfügung

Selbsthilfekontaktstelle im Netzwerk

Kuphalstraße 77, 18069 Rostock

Tel.: 0381 - 490 49 25

Onkologisches Zentrum der Universitätsmedizin Rostock

Dipl.-Demogr. Paul Kalata

Tel.: 0381 - [494 90 40](tel:03814949040)

Die Filmgruppe „Selbsthilfe im Blick“ stellt sich vor

Im Jahr 2016 nach dem 1. Rostocker Krebs-Selbsthilfe Tag reifte der Wunsch nach einem Werbespot für den geplanten 2. Rostocker Krebs-Selbsthilfe-Tag. Da sich keine Filmgruppe fand für uns den Film zu basteln und wir uns Firmen nicht leisten konnten, kam das Angebot der Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern uns sehr gelegen. Wir sollten doch selbst einen Film machen.

Da wir natürlich von der Materie keine Ahnung hatten konnten wir beim „Rostocker Offener Kanal“ den Kamerakurs und den Schnittkurs besuchen. Von der Medienanstalt werden wir ebenso kostenlos mit der erforderlichen Technik unterstützt. Nicht nur die technische Unterstützung ist hervorragend, auch für unsere fachlichen/handwerklichen Fragen das Filmemachen betreffend, haben die Mitarbeiter*innen immer ein offenes Ohr. Dafür möchten wir uns recht herzlich bedanken.

Im Jahr 2017 entstanden unsere ersten Filme, unser Erstling über Onkologische Selbsthilfegruppen erblickte am 17.08.2017 das Fernsehlicht. Weitere Filme folgten und werden noch folgen.

Leider ist von der anfänglichen Begeisterung von den Teilnehmer*innen am Kamera-und Schnittkurs nicht mehr viel übergeblieben.

Es sind noch zwei Akteur*innen aktiv.

Wer Interesse hat im Bereich der Selbsthilfe filmisch tätig zu werden oder sich einbringen möchte meldet sich einfach bei uns.

Wir berichten über Selbsthilfegruppen und über Aktivitäten in der Selbsthilfe.

Sprechen Sie uns an wenn Sie der Meinung sind darüber sollten wir berichten.

Unsere Filme finden Sie hier:

<https://mmv-mediathek.de/suche/index.html?field%5Bterm%5D=selbsthilfe>

<https://www.youtube.com/channel/UCJG3HpsGehGbQ6JrGKsH5ag>

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen.

Sie erreichen uns:

Ute Kalinowski Mobil: 0176 62840745

Selbsthilfegruppe für Krebs im Mund,-Kiefer- Gesichts- und Halsbereich
Rostock

Udo Walter Mobil: 0177 4798120 oder 038203 649983

Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Rostock

Sowie über die Selbsthilfekontaktstelle Rostock 0381 490 49 25



Übersicht der Selbsthilfegruppen, die Netzwerkpartner der DRK Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg sind

Stand 02/2020

A

Abstinenz

Absehen

ADHS

Adipositas

Al Anon – Montagsgruppe

Al Anon – Donnerstagsgruppe

Angehörige Spielsucht

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Angehörige Glücksspielsucht

Aphasiker

Anonyme Alkoholiker (3)

B

Blaues Kreuz

Blasenkrebs

Blinde und Sehbehinderte

Brustkrebs (5)

C

CI Träger

COPD

Colitis ulcerosa (Darmerkrankung)

Chron/Colitis (Darmerkrankung)

D

Demenz (2)

Depressionen (2)

Diabetes (2)

Die Lotsen

E

Elternkreis rheumakranker Kinder

Eltern schwerbehinderter Kinder

Emotions Anonymous

Ehrliches Mitteilen – Gesprächskreis Psychosomatik

F

Fibromyalgie (2)

Förderverein Tumorzentrum

G

Gehörlose Senioren

Glücksspielsucht

H

Hörprobleme

J

Junge Selbsthilfe

K

Kehlkopferoperierte Neubrandenburg e.V.

Kreuzbund

L

Lupus

La-Leche-Liga

Lily (Lipödem/Lymphödem)

Lokale Gruppe - ehrliches Miteinander Gesprächskreis Psychosomatik

M

Mein Weg

Morbus Bechterew

Mukoviszidose

Multiple Sklerose

N

Nierenlebendspende- das zweite Leben

O

Osteoporose (4)

P

Parkinson

Pflegende Angehörige Demenzerkrankter

Phönix/ Alkohol Drogen

Prostatakrebs

Psoriasis

Psychosoziale Krebsnachsorge (2)

R

Restless Legs Syndrom

Rheuma-Liga

Regenbogenkinder

S

Schlafapnoe (2)

Schwerhörig Menschen

Schwerhörige Senioren

Seelische Gratwanderung

Schwarzer Hautkrebs

T

Trauergruppe

V

Väteraufbruch für Kinder e.V.

Verwaiste Eltern

Vier Schritte

Z

Zöliakie

Folgende Gruppen befinden sich zurzeit in einer Gründungsphase:

Schlaganfallpatienten, Transgender-Stammtisch, Gemeinsam stark!
respektvolles Miteinander und Umgang mit Mobbing in der Schule,
Lungenkrankheiten

Blaues Kreuz- Begegnungsgruppe



„Befreit leben lernen“, das ist das Motto der Arbeit des [Blaues Kreuzes in Deutschland e.V.](#) Da das Thema Alkohol in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, ja ständig präsent ist, bietet das [Blaue Kreuz](#) seinen Selbsthilfegruppen und Vereinen einen alkoholfreien Lebensraum an, worin Menschen mit ähnlichen Erfahrungen sich treffen und darüber hinaus ins Gespräch kommen können. Dadurch wollen wir Abhängige und Angehörige in ihrer Sucht ERNST nehmen und ihnen Unterstützung zukommen lassen, einen Weg aus der Sucht für sich zu finden. Das geschieht bundesweit in über 1100 Gruppen und Vereinen. Dort engagieren sich ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter*innen, für von der Sucht betroffene Menschen.

Wir machen uns stark für Suchtprävention. Auf der Grundlage der christlichen Werte gestalten wir die Arbeit im [Blauen Kreuz](#). Etliche von der Sucht Betroffene schöpfen aus dieser Quelle Kraft für ein abstinentzfreies Leben und wagen einen Neuanfang.

Die Begegnungsgruppe Neubrandenburg des [Blaues Kreuzes Deutschland e.V.](#) besteht seit 1978, also seit über 40 Jahren. Die Gruppe trifft sich wöchentlich und ist für jederman offen.

Was machen wir?

Abhängigkeitskranke Menschen sollen in der Abstinenz gefestigt werden, in dem sie sich (neue) Möglichkeiten der suchtmittelfreien Lebensbewältigung erschließen und Hilfen zur Rückfallvorbeugung kennen lernen.

Angehörige sollen neue Sichtweisen, bezüglich der Erkrankung ihres Partners, aufgezeigt bekommen und Hilfen zu einem geeigneten Umgang mit sich selbst und mit dem Abhängigkeitskranken erhalten.

So vielfältig wie die Sucht ist, so vielfältig sind die Angebote in unseren Gruppenstunden. Dort führen wir Gespräche, Informationen, Motivationen und auch Lebensbegleitung zu allen Fragen der Suchtproblematik. Der Erfahrungsaustausch der Betroffenen ist dabei der größte Schatz den wir haben. Wir nutzen angebotene Weiterbildungsmaßnahmen und beteiligen uns an Regional- und Landestreffen der [Blaukreuzgruppen](#). Wir konnten auch im Jahre 2019 wieder an verschiedenen Regionaltreffen teilnehmen.



Einige Teilnehmer*innen unserer Gruppe waren auch im Jahre 2019 an Weiterbildungen im Ostseebad Sellin beteiligt. Diese Schulungswoche ist ein wichtiger Grundpfeiler unserer Selbsthilfearbeit. Zu dieser Weiterbildung kommen bundesweit, aus verschiedenen Selbsthilfegruppen, Teilnehmer*innen zusammen und diskutieren in einer breit angelegten Gruppenarbeit die vielfältigen Möglichkeiten eines interessanten Gruppenlebens.

Selbsthilfe kann man nicht beschreiben, man muss sie erleben.

[Blaues Kreuz](#)- Begegnungsgruppe

Ansprechpartner: Herr Fred Budnik
Tel.: 0151-20290484

Bernd Hofstetter
Tel.: 0179-1231870

Treffpunkt: Donnerstag 18:00 Uhr
Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde
„Kirche am Datzeberg“
Malzstraße 102
17034 Neubrandenburg

Blinde und Sehbehinderte



Wenn das Sehen nachlässt oder gar eine Erblindung eintritt – was dann?

Wie bei vielen anderen Erkrankungen auch, stürzen viele Probleme und offene Fragen auf Betroffene ein.

Schließlich werden 80 % der Wahrnehmungen über das Auge aufgenommen!

Fragen wie z.B.:

- Wie komme ich aus meinem „tiefen Loch“?
- Wie meistere ich meinen Alltag?
- Wie erhalte ich meine Selbstständigkeit?
- Welche Unterstützung erhalte ich von der Gesellschaft?

und vor allem: Wo erhalte ich Rat und Hilfe?

Im Focus unserer Selbsthilfearbeit stehen die Fragen zur Bewältigung der neuen Lebenssituation.

Bei den regelmäßig stattfindenden Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen haben die Ratsuchenden Gelegenheit, sich mit unseren Mitgliedern auszutauschen.

Die Gespräche, die sie an diesen Nachmittagen führen, stärken ihr Selbstbewusstsein und machen Mut, sich der neuen Lebenssituation zu stellen.

Die Gebietsgruppe Neubrandenburg des Blinden- und Sehbehinderten-Vereins Mecklenburg- Vorpommern e.V. ist der Interessenvertreter blinder und sehbehinderter Menschen und setzt sich für eine gleichberechtigte Teilhabe in der Gesellschaft ein.

Unsere Türen stehen für alle Betroffene und Ihren Angehörigen offen!

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

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

Depressionen

Eine Krankheit, die jeden treffen kann!

Mal hoch, mal tief!

Psychische Symptome

- Gedrückte Stimmung, Antriebsarmut, Interessenverlust
- Angst, Gefühl von Schuld und Wertlosigkeit
- Gefühl der Überforderung, Fehlende Lebensfreude
- Konzentrationsstörungen, vermindertes Selbstwertgefühl
- Suizidgedanken

Körperliche Symptome

- Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Bauchschmerzen, Ganzkörperschmerz, Verstopfung
- Appetit- und Gewichtsveränderungen

In Deutschland leiden etwa 5,3 Millionen Menschen an einer Depression. Diese Erkrankung ist heute mit medikamentöser Unterstützung und psychologischer/ psychotherapeutischer Begleitung gut behandelbar. Als niedrigschwelliges Angebot haben sich Selbsthilfegruppen im ambulanten Bereich etabliert. Auch in der Stadt Neubrandenburg.

Wir * sind 10 Frauen.
* sind zwischen 30 und 80 Jahren alt.
* haben sehr unterschiedliche familiäre und berufliche Hintergründe.

- * treffen uns alle vier Wochen zu unserem Gruppentreffen.
- * unternehmen zusätzlich einmal im Monat etwas Schönes.
- * besuchen auch Seminare, Vorträge und andere Veranstaltungen.
- * unterstützen uns gegenseitig.
- * sind wichtig füreinander geworden.

Ablauf unserer Gruppentreffen

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

Ort und Zeit

Gruppentreffen: Mittwoch, 4-wöchig, um 14 Uhr,
in der DRK- Selbsthilfekontaktstelle
Neubrandenburg

Aktivitäten: einmal im Monat laut Jahresplan

Kontakt über die DRK- Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg

Gedanken und Fotografie eines Gruppenmitgliedes

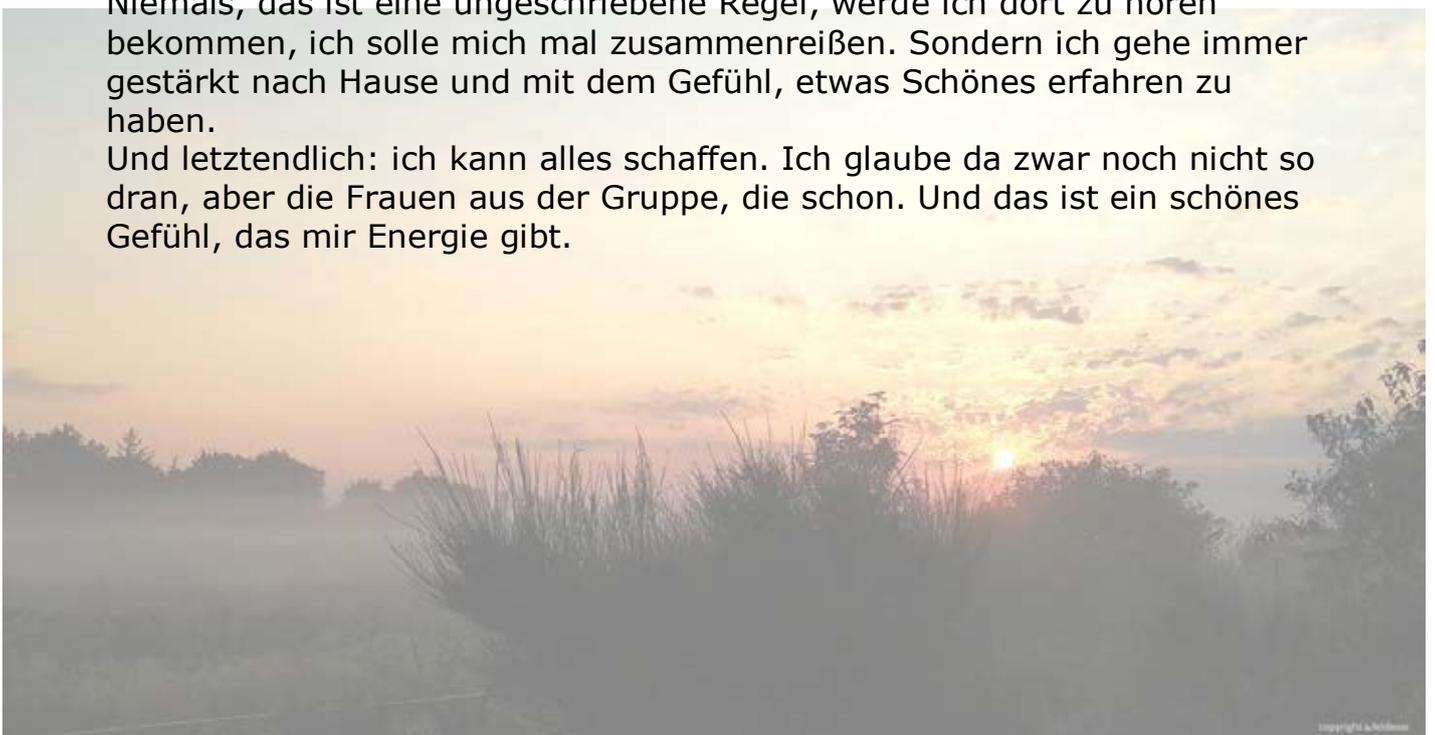
Morgens fehlt die Energie, um aufzustehen und dem Tag tatkräftig zu begegnen. Vor wichtigen Gesprächen, Telefonaten wird tagelang, wochenlang ein Bogen gemacht. Wichtige Arbeiten werden vor sich hergeschoben, denn die Energie fehlt und die Zuversicht, es zu schaffen. Nicht nur draußen ist es grau, sondern auch in der Seele, in den Gedanken. Meistens dauert es Jahre, bis der Arztbesuch angegangen wird, die Diagnose meistens: Depressionen.

Was hilft, ist Verständnis. Verständnis und ein gewisser Rhythmus, der dem Tag Struktur gibt und an dem man sich lang hangeln kann.

Hier in der Gruppe habe ich Verständnis gefunden. Frauen, denen es genauso geht und genauso gegangen ist wie mir, nicken, wenn ich wieder mal erzähle, wie gedrückt meine Stimmung ist, wie wenig Energie und Lust ich verspüre für die alltäglichen Dinge, die zu tun sind. Und die mich unterstützen, wenn ich doch eine Idee entwickle und die mich pushen und bestärken, wenn ich es angehen will. Die regelmäßigen Treffen geben mir Struktur und die Gewissheit, dass ich dort Verständnis finde, dass mir zugehört wird, gibt mir Vorfreude auf den nächsten Gruppentermin.

Niemals, das ist eine ungeschriebene Regel, werde ich dort zu hören bekommen, ich solle mich mal zusammenreißen. Sondern ich gehe immer gestärkt nach Hause und mit dem Gefühl, etwas Schönes erfahren zu haben.

Und letztendlich: ich kann alles schaffen. Ich glaube da zwar noch nicht so dran, aber die Frauen aus der Gruppe, die schon. Und das ist ein schönes Gefühl, das mir Energie gibt.



Informationsveranstaltung zu Stressinduzierte Hyperalgesie in Waren/ Müritz

In Kooperation mit Frau Schwarz von der Warener Wohnungsgenossenschaft e.G., fand in den Räumen der Begegnungsstätte „Roten Haus“, Am Rosengarten 7 am 12.09.2019 um 19:00 Uhr, eine Informationsveranstaltung



zur Stressinduzierten Hyperalgesie statt.

Zu dieser Veranstaltung hatten die Neubrandenburger Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in Zusammenarbeit mit der Fibromyalgie Liga Deutschland e.V. und die DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg eingeladen. Als Referent trat Herr Dr. med. Walter Berg (Dott. Univ. Rom), Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie aus Waren/Müritz auf.



Neben einer Grundeinführung zur Wechselwirkung von Schmerz und den physischen und psychischen Vorgängen des menschlichen Körpers, wurden die Betroffenen, Angehörigen und Interessierten über die Teilbereiche der Stressinduzierte Hyperalgesie wie anhaltende somatoforme Schmerzstörung, chronische Schmerzstörung, Fibromyalgie, unspezifische Rückenschmerzen, craniomandibuläre Dysfunktion (CMD), ideopathische Gesichtsschmerzen, chronisch primärer Kopfschmerz und den möglichen medizinischen sowie therapeutischen Behandlungsformen informiert.

Im Anschluss an diese Veranstaltung wurden durch den über die DRK-Selbsthilfekontaktstelle ausgebildeten „In-Gang Setzer“ für gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfegruppen, Herrn Piletzki aus Waren/Müritz, erste Absprachen zu einer Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Fibromyalgie in Waren/Müritz mit den anwesenden Teilnehmer*innen vereinbart.



Sylvia Preuß
SHG Fibromyalgie Neubrandenburg

„Maxim-Wegbegleitung für Eltern und Betroffene mit Down-Syndrom und Behinderungen“



Es ist für mich eine besondere Ehre in den kommenden Monaten auch Eltern zu begleiten, dessen Kinder ein Down Syndrom haben oder mit einer Behinderung leben. Schon während der Schwangerschaft, können Diagnosen gestellt werden, die die Welt der werdenden Eltern völlig auf den Kopf stellen! Schön ist es, wenn man in dieser belastenden Zeit nicht alleine ist und sich mit anderen Betroffenen austauschen kann.

Wie ist das Leben mit einem Kind das ein Down-Syndrom hat? Wie wird unser Leben sein, weil unser Kind behindert sein wird?

Können wir das schaffen? Was kommt auf uns zu?

Fragen über Fragen und Unsicherheiten ziehen zunächst in den neuen Alltag ein. Dabei Eltern und ihre Kinder kennen lernen, motiviert auch Neubetroffene. Ein Einblick in dessen Alltag kann Mut schenken und die Ängste verkleinern! Auch müssen manchmal schwere Entscheidungen getroffen werden, die in das Leben eingreifen. Manchmal müssen die Eltern sich mit schweren Lebenssituationen auseinandersetzen.

Gemeinsame Treffen mit den Eltern und ihren betroffenen Kindern können auch sehr hilfreich, schön und lustig sein. Ich bin ganz doll gespannt! Gut ist es, nicht alleine zu sein.

Wir finden dieses Thema sehr wichtig und unerlässlich.

Ich freue mich darüber, mein neues Projekt in der Begleitung zuversichtlich vorstellen zu dürfen!

„Maxim-Wegbegleitung für Eltern und Betroffene mit Down-Syndrom und Behinderungen“

- Schwangerschaftsdiagnosen Down Syndrom und Behinderungen
- Begleitung bei Schwangerschaftsabbrüchen

(Anschluss finden Sie in der Selbsthilfegruppe Regenbogenkind-Trauer und Leben nach dem Tod eines Babys)

- Information und Austausch mit Gleichbetroffenen
- Hoffnung, Kraft und Mut finden durch gute Erfahrungen
- Eltern und Kindertreffen mit Down-Syndrom und Behinderungen
- Trauerbegleitung in belastenden Zeiten und schweren Auseinandersetzungen

Kontakt: Frau Jennifer Gudra 0174-66 60 78 5



Morbus Bechterew (spondylitis ankylosans)

Der Landesverband MV der DVMB, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, bietet in der Region Selbsthilfe Betroffener 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 – immerhin bei drei Viertel der Betroffenen bereits im Alter bis 30 Jahre - ist ein spezifischer, tief sitzender Rückenschmerz. 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. Spondyloarthritis), zu denen auch Morbus Bechterew gehört, betroffen. Man schätzt 1,75 % der erwachsenen Bevölkerung. Sicher diagnostiziert dürfte davon rd. ein Viertel sein, das sind etwa 5.000 Betroffene. 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.

Hat Selbsthilfe Einfluss auf den Krankheitsverlauf?

Selbsthilfe in der Gruppe ist für ein Leben mit Morbus Bechterew sehr wichtig. Wöchentliche Krankengymnastik in der Gruppe, Erfahrungsaustausch der Betroffenen, vertiefte Informationen über das Krankheitsbild durch Fachleute und gemeinsame Erlebnisse stärken nachhaltig Motivation und Selbsterkenntnis, durch einen angepassten Lebensstil den Krankheitsverlauf positiv zu gestalten.

So werden auch eigenständige, möglichst tägliche Bewegungsübungen, die wichtig sind, gefördert.

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

Die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) ist das bundesweite Netzwerk zur Selbsthilfe für Patienten, die an Morbus Bechterew oder verwandten entzündlichen Wirbelsäulenerkrankungen erkrankt sind. 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 darin auch mit einem Landeseinleger für Mecklenburg-Vorpommern, erscheint regelmäßig die bundesweit wichtigste, krankheitsspezifische und allgemein verständliche Publikation für den Betroffenen.

Der Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der DVMB organisiert die Selbsthilfe Betroffener in unserer Region: Es gibt Therapiegruppen – drei in Neubrandenburg und je eine in Demmin und in Neustrelitz-Mirow (Kleinseenplatte). 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 und Rad, Austausch über die Themen Diagnose, Therapie und Alltagsbewältigung, eigene Publikationen und Veröffentlichungen in der Presse. In der Region Neubrandenburg hat sich seit 2003 eine starke Selbsthilfegruppe herausgebildet, die mit der Tätigkeit auf angrenzende Regionen ausstrahlt. In Demmin ist seit 2008 eine Gruppe aktiv, in der Kleinseenplatte (Neustrelitz-Mirow) - seit 2015. Für Betroffene in der Uecker-Randow-Region steht ein regionaler Ansprechpartner zur Verfügung.

Welche Vorteile bietet die DVMB?

Betroffenen – gleich ob frisch diagnostiziert oder seit längerem in Kenntnis der Erkrankung - ist eine Mitgliedschaft dringend anzuraten. Folgende Aspekte sprechen dafür: 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 der 3 B's:

Bechterew-Betroffene brauchen Bewegung, Begegnung und Beratung.



- Kontakte:
- Internet www.bechterew-mv.de
 - Gruppe Region Neubrandenburg, Ingo Bachmann, ingo.bachmann@dymb-mv.de
 - 0395 – 422 4816; Therapieteilnahme: Sibylle Riemann 0395 - 379 5660**
 - Gruppe Region Demmin, Horst Juhnke, horst.juhnke@dymb-mv.de 03998 – 223458**
 - Gruppe Region Kleinseenplatte, Kerstin Schüler, kerstin.schueler@dymb-mv.de 039832 - 26247**
 - Betroffene Region Pasewalk: Uwe Schröder 03967 - 4619353**

21. Wochenendseminar Mukoviszidose – „dare to dream“

vom 29.11. bis zum 30.12.2019 fand die 21. Wochenendtagung zur Mukoviszidose statt, zum ersten Mal, inklusive Übernachtung im Ostseehotel Dierhagen. Ein notwendiger Schritt, da die gewohnte Unterkunft bedauerlicherweise einem Brand zum Opfer fiel.

An dieser Stelle bedanken wir uns herzlich für die vergangenen Jahre fürsorglicher Betreuung und Versorgung im Ostseehotel Wustrow. Ein großes Dankeschön gilt auch den Veranstalter*innen des Wochenendseminars – allen voran Hans Joachim Walter. Das Seminar konnte trotz erhöhter Kosten mit viel Engagement auch im Jahr 2019 stattfinden.

Vielen Dank auch an die Sponsoren der Industrie, der Krankenkassen und Pharmaunternehmen.

Beginnend zum Seminar stellte Frau Claudia Hanisch die Arbeit des Mukoviszidose e.V. vor. Viele Angebote würden noch nicht in aller Fülle genutzt. Betroffene, Eltern, Angehörige und Freunde können vom vielfältigen Angebot der Beratungen und Seminare profitieren.

Von vielen Angeboten seien hier nur exemplarisch einige Termine für 2020 benannt:

25.01. - 26.01. 2020 in Würzburg – Neudiagnostik Seminar

07.02. - 09.02. 2020 – Erwachsenentreffen-

08.05. - 10.05 2010 in Weimar- Jahrestagung mit Bundesvorstandswahl

Weitere Termine finden Sie auf der Homepage:
muko.info/angebote/veranstaltungen

Ein sehr interessanter und lehrreicher Vortrag folgte von Dr. Veronika Fischer. Über vorgestern, gestern, heute und übermorgen führte uns Frau Fischer durch Hexenzauber und Segensformeln, zu Speichel als Heilmittel bis hin zur Entdeckung des CF –Gens. Es folgte ein Ausblick auf das Übermorgen und mögliche erreichbare Altersgrenzen bis zu 130 Jahren.

Prof. Dr. Manfred Ballmann berichtete anschließend über den Diabetes bei CF (CFRD). Im Wesentlichen seien die Diagnostik und das Screening der CFRD noch optimierbar und nicht detailliert definiert.

Die Behandlung sei derzeit noch nicht flächendeckend und einheitlich. Die optimale Initialtherapie steht noch in Diskussion.

Nach einer Vorstellung der ACT (Akzeptanz und Commitment-Therapie) von Dr. Matthias Kinder berichtete Powerfrau Lea Schreiner von ihrer Schwangerschaft und dem Leben als Mutter mit Mukoviszidose.

Ein beeindruckendes Beispiel von Disziplin und Organisationstalent. Sie beschrieb „das neue Gefühl der Atmung“ nach der Geburt und der Bereicherung ihres Lebens mit einem Kind. Ein Vortrag der ehrfürchtig macht und vor allem Mut gibt niemals aufzugeben. Es folgte ein Strandspaziergang bei bestem Sonnenschein und heftigem Wind der uns einmal kräftig durchatmen lies.

Nach der Beratung zur Ernährung bei Diabetes von Dr. Katja Breuel konnten wir uns die Empfehlungen „Bewegung sei immer noch das beste Mittel“ gleich nahe bringen lassen. Als letzten Vortrag des Samstags hörten wir von Dr. Birte Kinder das Vorkommen und Therapieoptionen von Pilzen und deren Infektionen. Hier folgte der Hinweis die regelmäßigen Sputumproben als Nachweis seien unabdingbar.

Am Samstagabend genossen wir ein leckeres Buffet.

Bei Musik und Tanz feierten wir ausgelassen in den Sonntag.

Die Kinder freuten sich über eine tolle Überraschung.

Am Sonntagmorgen starteten wir munter mit Physiotherapeutin Anne Dauzenroth in aktive Bewegungs- und Atemübungen. Wieder einmal wurde uns die Physiotherapie als wichtige Säule der Behandlung der Mukoviszidose bewusst. Im Anschluss berichtete Annika Ahaus über die richtige Reinigung von Inhaletten und gab praktische Tipps zum Umgang mit Inhalationsgeräten.

Weiter gab uns Prof. Hinrich Ballke Hinweise zur Regeneration durch Schlaf. Dieser habe großen Einfluss auf unsere Genesung.

Neues aus der Forschung berichtete Dr. Sebastian Schmidt.

Er versorgte uns mit frischen Informationen vom amerikanischen Ärztekongress. Wegweisend sind neue Medikamente und Behandlungen, die Hoffnung machen auf ein langes Leben.

Dr. Veronika Fischer würde uns wahrscheinlich die Worte von Francis S. Collins mit auf den Weg geben: „dare to dream... all our brothers and sisters breathing free...“

Ein tolles Wochenende. Vielen Dank an alle Unterstützenden, Organisierenden und Referierenden.

Christina Salewski

Selbsthilfegruppe Neurofibromatose

Mein Name ist Erika Kühnemann und ich bin Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe Neurofibromatose.

Unsere Selbsthilfegruppe gründete sich 2011. Anfangs waren wir dem Bundesverband angeschlossen.

Anfang 2012 trennten wir uns und arbeiten seit dem 27.02.2012 als unabhängige Gruppe weiter.

Seit dem ist die Arbeit leichter und wir sind eine super Truppe.

Die Neurofibromatose ist eine seltene nicht heilbare Tumorerkrankung. Es dauert oft sehr lange bis die Erkrankung richtig erkannt wird. Es heißt nicht umsonst: die Neurofibromatose hat viele Gesichter.

„Es geht uns nicht um Mitleid“

Neurofibromatose Erika Kühnemann muss mit einer seltenen Krankheit leben. Der Austausch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe hat ihr gut getan. Von Conradin Walendziak

Anregung, über Wertschätzung, Abklärung – all das hat Erika Kühnemann nicht nur einmal erlebt. Sie leidet an der unheilbaren Krankheit Neurofibromatose.

Diese äußert sich durch Flecken auf der Haut und Tumore im ganzen Körper. „Das sieht oben nicht nur gut aus“, sagt die 63-Jährige. Die kognitiven Fähigkeiten, die sie deswegen schon gemacht hat, seien teilweise schwer zu tragen gewesen. Innerhalb weniger Wochen sei Schweregrad verloren, weil andere Gliedmaßen sich ebenfalls gefüllt hätten. „Wenn man dann alleine ist, kommen schon depressive Gedanken“, sagt sie.

„Man wird unter Narkose gelasert. Dabei werden hunderte Tumore herausgeschnitten.“

Erika Kühnemann
Krefeld

Um aber eben nicht alleine mit solchen Problemen zu sein, hat sich Kühnemann einer Selbsthilfegruppe angeschlossen. „Anfangs dachte ich, Was soll ich da! Das können mir auch nicht helfen! Da habe ich mich getraut.“ Mit 22 Jahren bekam sie die Diagnose gestellt, nach einer Empfehlung schloss sie sich wenig später einer Gruppe in Berlin an. „Der Austausch hat ebenfalls Betroffenen tat gut“, sagt sie. Etwa 20.000 bis 40.000 Menschen in Deutschland leiden an der seltenen Krankheit.

2010 gründete Kühnemann die erste Selbsthilfegruppe für Neurofibromatose in Brandenburg. Alle vier Wochen treffen sich ihre Mitglieder in Oranienburg, unterstützen sich gegenseitig. Wie viele kommen, ist unterschiedlich. „Im Durchschnitt sind wir so um die acht Leute, insgesamt aber etwa 30.“ In Krefeld aber nicht immer alle, zudem hat der Anreiz weniger für viele auch ziemlich weit. Wer aber beim Gruppentreffen dabei ist, kann sich bei viel Abwechslung austauschen – gemeinsame Aktivitäten oder zentralisierte Aktivitäten geben zum Beispiel. „Es geht bei uns nicht darum, sich gegenseitig zu be-



In der Sommerfelder Rehaklinik informiert Erika Kühnemann zur Neurofibromatose, links: Chefarzt Dr. Volker Liehring, Am Tisch sitzt Liene Zander, die seit zehn Jahren einen A- und B-Schneider für Betroffene in Berlin anbietet. Foto: Conradin Walendziak

leiden und zu jammern“, betont die Gruppenleiterin.

Mitbewältigung bei Problemen, auf aber natürlich gewünscht.

„Wir geben uns gegenseitig Hinweise, welche Ärzte gut mit dieser Krankheit umgehen können, oder wie Probleme im Alltag bewältigt werden können“, sagt Kühnemann. Auf dem Selbsthilftag des Mithraschen Sozialvereins am 29. Februar in Rangsdorf-Dynamin in Oranienburg lud sie ihre Gruppe vor, um Betroffene auf sich aufmerksam zu machen.

Hilfen auf die Forschung

„Wir haben alle Aktivitäten dabei“, so Kühnemann. Das liegt daran, dass die Krankheit häufig schon im Kindesalter auftritt. „Das jüngste Mitglied ist acht Jahre alt.“

Dr. Volker Liehring, der Chefarzt der Sommerfelder Rehaklinik, kann Selbsthilfegruppen prinzipiell auch nur empfehlen. „Die helfen einem weiter. Ge-

wo was die psychischen Belastungen betrifft“, denen Patienten schwere Krankheiten mitunter ausgesetzt sind.“ In sich selbst liege in der Regel auch sehr intensiv mit ihrem Krankheitserkrankung ausstrahlung stehen und sich viele Informationen besorgen würden, wären mitunter sehr Experten in diesem Gruppen dabei.

Die Heilung ihrer Neurofibromatose bei Erika Kühnemann sei ausstehend und unwahrscheinlich. „Ständig müssen wir von Orthopäden rennen, sich eine Physiotherapie verschreiben lassen. Von Operationen hat die gesamte Krankengeschichte Abstand genommen. 1991 musste ich einen Tumor krankheitsbedingt entfernen, nachdem ich in der Frühphase, man wird unter Vollnarkose gelasert. Dabei werden dann mehrere Tumore herausgeschnitten.“ Häufig hat sie das Privatrecht hinter sich gebracht, bis wochenlang versucht sie darauf. „Das möchte ich nicht mehr“, sagt sie.

Ihren Lebensstil hat die 63-Jährige trotz der Krankheit aber keineswegs verlassen. Auch wenn sie ihr Schmerzen bereitet, wenn Tumore auf Nerven oder Knochen drücken. „Wenn es mir schlecht geht, weiß ich, dass meine Selbsthilfegruppe mich aufängt. Dort haben alle Verständnis.“ Gemeinsam hoffen die Mitglieder, dass die Forschung irgendwann einen CDD-Genoff

findet. „Wir wünschen uns alle, dass es ein Medikament für uns gibt. Wir wünschen uns alle so sehr, dass wir irgendwann geheilt werden können.“

Die Selbsthilfegruppe Neurofibromatose trifft sich monatlich oder wochenweise im Monat. Die Gruppe kommt am 25. Januar um 9 Uhr in die Oranienburger Selbsthilfzentrale (Seltene, Liebigstraße 4, Oranienburg).

Motto: Den Seltenen eine Stimme geben

Der Mithraschen Sozialverein Oranienburg veranstaltet am Sonntag, 29. Februar, den Selbsthilftag 2020: „Den Seltenen eine Stimme geben“

Der Selbsthilftag findet zwischen 10 und 16 Uhr im Oranienburger Rats-Gemeinschaftszentrum, W-

1-Brandt-Strasse 33, statt.

Bei unterschiedlichen Vorfragen wird über Kontaktstellen, alternative Kontaktstellen informiert. Betroffene und Angehörige kommen zu Wort.

A anmelden kann man

sich per Mail an selbsthilftag@sozialverein.de und 03031 689442. Der Teilnahmebeitrag beträgt acht Euro.

In Deutschland sind acht Bundesverbände von Millionen Menschen von einer seltenen Krankheit betroffen. Zu

Es ist nicht einfach mit dieser Erkrankung zu leben da es oft Hindernisse und Ausgrenzungen gibt.

In der Gruppe können wir uns austauschen und unterstützen. Auch wenn wir uns die Klingelknöpfe Oranienburg nennen, betreuen wir das gesamte BL Brandenburg und Umland von Oranienburg. Das heißt zu uns kommen auch ein paar Berliner.

Zu unserer Gruppe gehören nicht nur Erwachsene. Die Kinder und Jugendliche werden zusätzlich von der Stiftung Klingelknopf betreut. Dorthin gibt es eine sehr gute Zusammenarbeit.

Vielleicht gibt es aus dem Raum Mecklenburger Seenplatte Betroffene die gerne mal zu uns kommen möchten.

Wir sind eine offene Gruppe.
Wir treffen uns jeden 4.Samstag in der „Sekis“ Oranienburg, Liebigstraße 4 um 11.00 Uhr (Fußweg vom Bahnhof ca. 5 Minuten).

Da wir uns auch mal auswärts treffen, bitte ca. 8 Tage vorher unter der Telefonnummer 03303 501807 anrufen ob der Termin bleibt.

Herbst-Seminar 2019
„Das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“ in der Müritz Klinik
vom 27. September bis 29. September 2019

Freitag 27. September 2019

Es war wieder soweit. Aus allen Ecken der Republik strömten die Mitglieder der Selbsthilfegruppe, „Das zweite Leben – Nierenlebenspende e.V.“, in Richtung Klink.

Die Ankunft der Mitglieder*innen erfolgte zu unterschiedlichen Zeiten, bedingt durch den langen Anfahrtsweg.

Die Mitglieder*innen, die schon angekommen waren, trafen sich in der Müritz-Klinik und bereiteten den Raum für das Seminar am Samstag vor.



Müritz-Klinik in Klink

An dieser Stelle möchten wir noch einmal DANKE sagen für die herzliche Aufnahme, Begleitung und Unterstützung der Müritz-Klinik.

Samstag 28. September 2019

Nach der Begrüßung durch Frau Brunhilde Ernst und Frau Birgit Lischke, wurde das Herbst-Seminar 2019 eröffnet.

Auch in diesem Jahr hatten wir wieder vier interessante Referierende, die sich bereit erklärten, uns einen Einblick in verschiedene Bereiche der Medizin zu geben.

Hierbei ging es nicht nur um allgemeine Informationen, sondern in erster Linie um einige neue Kriterien, Denkweisen und Informationen.

Diese Themen wurden für uns als Spendende und Empfangende einer Nierenlebenspende genau auf den Punkt zugeschnitten.

Ja, wir haben schon viele interessante Vorträge, in Bezug auf Nierenlebenspende gehört.

Dennoch ist es wichtig, sich mit schon Gehörten und den vielen neuen Informationen immer wieder auseinander zu setzen.

Jeder Vortrag ist ein kleiner Baustein bei der Bewältigung unserer eigenen Krankheitsgeschichte.

Immer wieder können wir feststellen, dass es neue Ansätze in der Entwicklung und Forschung auf dem Gebiet der Medizin gibt.

Auch wir profitieren davon.

Den Anfang der Vortragsreihe machte Fr. Anika Biel, FÄ für Urologie an der Müritz-Klinik, zum Thema,

„Harnwegsinfekte nach Nieren-Transplantation“

An den Anfang stellen wir die Frage, was ist eine Harnwegsinfektion?

Eine Harnwegsinfektion ist eine Entzündung der ableitenden Harnwege.

Hier unterscheiden wir nach oberer und unterer Harnwegsinfektion.

Pyelonephritis die obere Harnwegsinfektion und Zystitis die untere Harnwegsinfektion.

Es können Schmerzen sowie ein vermehrter Harndrang auftreten. Hierbei entsteht der Drang, Urin abzulassen. Hier sollte besonders darauf geachtet werden, wenn ein vermehrter Harndrang auftritt ohne dass sich Urin gebildet hat, sollte gleich der Arzt aufgesucht werden.

Ein erhöhter Harndrang kann auch durch Zufuhr von Alkohol und Kaffee beeinflusst werden.

Unsere Blase kann bis zu ca. 500 ml Flüssigkeit aufnehmen.

Der Punkt Uroflow, ist mit einfachen Worten erklärt. Hier wird der Harnfluss gemessen, ob es Auffälligkeiten gibt, wobei es bis zu starken Schmerzen kommen kann, weil man das Gefühl hat, Restharn noch in der Blase zu haben.

Als letzten Punkt zur Diagnostik haben wir die Zystoskopie (Blasenspiegelung). Hier wird das sogenannte Zystoskop über die Harnröhre in die Blase eingeführt, um Erkrankungen wie Steine in der Blase, Tumore, Entzündungen der Schleimhaut oder eine veränderte Prostata zu diagnostizieren.

Unter Reflux-Cystogramm verstehen wir, vereinfacht dargestellt, eine Röntgenuntersuchung der Harnblase mit Kontrastmittel, um deutlich zu sehen, ob es Unregelmäßigkeiten gibt.

Therapieprinzipien bei komplizierten Harnwegsinfekten.

Der nächste Vortrag hatte zum Thema:

„Schlafen Sie gut?! Schlafapnoe und andere Schlafstörungen“

Frau Dr. Gesine Drewniok, ist Ärztin für Innere Medizin im Ort Klink an der Müritz-Klinik.

Wenn wir von der Geschichte des Schlafes sprechen, werden wir weit zurück in die Antike versetzt.

Schlafen hat in jeder Kultur eine zentrale Bedeutung. Es heißt nicht umsonst, wie man sich bettet so schläft man. Ob Hängematte, Luftmatratze oder Boxspringbett.

Dennoch abgesehen von den einzelnen Schlafgewohnheiten der Menschen. Heute kommen viele Menschen mit wenig Schlaf aus. Auch hier zeigen Statistiken, dass in Deutschland ca. jeder Zweite auf 6 Stunden Schlaf kommt.

Schlafmythos 1:

Schlaf ist Zeitverschwendung

Betrachten wir es genauer, hat der Mensch verschiedene Schlafphasen. Diese lassen sich in vier Schlafstadien aufgliedern.

Einschlafphase, ist der Wechsel vom Wachzustand in den Schlaf

Leichtschlafphase, hier ist das Bewusstsein noch teilweise aktiv und die Muskulatur entspannt sich

Tiefschlafphase, die Muskulatur ist komplett entspannt und der Körper regeneriert sich

Traumphase, hier verarbeitet das Gehirn die Informationen des Tages

Mit einem Hypnogramm (Schlafprofil) lässt sich der Verlauf des Schlafes darstellen.

Schlafmythos 2:

Nachts muss man durchschlafen!

Entscheidend ist hier nicht das Erwachen, sondern dass man schnell wieder einschläft und nicht zu oft wach wird. Hier werden die Schlafphasen zerstört.

Schlafmythos 3:

Hier ist zu sagen, der beste Schlaf ist der vor Mitternacht!

Schlafmythos 4:

Eine normale Schlafdauer beträgt mindestens 8 Stunden!

Da jeder Mensch unterschiedlich ist und solange er sich leistungsfähig fühlt, ist die Schlafdauer in Ordnung.

Was ist eine Schlafapnoe?

Ganz einfach gesagt, ein einfaches Schnarchen mit lauten Atmungsgeräuschen in den oberen Atemwegen, dass die Atmung erschwert. Es kann auch zu Atemaussetzern kommen.

Oft schleicht sich hier die Tagesmüdigkeit ein.

Im Schlaflabor lassen sich durch Aufzeichnungen die einzelnen Ruhephasen erkennen und gut behandeln.

Ein Schwerpunkt bleibt das Thema, Sozialrecht.

Hier gab uns Frau Verena Jackstädt, Diplom

Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin an der Müritz-Klinik in Klink, einen ausreichenden Überblick.

Es scheint mir sehr wichtig zu sein, ein ausgearbeitetes Informationsblatt vom Sozialdienst der Müritz-Klinik, mit Hinweisen für

Versicherungsrechtliche Absicherung von Lebendorganspendern, so in seiner Form zu übernehmen.

Versicherungsrechtliche Absicherung von Lebendorganspendern.

Bei der Transplantation von Organlebenspenden gilt grundsätzlich, dass die Kosten für stationäre Behandlung des Spendenden, für die Organverpflanzung und für alle weiteren, im Zusammenhang der Organspende anfallenden Leistungen, die Krankenversicherung des Empfangenden übernehmen.

Die Novelle des Transplantationsgesetzes aus dem Jahr 2012

hat zudem die versicherungs- und leistungsrechtlichen Rahmenbedingungen für die Organlebenspender konkretisiert und erweitert. So hat der Organspendende einen umfassenden Leistungsanspruch gegenüber der Krankenkasse des Organempfängers für seine gesamte ambulante, stationäre sowie vor- und nachstationäre Behandlung und weitere Nachsorge.

Auch notwendig Maßnahmen der medizinischen Rehabilitation oder erforderliche Krankentransport gehören dazu. Die Zuzahlungen für Organspendende entfallen. Zudem wurde mit dem Gesetz zur Änderung des Transplantationsgesetzes geregelt, dass eine Arbeitsverhinderung infolge einer Organspende eine unverschuldete Arbeitsunfähigkeit ist.

Weiterhin haben Arbeitnehmer*innen, die ein Organ spenden und die für die Zeit der Operation und Behandlung ausfallen, nun einen Anspruch auf Entgeltfortzahlung inklusiven Sozialversicherungsbeiträgen nach dem Entgeltfortzahlungsgesetz. Arbeitgeber*innen können sich diese Aufwände von der Empfängerkrankenkasse auf Antrag erstatten lassen. Sollte die Arbeitsunfähigkeit länger als sechs Wochen dauern, hat der Organspendende zudem einen besonderen, erhöhten Anspruch auf Krankengeld in Höhe des gesamten Nettoverdienstes bis maximal zur Beitragsbemessungsgrenze. Bei Komplikationen, die als Spätfolge der Organspende auftreten, sichert die gesetzliche Unfallversicherung die Organspendenden ab. Hier sind Beweiserleichterungen vorgesehen.

Welche Leistungen erhalten Organspendenden?

Im Krankenversicherungsrecht ist nun festgelegt, dass Lebendorganspendenden unabhängig vom eigenen Versicherungsstatus gegen die gesetzliche Krankenkasse der Organempfangenden einen direkten Anspruch auf Krankenbehandlung haben.

Dazu gehören:

- die ambulante und stationäre Versorgung der Spendenden,
- medizinisch erforderliche Vor- und Nachbetreuung,
- Leistungen zur medizinischen Rehabilitation sowie
- Krankengeld und erforderliche Fahrkosten lebenslang.

Bei Lebendorganspende an privat krankenversicherte Personen gewährleistet das private Versicherungsunternehmen der Organempfangenden die Absicherung des Spendenden (ggf. kommt auch ein anderer Leistungsträger, z. B. die Beihilfestelle, anteilig für die Kosten auf). In einer Selbstverpflichtungserklärung vom 9.2.2012 haben sich alle Mitgliedsunternehmen des Verbandes der Privaten Krankenversicherung verpflichtet, die Aufwendungen für die Spendenden zu übernehmen. Der Arbeitgeber hat einen Erstattungsanspruch gegen die Krankenkasse bzw. das private Krankenversicherungsunternehmen (ggf. anteilig die Beihilfe) des Organempfangenden.

Nach Ablauf der sechs Wochen oder wenn kein Anspruch auf Entgeltfortzahlung besteht, greift der Krankengeldanspruch gegen die Krankenkasse des Organempfängers, bzw. das private Krankenversicherungsunternehmen des Organempfangenden kommt für den entstandenen Verdienstaufschlag auf. Die Höhe des Krankengeldes richtet sich dabei an das vor der Arbeitsunfähigkeit erzielte Arbeitsentgelt oder Arbeitseinkommen. Maximal werden jedoch 141,25 Euro pro Kalendertag gezahlt (Stand: 2016, Höhe der Beitragsbemessungsgrenze zur Krankenversicherung).

Sind Organspender unfallversichert?

Ja, Organempfangenden sind unfallversichert. Der Unfallversicherungsschutz bezieht sich auf alle Gesundheitsschäden im Zusammenhang mit einer Organspende, die über eine regelmäßig

entstehende Beeinträchtigung bei einer Spende hinausgehen und mit der Spende im ursächlichen Zusammenhang stehen.

Der Eintritt eines solchen Gesundheitsschadens wird als Versicherungsfall der Unfallversicherung fingiert. Auf den zeitlichen Abstand zwischen Spende und Gesundheitsschaden kommt es danach nicht an. Im Hinblick auf die Kausalität besteht eine - widerlegbare - gesetzliche Vermutung. Dieser erweiterte Versicherungsschutz für Lebendorganspendenden erstreckt sich für die Zeit nach dem Inkrafttreten des Gesetzes zur Änderung des Transplantationsgesetzes auch auf Gesundheitsschäden, die bei den Spendenden nach der Einführung des Transplantationsgesetzes im Jahre 1997 und noch vor Inkrafttreten des erweiterten Unfallversicherungsschutzes eingetreten sind.

Gilt die Regelung zur Unfallversicherung auch rückwirkend?

Im Transplantationsgesetz ist auch eine Altfallregelung festgeschrieben. Das heißt, Betroffene, deren Schäden nach der Einführung des Transplantationsgesetzes im Jahre 1997, aber vor dem 1.8.2012 eingetreten sind, erhalten nachträglich den neuen Unfallversicherungsschutz. Ansprüche auf Leistungen bestehen in diesen Fällen aber erst ab dem 1.8.2012.

Sonntag 29. September 2019

Sonntag ist der Tag der Abreise, so wie in jedem Jahr.

Trotzdem bleibt immer noch Zeit beim gemeinsamen Frühstück, um den Samstag auszuwerten und schon auf das Seminar im Frühjahr 2020 hinzuweisen, zu planen und beraten.

Mit vielen positiven Eindrücken sind alle Mitglieder für die Heimreise gut gewappnet.

Bevor es aber losgeht, gab es noch eine Überraschung.

Wir trafen uns in der Mitte der Freilichtbühne und jedes Mitglied konnte sich eine Gruppe aussuchen, in der es mitmachen wollte.

Auf dem Plan standen, der Barfußpfad oder ein 4FCIRCLE Bewegungsparcours.

Wir haben wieder viel zu den verschiedensten Themen gehört. Nun heißt es, verdauen, überlegen, nachdenken und jetzt kann jede Zuhörer*in seine Schlussfolgerungen ziehen.

Diese Informationen und Eindrücke sind für uns ein wichtiger Bestandteil der guten Zusammenarbeit zwischen der Klinik und unserer Selbsthilfegruppe.

Horst Gördel

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Neubrandenburg

Die SHG Prostatakrebs NB hat zurzeit 22 Mitglieder, die sich zu den regelmäßigen Zusammenkünften jeden 2. Montag im Monat in der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg treffen. Im Februar 2019 konnten wir Frau Ramminger von der Neubrandenburger Hochschule begrüßen, die uns einen Vortrag über gesunde Ernährung hielt und über aktuelle Forschungsergebnisse berichtete. Die beiden Treffen der Leiter der Selbsthilfegruppen aus den neuen Bundesländern und Berlin (Regionalverband und Bundesverband BPS) wurden ausgewertet, ebenso die Quartalsschulungen der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg für die Selbsthilfegruppen der Stadt Neubrandenburg und Umland. Vom Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. erhalten wir regelmäßig Informationsmagazine zu unserer Erkrankung, die bei unseren Treffen der SHG thematisiert werden.

Ein Höhepunkt im Jahr 2019 war der Fachvortrag von Herrn Dr. Patrick Ziem, Chefarzt der Urologie Diedrich Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg zum Thema Nebenwirkungen von verschiedenen Behandlungsformen bei Prostatakrebs. Im August 2019 konnten wir unserem ältesten Mitglied zum 90. Geburtstag gratulieren. Unsere Selbsthilfegruppe wurde im März 2005 von Herr Dr. Langguth aus Altentreptow gegründet und 9 Jahre lang von ihm geleitet. Seine Fachvorträge haben uns sehr geholfen unsere Krankheit zu verstehen. Aus gesundheitlichen Gründen musste er leider seine wertvolle ehrenamtliche Arbeit beenden. Wie jedes Jahr fand im Dezember ein kleiner feierlicher Jahresabschluss statt. Aus Anlass des 15-jährigen Bestehens unserer Selbsthilfegruppe, ist am 16. April 2020 eine besondere Veranstaltung, zusammen mit unseren Ehefrauen vorgesehen. Ausflüge in den Landkreis Mecklenburgische Seenplatte sind auch 2020 wieder geplant.

Folgende Treffen unserer Selbsthilfegruppe Prostatakrebs finden in den Räumen der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg in der Robert-Blum-Str. 34, im 4. Obergeschoß, um 16:30 Uhr statt:

10.02.2020	10.08.2020
06.04.2020	12.10.2010
08.06.2020	14.12.2020

Interessierte, Betroffene und Angehörige sind zu unseren Treffen der Selbsthilfegruppe herzlich eingeladen.

Eine Kontaktaufnahme zu unserer Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, kann über die DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg unter 0395 5603955 oder über selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de erfolgen.

Herr Baade -Ansprechpartner der SHG Prostatakrebs-

Psychosoziale Krebsnachsorge

Die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe haben alle einmal die Diagnose Krebs erhalten. Ziel unserer Gruppe ist es, krebserkrankten Menschen dabei zu helfen, mit dieser Diagnose leben zu lernen, aus der Isolation herauszukommen und sich wieder dem Leben zuzuwenden. Ob Brust-, Magen-, Lungen- oder Nierenkrebs u.a. – stellt eine Arzt*in eine diese Diagnose, ist man schockiert und bekommt Angst. Wut macht sich breit und viele unausgesprochene Fragen stehen im Raum:

Warum ich, ich habe mich doch gesund ernährt, war immer zu den Vorsorgeuntersuchungen, wie geht es nun weiter, was kann ich tun?

Fragen dieser Art hat sich Jede in unserer Gruppe gestellt und Jede konnte auf Verständnis hoffen, sind wir doch alle durch dieses Tal gegangen. Die Psyche hat bei allen am meisten gelitten und viele hatten Depressionen, sind auch heute noch auf Hilfe angewiesen. Hier ist auch eine Selbsthilfegruppe oft sehr hilfreich, denn wir machen Mut: Du darfst dich niemals aufgeben – auch nicht in Gedanken! In einer Selbsthilfegruppe kannst du Halt finden.

Die Diagnose Krebs bedeutet heute nicht gleich Tod. Es gibt so viele neue Behandlungsmethoden, Therapien und Medikamente und dies macht uns allen Mut und Hoffnung: Irgendwann gibt es ein Mittel gegen den Krebs!

Wir treffen uns nun schon seit über 20 Jahren an jedem 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr in der DRK-Selbsthilfekontaktstelle. Hier reden wir längst nicht nur über unsere Krankheit. Unser Gruppenleben ist geprägt von geselligen Nachmittagen, gemeinsamen Unternehmungen, Tagesausflügen, Konzertbesuchen und der Organisation von Vortragsveranstaltungen. Mit großem Interesse haben z.B. alle dem Vortrag von Frau Sabine Ohlrich-Hahn, Dozentin der FH Neubrandenburg, Studiengang Diätetik über „Gesunde Ernährung“ gelauscht und unsere offenen Fragen diesbezüglich wurden sehr kompetent beantwortet. Gern haben wir an den Feierlichkeiten anlässlich der 25 Jahre Selbsthilfe in Mecklenburg am 12.10.2019 teilgenommen.

Wenn wir uns nun seit über 20 Jahren treffen, z.T. freundschaftlich verbunden sind, geben wir doch hiermit auch ein Zeichen für die Sinnhaftigkeit der Selbsthilfegruppen. Zu DDR-Zeiten war dies so nicht möglich. So ist es gut, dass uns nach der Wende diese Möglichkeit eingeräumt wurde. Dafür dürfen wir dankbar sein.

Das Gedicht der Poetin Mona Harry, welches sie anlässlich der offiziellen Feierstunde zum Tag der Deutschen Einheit in Kiel am 3. Oktober 2019 vorgetragen hat, passt auch zu unserer Situation.

Auszug aus dem Gedicht von Mona Harry:

Mut verbindet

Angst ist ein Gefühl, das man passiv erleidet
Mut hingegen ist eine Entscheidung

Die Entscheidung etwas zu wagen
trotz seiner Angst
sich trauen aufzustehen und etwas zu sagen
sich einzusetzen für Menschenrechte, für Demokratie und für Toleranz

Angst zu haben ist nichts was man sich aussucht, das ist kein Vergehen
doch sollte die Angst nicht das Denken und Handeln übernehmen

Denn ohne Mut baut die Angst Mauern
in der Welt, in Köpfen und Herzen
die Angst ist voll Neid und Bedauern
sie ist rückwärtsgewandt und voll Intoleranz
und schürt Angst vor dem Fremden
sie tritt gerne nach unten und verriegelt die Grenzen

Und baut die Angst Mauern
dann liegt es an uns
sie nicht zu erleiden
uns für den Mut zu entscheiden
und die Angst zu überwinden
denn Angst trennt die Menschen
doch Mut kann verbinden

Ich wünsche allen, die mit ihrem schweren Schicksal nicht allein
zurechtkommen, dass sie den Mut haben, sich in einer Selbsthilfegruppe
zu organisieren.

Ansprechpartnerin der Gruppe: Gudrun Räuber
Tel.: 0395-3506774



Jedes Jahr gehen Kinder von dieser Welt, die während und nach der Schwangerschaft gestorben sind.

Plötzlich und unerwartet müssen die gewordenen Eltern und ihre Angehörigen den schweren Schicksalsschlag verkraften. Manchmal auch erneute Verluste hinnehmen.

Der frühe Tod eines Babys, ganz egal, wie klein oder groß das Kind war; tut sehr weh und ist eine traumatisierende Lebenserfahrung.

Die Trauer und das Leben nach dem Tod eines Babys möchte ausgelebt und anerkannt werden.

Fehlgeburten, Schwangerschaftsabbrüche, stille Geburten und auch der plötzliche Kindstod gehören zum Alltag dazu.

Das Leben und der Tod stehen immer wieder sehr nahe beieinander.

In der gegründeten Selbsthilfegruppe Regenbogenkind, seit 2011, finden einmal im Monat regelmäßig, individuelle Treffen statt.

Der Austausch unter den Betroffenen tut sehr gut.

Die eigene Selbsthilfe fördert den seelischen Heilungsprozess.

Aus diesen guten Erfahrungen können Sternenerltern immer wieder selbst profitieren und das Beste für sich mitnehmen.

Gemeinsam lernen wir aktiv die Trauer anzunehmen.

Auch einen vertrauten Raum zu finden, in denen man trauern darf und verstanden werden kann, wird sehr wertgeschätzt.

Ehrenamtlich begleite ich dabei die betroffenen Eltern und biete in Notfällen immer wieder schnelle Gespräche in der Trauerbegleitung an.

Wir werden von einigen Vereinen mit wunderschönen Nährarbeiten für Sternenkinder unterstützt.

Auch sind trostspendende Kleinigkeiten dabei, die den Sterneltern eine große Hilfe in ihrer Trauer sein können.

Unerlässlich sind die Selbsthilfe und die Trauerbegleitung für die Sterneltern und ihre Angehörige.

Sind Sie selbst betroffen und suchen Kontakt?

Sie erreichen mich unter der Telefonnummer: 01746660785 (Frau Jennifer Gudra)

In der Trauer, um ihr verstorbenes Baby, sind Sie niemals alleine und wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen viel Kraft!



Restless Legs Syndrom

Vom Restless Legs Syndrom sind ca. 10% unserer Bevölkerung betroffen. Es handelt sich fast ausschließlich um ein chronisches Leiden, das sich mit zunehmendem Alter verschlimmert.

Die Diagnosestellung ergibt sich, wenn folgende Symptome vorhanden sind:

- Der Bewegungsdrang der Beine wird begleitet von Missempfindungen.
Es können auch die Arme betroffen sein, seltener der ganze Körper. Verschlimmerung während Ruhezeiten, z.B. im Sitzen und Liegen, zumeist abends bzw. nachts.
- Betroffene leiden unter empfindlichen Schlafdefiziten, die die Leistungsfähigkeit stark einschränken. RLS ist durch Einschlaf- und Durchschlafstörungen charakterisiert.
- Durch Bewegung, z.B. das Auf- und Abgehen verbessert sich der Zustand.

RLS-Betroffene gehören in die Hand eines Neurologen. In einem Schlaflabor lässt die Kontrolle der nächtlichen Bewegungen die Diagnose RLS zu. RLS kann auch genetisch bedingt sein. Auslöser können andere Grunderkrankungen, wie z.B. ein Nierenleiden sein.

Auch Erkrankungen, die mit einem Ferritinmangel einhergehen, können RLS auslösen.

Da sich das RLS verschiedenartig zeigt, ist ein Austausch in der Selbsthilfegruppe sehr hilfreich und beruhigend.

Inhalte unserer Gruppenarbeit sind:

- Monatliche Gruppentreffen in der SH-Kontaktstelle Neubrandenburg.
- Informationen und Schriften der RLS Vereinigung München sind für alle Gruppenmitglieder frei zugänglich und werden in der Gruppe besprochen.
- Jährlich findet ein Gesamttreffen der SHG Graal - Müritz, Rostock, Stralsund und Neubrandenburg statt. 2020 wird das Gesamttreffen von der SHG Neubrandenburg ausgerichtet.

- Die Gruppe pflegt einen sehr guten Kontakt mit der Iris-Apotheke des Datze-Centers Neubrandenburg. 2019 gab es zwei gemeinsame und gut besuchte Veranstaltungen.

Dabei unterstützte uns die DRK-Selbsthilfekontaktstelle-Neubrandenburg vorbereitend mit einer Kleinanzeige in der Sonntagsausgabe des „Vier-Tore-Blitz“.

Neben den monatlichen Treffen tragen gemeinsame Ausflüge und Zusammenkünfte zu den verschiedensten Anlässen zum Zusammenhalt der Gruppe bei. Unsere SHG führt seit 2008 regelmäßige Gruppentreffen durch.

Monatliche Treffs: jeweils der letzte Montag des Monats um 15.00 Uhr
(außer Juli/August und Dezember)

Wichtig!

Alle Gespräche in der SHG bleiben gruppenintern!

Ansprechpartner:

Selbsthilfegruppe Restless Legs Syndrom

Frau Hannelore Trotz

Tel.: 0395-56 60 79 40

DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg

Herr Axel Schröder

Tel.: 0395-560 39 55

Fax: 0395-560 39 29

selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

Rheuma-Liga-Arbeitsgemeinschaft Neubrandenburg

(vgl.: www.rheuma-liga.de)

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit 1991 und hat ca. 90 Mitglieder aus Neubrandenburg und Umgebung. Unser Motto heißt Begegnung, Beratung und Bewegung. Dafür haben wir einen Beratungs- und Begegnungsraum, den wir selbst finanzieren. Wir sind in der Katharinenstraße 9 in 17033 Neubrandenburg zu finden und auch unter der Telefonnummer 0395-5577035 zu erreichen. Die Beratungsstunden finden jeweils am ersten und dritten Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr statt.

Betroffene und/oder interessierte Personen können sich gern zwanglos bei uns einfinden. Jedes Jahr erstellen wir für unsere Gruppe einen Jahresplan, der fach- und alternativmedizinische Angebote, Reisen, gesellige Veranstaltungen, Buchlesungen usw. enthält.

Außerdem richten wir ein Frühstück des Monats aus und es finden Spielernachmittage statt. Die Bewegung kommt nicht zu kurz, denn wir haben eine Walkinggruppe, die am Frauenlauf gegen Brustkrebs teilnimmt.

Weiterhin besteht seit 2013 eine Qigonggruppe.

Das Funktionstraining mit Warmwasser- und Trockengymnastikgruppen wird auch von uns organisiert. Da wir daran interessiert sind, mündige Patient*innen und Manager*innen unserer Erkrankung zu sein, steht der Wissenserwerb zu den Erkrankungen des Rheumatischen Formenkreises mit an erster Stelle. „Morgens nach dem Aufstehen mit steifen Gelenken eine Tasse Kaffee einschenken, tagsüber mit schmerzenden Knochen, Muskeln und Sehnen arbeiten: 25 Prozent der deutschen erwachsenen Bevölkerung kennen diese Beschwerden. Oft gehen die Einschränkungen vorüber. Anders bei siebzehn Millionen Betroffenen – unter ihnen nicht nur ältere Menschen, sondern auch Kinder und Jugendliche. Sie haben am Stütz- und Bewegungsapparat chronische Beschwerden: Rheuma oder fachsprachlich rheumatische und muskuloskeletale Erkrankungen“.

Beispiele dafür sind: entzündlich-rheumatisch: Rheumatoide Arthritis (RA), Morbus Bechterew, Psoriasis Arthritis, Lupus erythematodes, Sjögren-Syndrom. Degenerativ-rheumatisch: Arthrosen, Chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates: Fibromyalgie, Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden: Gicht.



Ausflug nach Carvitz, Fallada-Haus

Selbsthilfe Schlafapnoe MSE für Neubrandenburg und das Umland

Selbsthilfe dient natürlich dem Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe und der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation.

- Selbsthilfe schließt Versorgungslücken!

Ein Drittel unseres Lebens, rund 25 Jahre, verbringen wir im Schlaf. Nur mit gesundem und erholsamem Schlaf bleiben wir gesund. Doch mindestens 4 Millionen Menschen in Deutschland leiden an schlafbezogenen Atmungsstörungen, insbesondere an der obstruktiven Schlafapnoe. Allerdings sind bisher nicht einmal 5 Prozent dieser Betroffenen als solche diagnostiziert und werden deshalb **nicht** behandelt.

Nach einem Klinikaufenthalt kommt manchmal der Wunsch auf, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die ähnliche Anliegen und Probleme haben. In Selbsthilfegruppen kann es gelingen, körperliche, psychische oder soziale Schwierigkeiten gemeinsam zu bewältigen.

Die Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, kurz KISS des DRK, vermittelt Ihnen Kontakte zu Gruppen in Neubrandenburg und ganz Mecklenburg Vorpommern. Dabei werden sowohl Betroffene als auch Angehörige angesprochen.

Die Schlafapnoe (engl. sleep apnea) ist eine ernste Schlafstörung, welche schon im Altertum als Atemstillstand während des Schlafs bekannt war (griech. apnoe = Windstille), aber erst seit wenigen Jahren zwar nicht geheilt, aber doch erfolgreich therapiert werden kann. Erst seit ein Australier namens **Sullivan** eine Maschine erfand, welche mittels eines konstanten leichten Überdrucks im Rachenraum die obstruktiven Hindernisse der Atmung beseitigt (Continuous Positive Airway Pressure = CPAP), kann ohne große Eingriffe die Schlafapnoe gut therapiert werden.

Unsere Selbsthilfegruppenarbeit Schlafapnoe - MSE in der Region

S I E bestimmen selbst, was sie in die SHG einbringen, sind gleichberechtigt und vermeiden Abhängigkeiten, bestimmen selbst, wie groß die SHG ist, ob sie als offene oder geschlossene SHG arbeiten wollen, erstellen Gruppenregeln für alle Gruppenmitglieder treffen sich regelmäßig, je nach Bedarf und Wunsch, pflegen Kontakte die Ihnen gut tun und gehen keine vertraglichen Bindungen ein. Die Teilnahme der Treffen ist offen und kostenlos. Unser Ziel ist die Information der Bevölkerung über Ursachen, Symptome, Risiken, Diagnose und Therapie der Schlafapnoe.

Viele Personen sind von Schlafapnoe betroffen und **wissen nicht**, dass sie diese

Krankheit haben bzw. wie sie eine Diagnose oder Therapie bekommen können. Die Diagnose ist ambulant zu Hause möglich, aber weitgehend unbekannt. Viele Fachärzte (Lunge, HNO, Neurologie) mit Zusatzausbildung in Schlafmedizin bieten Schlafdiagnostik mit Schlafen zu Hause an.

Schlafapnoe ist eine ernste, lebensbedrohende Krankheit. Dazu ist sie auch eine Partnerschaft tötende Krankheit, die sich auf das Leben der Partner*innen, der Kinder, der Freunde, der Verwandten, der Arbeitskollegen und der Verkehrsteilnehmer auswirken kann.

Der „**STERN**“ -Titelseite- „ **Die Hölle in der Nacht**“- 12/2005 ! Das Schlaflabor Wilhelmshaven – titelte sogar mit der Überschrift - „**Der Feind / Die Feindin in meinem Bett**“. Aussagen zu Unterschieden der Schlafapnoe bei Mann & Frau !

Suchen statt resignieren! Kämpfen statt aufgeben ist unser Motto! Unsere Selbsthilfegruppe "Schlafapnoe" Mecklenburger Seenplatte bietet Ihnen Informationen, Hilfe zur Selbsthilfe in der Gemeinschaft!

□ **Treffpunkt**

**Behindertenverband Neubrandenburg e.V.
Am Blumenborn 23;
17033 Neubrandenburg**

Weitere Informationen unter:
www.schlafapnoe-mv.de

Termine 2020:

02.03.2020 – 15.00 Uhr

08.06.2020 – 15.00 Uhr

07.09.2020 – 15.00 Uhr

07.12.2020 – 15.00 Uhr (Jahresabschluss)



**Bild: Leiter der SHG Harry Bechdorf im
Marktplatzcenter Neubrandenburg**



Schlafapnoe & COPD – Waren/Müritz

Wenn nachts der Atem stockt

Eine Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe und COPD“ wurde am 03.03.2015 in der Klinik Amsee gegründet, *Schlafapnoe*- zu Griechisch *ἄρνοια ἀπνοια* „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*innen leiden an Schlafapnoe – aber auch Nicht-Schnarcher*innen 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. Menschen mit unbehandelter Schlafapnoe sterben in der Regel 7 Jahre früher.

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

Symptome:

Übermüdung (Tagesmüdigkeit), Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwächen (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) auftreten.

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 Überdruckbeatmung 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 ein störungsfreier 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 anbieten.

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.

Zweck der Selbsthilfegruppe:

Die Selbsthilfegruppe ist die Interessenvertretung seiner Mitglieder/Betroffenen.

Unmittelbarer 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 die Selbsthilfegruppe COPD“ kennen zu lernen oder auch beizutreten.

Voraussichtliche Termine **Selbsthilfegruppe Schlafapnoe** (Termin- und Themenänderungen sind vorbehalten!)

- | | |
|--|---|
| 06.01.2020 | Thema: Jahresplanung, Problembesprechung, Aufnahme von Wünschen zu Vorträgen, |
| 03.02.2020 | Thema: Einschlafstörungen GAST: Frau Holzwig |
| 06.04.2020 | Thema: zur besonderen Verwendung |
| 08.06.2020 | Thema: neue Masken GAST: Firma |
| 06.07.2020 | Thema: Erfahrungsaustausch gesunde Ernährung
Ort: auswärts |
| 03.08.2020 | Thema: Erfahrungsaustausch
Ort: auswärts Salzgrotte |
| <i>Nur für Gruppenmitglieder nach vorheriger Anmeldung!</i> | |
| 05.10.2020 | Thema: zur besonderen Verwendung |
| 07.12.2020 | Thema: Jahresrückblick |

Nur für Gruppenmitglieder nach vorheriger Anmeldung!

Thema in Vorbereitung: OSAS aus HNO-ärztliche Sicht (HNO-Arzt)

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Voraussichtliche Termine **Selbsthilfegruppe COPD**
(Termin- und Themenänderungen sind vorbehalten!)

- 06.01.2020** Thema: Jahresplanung, Problembesprechung, Aufnahme von Wünschen zu Vorträgen
- 02.03.2020** Thema: Richtige Anwendung von Sprays, Inhalationen usw. GAST: Atemtherapeut
- 06.04.2020** Thema: zur besonderen Verwendung
- 04.05.2020** Thema: COPD GAST: Dr. Schäper **COPD**
- 06.07.2020** Thema: Erfahrungsaustausch gesunde Ernährung **Ort: auswärts**
- 03.08.2020** Thema: Erfahrungsaustausch Salzgrotte **Ort: auswärts**

Nur für Gruppenmitglieder nach vorheriger Anmeldung!

- 14.09.2020** Thema: Thoraxchirurgische Therapiemöglichkeit bei COPD GAST: Dr. Klemm
- 05.10.2020** Thema: zur besonderen Verwendung
- 02.11.2020** Thema: Lungensport GAST: Herr Nürnberg
- 07.12.2020** Thema: Jahresrückblick **OSAS + COPD**

Nur für Gruppenmitglieder nach vorheriger Anmeldung!

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung!

Kontakt:

Leitung der Selbsthilfegruppen Schlafapnoe
und der Selbsthilfegruppe COPD

Frau Birgit Peschke

Tel: 01 62 633 52 53 (bitte nur von 17:00 bis 19:00 Uhr!)

„Zusammen ist man weniger allein“ – SHG Schlaganfall Torgelow

Die Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatient*innen und deren Angehörige wurde in Trägerschaft des DRK-KV Uecker-Randow e.V. im Jahr 2005 ins Leben gerufen.

Unter dem Motto: "Zusammen ist man weniger allein", treffen sich die derzeit 20 Mitglieder 14-tägig in den Räumen der DRK-Sozialstation in Torgelow. Geleitet wird die SHG von Gunnar van der Pütten aus Leopoldshagen, der sie auch mitinitiiert hat und selbst seit vielen Jahren Betroffener ist.

Im Einzelnen kommen unsere Mitglieder aus dem Raum Ueckermünde, Eggesin, Torgelow und Pasewalk. Unser Engagement verfolgt das Ziel, Menschen nach einem Schlaganfall vor einer Isolation zu bewahren und gemeinsam den Weg zurück ins Leben zu gestalten.

Dabei ist es uns ganz wichtig, den Erhalt der Alltagskompetenz zu fördern und das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Wir gestalten unser Gruppenleben durch gemeinsame Aktivitäten in Form von Ausflügen in der näheren Umgebung, Kaffee- und Spielrunden



sowie Infoveranstaltungen mit Fachvorträgen von Therapeuten und Rehaspezialisten. Weiterhin engagieren wir uns aktiv in der Schlaganfallprävention und beteiligen uns an Veranstaltungen des Behindertenbeirats des LK-Vorpommern-Greifswald und der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe mit Sitz in Gütersloh.

Mit mehreren öffentlichen Auftritten, des einem zum jährlichen bundesweiten Aktionstag gegen den Schlaganfall im Mai oder zum Weltschlaganfalltag im Oktober, tragen wir unser Anliegen direkt in die Öffentlichkeit.

Des Weiteren beteiligen wir uns aktiv an Messen wie z.B. dem HaffNet-Gesundheitstag der jährlich in Ueckermünde stattfindet.

Der gemeinsame Spaß am Leben kommt aber auch bei uns nicht zu kurz. Neben den schon erwähnten Aktivitäten die wir, schon allein aus logistischen Gründen, nur in einem engen Aktionsradius



ausführen können, versuchen wir einmal im Jahr ein besonderes Event zu organisieren. Eine Gruppenreise über ein langes Wochenende, inklusive Rahmenprogramm soll uns allen eine kurze Auszeit vom stressigen Alltag ermöglichen und gleichzeitig zur Entspannung der teilnehmenden Gruppenmitglieder dienen.

Wir finanzieren unsere Gruppenarbeit durch Eigenmittel in Form eines jährlichen Mitgliedsbeitrages, durch Fördermittel und durch Spenden aus der heimischen Wirtschaft.

Weiterhin wird unser Jahresbudget durch einen nicht zu verachtenden Betrag, der von vielen Privatpersonen aus unserer Region als Spende an uns herangetragen wird, gedeckt.

Um all das zu würdigen und gleichzeitig für die Öffentlichkeit transparent zu sein dokumentieren wir unsere Aktivitäten auf einer eigenen Internet- und Facebook Seite.

Als sogenannte „Experten in eigener Sache“ versuchen wir dem Schlaganfall ein Gesicht zu geben, denn noch immer ist diese schwere Krankheit die dritthäufigste Todesursache und die häufigste Ursache für schwere und mittelschwere körperliche und kognitive Einschränkungen im Erwachsenenalter.

Die Selbsthilfegruppe Schwarzer Hautkrebs der Uniklinik Greifswald trifft sich regelmäßig

Im Oktober 2019 trafen sich auf Initiative von Frau Christine Lorenz-Kriedemann zur Gründungsveranstaltung der Selbsthilfegruppe „Schwarzer Hautkrebs“, Patienten, Angehörigen, Interessierten und Unterstützer*innen sowie Netzwerkpartner*innen wie Psycholog*innen, Oberärzt*innen der Universitätsklinik Greifswald, die EUTB Greifswald und die DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg.

Zunächst ging es am Anfang der Gespräche um das Kennenlernen und gemeinsame Probleme im Alltag. Bereits im Dezember 2019 fand ein erneutes Treffen mit den Patienten statt. Immer mit dabei Skin Nurse Schwester Dörthe. Sie ist jederzeit Ansprechpartnerin für uns, auf Station und in der Tagesklinik der Universitätsklinik Greifswald.

Erfreulicherweise treffen sich die Patient*innen regelmäßig in den ärztlichen Räumlichkeiten der Hautpoliklinik zu den Hautkrebs Sprechzeiten. Die Termine der Selbsthilfegruppe sind ab Januar 2020 immer auf der Website der Hautpoliklinik/Uni Greifswald zu finden: <http://www2.medizin.uni-greifswald.de/haut/klinik/>, unter dem Link: Hauttumorzentrum- Sozialdienst/Selbsthilfegruppe.

Auch wichtige Neuigkeiten und Informationen über den Hautkrebs sind dort vom Hautkrebsnetzwerk Deutschland einsehbar.

Ganz herzlich möchten wir uns bei den Ärzt*innen, insbesondere Frau OÄ Dr. Lutze und OA Dr. Arnold, sowie beim gesamten Team der Hautpoliklinik für die Unterstützung bei der Gründung der Selbsthilfegruppe bedanken!

Wir wünschen allen Patienten, Angehörigen-Interessierten, Ärzten, Schwestern und Fördernden ein gesundes neues Jahr 2020!



Der Väteraufbruch für Kinder e.V. ist ...

ein gemeinnütziger Verein, der als Bundesverein im Vereinsregister beim Amtsgericht Frankfurt/M. unter VR 14886 eingetragen ist.

Der Bundesverein hat sich 1988 gegründet und setzt sich mittlerweile aus einer Vielzahl an Kreis- und Landesvereinen sowie lokalen Kontaktstellen im gesamten Bundesgebiet zusammen.

Die Neubrandenburger Kontaktstelle gibt es seit 2014.

Hauptanliegen des Vereins ist die Aufrechterhaltung der Beziehung der Kinder zu beiden Eltern nach einer Trennung, indem er sich für das Recht der Kinder auf Vater und Mutter als unentziehbares und unverzichtbares Grund- und Menschenrecht einsetzt.

Der Verein will insbesondere die Not der Kinder abwenden, die von Trennung und Scheidung ihrer Eltern betroffen sind. In diesem Falle sollen die Kinder die Beziehung zu Vater und Mutter aufrechterhalten können.

Der Verein setzt sich für die

Gleichstellung der nichtehelichen zu den ehelichen Kindern ein, die auch mit der am 01. Juli 1998 in Kraft getretenen Reform des Kindschaftsrechtes und der Reform des gemeinsamen Sorgerechtes für nichteheliche Kinder 2013 nur unzureichend erfüllt wurden.

Erfahrungsaustausch und Väterberatung, gerade in der für beide Partner emotional schwierigen Trennungsphase, ist die Basis unseres Vereinslebens.

Ein besonderes Anliegen ist uns das interdisziplinäre Gespräch mit Familiengerichten, Jugendämtern, Sachverständigen und Rechtsanwälten.

Politische und Pressekontakte auf Orts- und Bundesebene sowie unsere Vertretung in der National Coalition zählt zu unseren Aufgaben.

So ist der Verein "Väteraufbruch für Kinder e. V." teils eine Selbsthilfegruppe, teils ein politischer Verein mit dem Ziel, die Rechte der Kinder zu stärken und den Wert des Vaters der Gesellschaft ins Bewusstsein zu rufen.

Denn leider ist die Bedeutung der Vaterrolle in unserer Gesellschaft immer noch von geringerem Stellenwert. Diese soll in der Gesellschaft durch politische und gesetzliche Veränderungen fest verankert werden.

Zur Mitarbeit laden wir alle ein, die unser Anliegen für wichtig erachten:

Wir wollen alle Eltern erreichen und beraten: Alleinerziehende, eheliche- und nichteheliche Eltern, Omas und Opas sowie leibliche- und Stiefeltern.

www.neubrandenburg.vaeteraufbruch.de

Telefon-Hotline – Kreisverein Neubrandenburg 01 74 80 233 23

André Rohloff für den Väteraufbruch für Kinder e.V. – Kreisverein Neubrandenburg

www.vaeteraufbruch.de **Bundestelefonhotline 01805 120 120**



„Vier Schritte“

Christliche Selbsthilfegruppe für Angehörige von

- Suchtgefährdeten und Suchtkranken Menschen
- psychisch Kranken Menschen
- Menschen mit anderen Krankheiten oder Problemen

Mögliche Elemente am Abend:

Persönlicher Austausch, Gespräch, fachliche, therapeutische und biblische Impulse, Gebet, christliche Lieder, ...

SHG und professionelle Hilfen

können einander ergänzen, aber nicht ersetzen. Wir wollen unsere Möglichkeiten nutzen und gleichzeitig Ausschau halten nach Hilfeangeboten, die unsere ergänzen.

Diese SHG ist ein besonderes Angebot

für Menschen, denen der christliche Glaube wichtig ist.
Nichtchristen sind jedoch ebenso eingeladen.

Treffen:

- Jeder dritte Montag im Monat (außer Juli/August) 17.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr
- **Hoffnungskirche** am Datzeberg, Ev. Freikirchliche Gemeinde 17034 Neubrandenburg, Malzstraße 102

Bei Interesse bitte vorher melden bei:

Herr Uwe Rosenow (Veranstalter, verantwortliche Kontaktperson)
Tel: 0395-42 56 19 20 E-Mail: 4Schritte@gmail.com

„Vier Schritte“

Lieber Angehöriger!

Kennst Du das?

- sich ständig für den Anderen verantwortlich zu fühlen
- verschiedene Ängste, die dich antreiben oder hindern
- Helfen, Retten zu wollen, zu müssen und den Versuch, mit allen möglichen und unmöglichen Mitteln Einfluss zu nehmen
- Kontrolle und Bevormundung
- eigene Bedürfnisse werden immer weniger beachtet
- Schuldgefühle, wenn sich die Situation des/der Betroffenen verschlechtert
- die eigene Gefühlslage, Hoffnung und Enttäuschung hängen von der Verfassung des/der Betroffenen ab
- es treten körperliche und psychische Probleme auf: Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Probleme mit Herz, Appetit, Verdauung, Rücken, ...
- das Gefühl der Ausweglosigkeit und Sinnlosigkeit
- Konsequenzen werden angedroht, aber nicht ausgeführt
- Todeswünsche, für die du dich schämst
- der Andere wird beneidet, weil sich alles um ihn/sie dreht.
- Du hast keine Ansprechpartner*innen für deine Nöte und Konflikte, traust dich nicht mit jemandem darüber zu reden
- du fühlst dich am Ende, aber nach außen hin zeigst du ein anderes Bild
- der Glaube verliert an Kraft; Anklagen, Vorwürfe und Wut gegen Gott

Diese SHG ist ein Versuch,

Angehörigen von Betroffenen mit unterschiedlichsten Nöten und Problemen einen Raum anzubieten:

- **zum Reden**, um die eigene Situation, eigene Nöte und Schwierigkeiten mit anderen zu teilen;
- **zum Hören** auf die persönlichen Erfahrungen anderer, die sie im Umgang mit ihren Familienangehörigen gemacht haben;
- **zur Klärung** der eigenen Situation durch fachliche und biblische Impulse;
- **zur Ermutigung**, neue Schritte zu gehen, neue Verhaltensweisen einzuüben.

Ist es möglich und sinnvoll, Angehörige von Betroffenen mit so unterschiedlichen Problemen in ein gemeinsames Gespräch einzuladen?

Ja, das ist möglich.

Bei aller Unterschiedlichkeit verbindet uns die Tatsache und Erfahrung, Angehöriger zu sein.

So können wir aufeinander hören und voneinander lernen.

Die **Vier Schritte für Angehörige** (aus 'alkoholkrank?' von Dr. Rieth) sind dabei eine gute Grundlage und Orientierung.

Sie sind nicht nur im Umgang mit Suchtkranken anwendbar, sondern überall, wo Menschen miteinander zu tun haben.

„Zöliakie“

Wann ist Weizenstärke Gluten frei?

Immer wieder kommt es unter den Zöli-Betroffenen zur Verunsicherung, wenn auf der Zutatenauflistung von Produkten die Bezeichnung „glutenfreien Weizenstärke“ bzw. „modifizierte, glutenfreien Weizenstärke“ erscheint. In der Vergangenheit wurde die Verwendung von Weizenstärke in der glutenfreien Ernährung als ungeeignet eingeschätzt.

Das lag zum größten Teil daran, dass man labortechnisch nur in der Lage war, das Weizengluten mit einer hohen Untergrenze nachzuweisen (Gluten Gehalt bis zu 50 mg pro 100 g).

In der heutigen Zeit wird das Gluten in der Weizenstärke schon bis zu einem Grenzwert von 1 bis 2 mg pro kg analysiert.

Die gesetzlich vorgeschriebene Obergrenze, bis zu welcher sich ein Produkt als glutenfrei bezeichnen darf, schreibt einen **Restglutengehalt von 20 mg pro kg vor**. Wird die Gluten Freiheit der Weizenstärke im Labor vor der Verarbeitung festgestellt, kann es bei Zöliakie-Betroffenen kaum zu Beschwerden kommen.

Nur in seltenen Fällen reagieren Zöli-Patienten auch auf Restglutengehalte. Dann ist der Betroffene in seiner Eigenverantwortung gefragt und sollte auf Produkte ausweichen, in denen die glutenfreien Weizenstärke, als Zutat, **nicht** verwendet wird.

Als Hinweis, alle Stärken dürfen in der Zutatenliste als „Stärke“ oder „modifizierte Stärke“ ohne nähere Herkunftsbezeichnung genannt werden. Ist in der Kennzeichnung der Zutatenliste die Bezeichnung „glutenfreien Weizenstärke“ bzw. „modifizierte, glutenfreien Weizenstärke“ vorhanden, kann man bei Verträglichkeit, die meist sehr schmackhaften Produkte sicher genießen. Anhand der Zutatenliste ist es gar nicht so schwierig, Produkte mit Gluten freier Weizenstärke oder auch ganz ohne Weizenstärke zu finden. Bei ständigem Verzehr von Produkten mit enthaltener glutenfreien Weizenstärke wird aber die kontinuierliche Nachsorge der Antikörper im Blut empfohlen, insbesondere für Zöli-Patienten mit unauffälliger Symptomatik.

In unserer Zöli-Gesprächsgruppe wird in diesem Jahr zu folgenden Treffen wieder der Erfahrungsaustausch unter Betroffenen mit unterschiedlichen Themen angeboten und alle Betroffenen und deren Familienangehörige sowie Interessierte sind recht herzlich eingeladen.

25.01.2020 14:00 Uhr Zöli-Sport

Lindenstraße 57

17033 Neubrandenburg

09.05.2020 14:00 Uhr Zöli-Aktion zum Welt-Zöliakie-Tag

Deutsches Rotes Kreuz

Selbsthilfekontaktstelle

Robert-Blum-Str. 34

17033 Neubrandenburg

05.09.2020 14:00 Uhr Zöli-Grillen

OT Ulrichhof

17349 Groß Miltzow

14.11.2020 10:00 Uhr Zöli-Back-Koch-Seminar

Greifstraße 107

17033 Neubrandenburg

In diesem Jahr möchte der Zöli-Beirat der Gesprächsgruppe „Zöliakie“ die Vernetzung von ehrenamtlicher Beratung mit professioneller Unterstützung weiterentwickeln.

Geplant ist der Ausbau der Zusammenarbeit mit Frau Sabine Uhlrich-Hahn von der Hochschule Neubrandenburg, Studiengang „Diätetik“. Auch die Weiterführung der Zöli-Ernährung-Seminare durch die Ernährungsberaterin Frau Dr. Charlotte Conze sowie die Zöli Vortragsreihen zu Themen im Rahmen der Diagnose und Nachsorge mit Unterstützung durch Herrn Dr. med. German Petro Horn, Chefarzt der Inneren Medizin II, Kompetenznetz für Darmerkrankungen des Kreiskrankenhauses Demmin.

Außerhalb der Gesprächsgruppentreffen kann auch nach vorheriger Terminabsprache die individuelle Beratung zur glutenfreien Ernährung durch die Kontaktperson der DZG vereinbart werden.

Wünschen Sie weitere Informationen oder Unterstützung, nehmen Sie einfach den Kontakt zu uns auf.

Ansprechpartner: Gesprächsgruppe „Zöliakie“

Herr Wilfrid Pries

DRK-Selbsthilfekontaktstelle

Robert-Blum-Straße 34

17033 Neubrandenburg

Telefon: 0395 / 5603955

Fax: 0395 / 568344-16

E-Mail : selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

Internet: www.neubrandenburg.drk.de

Anprechpartner*in: Glutenfreien Diätberatung

Frau Bianka Butte

Kontaktperson Neubrandenburg-Waren

der Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.

DRK-Selbsthilfekontaktstelle

Robert-Blum-Straße 34

17033 Neubrandenburg

Telefon: 0395 / 5603955

Fax: 0395 / 568344-16

E-Mail : selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

E-Mail : zoeliakie-nb@web.de

Internet: www.neubrandenburg.drk.de

Mitglieder: Zöli-Beirat

Frau Lilli Meile

Herr Wilfrid Pries

Frau Angelika Glanz

Frau Bianka Butte

Herr Klaus Werner

Herr Ricardo Wiesjahn

Zöli – Kochseminar 2019



Standorte der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS)

Mönchstraße 17

18439 Stralsund

03831/25 26 60

kiss@stralsund.de

www.kiss-stralsund.de

Selbsthilfekontaktstelle Rostock

Kuphalstraße 77

18069 Rostock

0381/490 49 25

info@selbsthilfe-rostock.de

www.selbsthilfe-rostock.de

ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Wismar / Nordwestmecklenburg (KISS)

Dorfstraße 10

23968 Gägelow

03841/22 26 16

kiss@asbwismar.de

www.asbwismar.de/beratung/kiss-informationstelle

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Güstrow (KISS)

Platz der Freundschaft 14c

18273 Güstrow

03843/69 31 51

kiss@diakonie-guestrow.de

www.diakonie-guestrow.de/de/menscheninnot/selbsthilfegruppen

Kontakt- Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS)

Spieltordamm 9

19055 Schwerin

0385/392 43 33

info@kiss-sn.de

www.kiss-sn.de

DRK-Selbsthilfekontaktstelle im LK Ludwigslust-Parchim (KIBIS)

Bahnhofstraße 61

19230 Hagenow

03883/61 89 39

kibis-selbsthilfe@drk-lwl.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Familienzentrums Neustrelitz e.V.

Useriner Straße 3

17235 Neustrelitz

03981/20 38 62

selbsthilfe-neustrelitz@t-online.de

www.selbsthilfe-neustrelitz.de

**Selbsthilfekontaktstelle des DRK Kreisverbandes
Neubrandenburg e.V.**

Robert-Blum-Straße 34 • 17033 Neubrandenburg

0395/560 39 55

selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

www.selbsthilfe-nb.de

**Informationsstelle/ Ehrenamt/ Soziale Dienste
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Demmin e.V.**

Rosenstraße 38

17109 Demmin

03998/ 2717/12

S.Reinhardt@demmin.drk.de

Erst Kabarett, dann Fachsimelei

Von Susanne Schulz

Mit einem Treffen engagierter Selbsthilfe-Akteure will die Neubrandenburger Kontaktstelle den Ehrenamtlern Dank sagen. Die Nachfrage nach Unterstützung und Rückhalt wächst.

NEUBRANDENBURG. Rolf Brach sieht sich nicht als „großen Redner“. Lange hat er überlegt, ob er „hier auch den Mund aufmachen darf“, damals, als er noch neu war in der Selbsthilfegruppe Diabestes. Doch die eigene Erfahrung mit der Krankheit und der Wunsch, Leidensgefährten zu ermutigen, ließen ihn aktiv werden. So engagierte sich der kundige „Finanzer“ auch im Neubrandenburger Selbsthilfebeirat, der als

Sprachrohr für viele Gruppen fungiert. Was dem Mann, der „nicht so ein großer Redner“ sein mag, vom Beiratsvorsitzenden Hans-Joachim Walter das Kompliment einträgt: „Dafür ein sehr guter Redner!“

Dem 25-jährigen Bestehen der Selbsthilfe im Landkreis ist am 12. Oktober ein Treffen im Neustrelitzer Borwinheim gewidmet, gemeinsam organisiert von den Kontaktbeziehungsweise Informationsstellen in Neubrandenburg,



Als Neubrandenburger Selbsthilfe-Akteure bereiten Ingo Bachmann, Hans-Joachim Walter, Rolf Brach, Lilli Meile, Sylvia Preuß und Kontaktstellenleiter Axel Schröder (von links) das Neustrelitzer Treffen vor. FOTO: SUSANNE SCHULZ

Neustrelitz und Demmin. Eingeladen sind Vertreter vor allem gesundheitsbezogener Gruppen zu engem Austausch, kündigt Axel Schröder als Leiter der Neubrandenburger Selbsthilfekontaktstelle an: Nicht wie bei einer Messe, wo jeder seinen Stand betreut, sondern in lockerer Atmosphäre, mit Gelegenheit zum Fachsimpeln über Organisatorisches und

Finanzielles, eingestimmt durch einen Auftritt des Arzt und Kabarettisten Dr. Jörg Vogel.

Mit diesem Erlebnis möchten die Kontaktstelle und der Neustrelitzer Ehrenamtlerverein die Kontaktstelle unterstützen. „Wir wollen Dank sagen für Zeit und Kosten, die sie dafür auf-

wenden“, sagt Walter, dessen Fachgebiet die Stoffwechsellernkrankheit Mukoviszidose ist.

Diabetes, Rheuma, Morbus Bechterew, Zöliakie und Fibromyalgie gehören ebenfalls zum riesigen Spektrum der Erkrankungen, deren Betroffene sich in Selbsthilfegruppen zusammenfinden. Zunehmend ist die Nachfrage bei psychischen Erkrankungen, aber auch bei Demenz,

- bei gleichermaßen Betroffenen, die Wissen und Erfahrung weitergeben.

Einen Beitrag wie in Neubrandenburg gibt es Walters Kenntnis zufolge bundesweit kein zweites Mal. Gebildet aus Aktiven mehrerer Selbsthilfegruppen, fungiert er als wichtiges Beratungsgremium für Axel Schröder, der die Kontaktstelle beim DRK-Kreisverband leitet.

„Das ist sehr bereichernd für mich“, so sein Kompliment. Zu schätzen weiß er überdies, dass Ärzte die Selbsthelfer zunehmend als Partner verstehen. Dafür wird auch die regelmäßig erscheinenden Selbsthilfzeitung den Praxis zur Verfügung gestellt und, da sie erfahrungsgemäß schnell vergriffen ist, auch als pdf-Datei auf der Internetseite der Kontaktstelle veröffentlicht.

„Wir fordern nicht nur, wir geben auch“, formuliert Hans-Joachim Walter das Anliegen der alltäglichen Arbeit wie auch des Gruppentreffens am 12. Oktober. Mit

Unterstützung des DRK und des Behindertenverbands soll ein Fahrdienst organisiert werden - Interessenten sollten sich melden unter 0395 5603955 oder selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de.

Kontakt zum Autor
s.schulz@nordkurier.de

Journal der Neubrandenburger DRK - Selbsthilfekontaktstelle

Herausgeber: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Neubrandenburg

Erscheinungsweise: 1 000 Stück

Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initiativen, soziale und medizinische Einrichtungen, regionale Krankenkassen, niedergelassene Ärzte, Sponsoren und Förderer

Leitung: Herr Axel Schröder

Grafik, Layout und Satz: Frau Stefanie Sämann

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Frau Iris Arndt
Herr Thomas Haberecht
Frau Sylvia Preuß
Frau 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.: 0395-560 39 55; Fax: 0395- 560 39 29

Internet: www.selbsthilfe-nb.de

E-Mail: selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

Die Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.

Für eingesandte Manuskripte, Fotos, Grafiken und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen.

Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.



Selbsthilfe Zeitung

2020

DRK Kreisverband Neubrandenburg e.V.

- Selbsthilfekontaktstelle -

Robert-Blum-Str. 34

17033 Neubrandenburg

Tel. 0395 56039-55

Fax 0395 56039-29

E-Mail: selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

Internet: www.neubrandenburg.drk.de

www.selbsthilfe-nb.de