



Thema: Chronisch krank

Zusammenhalt(en)

Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe



Impressum

Herausgeber: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
in Trägerschaft des Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/Nordwestmecklenburg e.V.
Dorfstraße 10
23968 Gägelow

Telefon: 03841-222616
Fax: 03841-227203
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord
www.deutsche-rentenversicherung-nord.de



Auflage: 1000 Stück

Redaktion: Gudrun Wolter
Kristin Trimpe

Wir danken Karin Horn, Friederike Hellinger, Heidi Senka-Enoch sowie den Selbsthilfegruppen für die Zusammenarbeit und Unterstützung bei der Erstellung der Broschüre.

Layout und Satz: Uta Stockdreher / stockdreherdesign.de
Druck: Wir-machen-Druck.de
Bildnachweis: [Abcmedia / fotolia.com](http://Abcmedia/fotolia.com)
[Cienpies Design / shutterstock.com](http://Cienpies Design/shutterstock.com)
pixabay.com/de

Stand: Dezember 2019



Zusammenhalt(en) – Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe

Thema: Chronisch krank

Inhaltsverzeichnis

Der lange Weg im Reich der Kranken	6
Wer gilt als schwerwiegend chronisch krank?	8
Der Beirat für Menschen mit Behinderung des Landkreises stellt sich vor	10
Wie Telemedizin bei chronischen Erkrankungen helfen kann	12
Im Gespräch mit Friederike Hellinger – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung	14
Bunte und junge Selbsthilfe	16
Aktiv gegen Krebs	18
Keine Gruppe von Jammerern	20
Die Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Wismar stellt sich vor	22
Wenn plötzlich nichts mehr einfach ist	24



Liebe Leserinnen und Leser,

sicherlich fallen Ihnen zu dem Wort „chronisch“ auch gleich viele Assoziationen ein, wie chronisch pleite, chronisch in Zeitnot, chronisch überarbeitet, chronisch müde...

Bei all dem könnte man selbst etwas ändern und alles wäre wieder gut.

Aber chronisch krank bedeutet: das geht nicht weg, das bleibt jetzt so, da muss man mit leben, da hilft nicht viel und hat zudem übelste Nebenwirkungen.

Die Betroffenen von chronischen Erkrankungen müssen lernen, mit ihrer Krankheit zu leben. Wie sie das machen, schildern uns einige Menschen aus den Selbsthilfegruppen stellvertretend für die vielen Betroffenen.

Tatsächlich beschäftigen sich die meisten Selbsthilfegruppen mit chronischen Krankheiten (einschließlich Krebs), gefolgt von psychischen und Suchtkrankheiten. In der gesundheitlichen Selbsthilfe finden sich auch Menschen mit ganz seltenen Krankheiten, die es noch schwerer haben, Gleichbetroffene zu finden.

Man muss sich in einer Selbsthilfegruppe wohlfühlen, um über seine Probleme sprechen zu können. Deshalb ist es wichtig, „seine“ Gruppe zu finden. So wie man sich selbst einbringt, wird man dann auch von ihr profitieren.

Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass das Gespräch Gleichbetroffener unersetzlich ist und stärkt.

Herzliche Grüße
Gudrun Wolter



Weltpremiere

Der Mensch ist der Sensation oft erlegen.
Er will Rekorde, will besonderes leisten,
will Glieder verrenken,
sich am schnellsten bewegen.
Er will die rasantesten Rennwagen lenken,
sich opfern, ohne zu überlegen,
will niemals an schwere Folgen denken,
sich Ziele setzen, die äußerst verwegen.
Nicht jeder, aber doch wohl die meisten.

Warum sich denn in Gefahr begeben?
Ist jeder Tag nicht ein Abenteuer?
Entsteht je Sekunde nicht neues Leben?
Ist die Tiefe der Meere nicht ungeheuer?

Jeder Atemzug, meine ich, ist ein Rekord,
lebensnotwendig, doch selten beachtet.
Das Auge beschreibt farbenfroh jeden Ort,
das Ohr nach harmonischen Klängen trachtet.
Hände und Füße erobern die Welt.
Jeder Schritt, jeder Griff, einmalig und neu,
führt mich auch bei Nacht unterm Sternenzelt,
lässt Wunder erahnen, der Empfindung getreu.

Michael Krämling

Der lange Weg im Reich der Kranken

„Jeder, der geboren wird, besitzt zwei Staatsbürgerschaften, eine im Reich der Gesunden und eine im Reich der Kranken.“

Susann Sonntag, US- Autorin

Für viele Menschen ist die Diagnose einer schweren Krankheit mit psychischen Belastungen verbunden, gerade dann, wenn eine Heilung ausbleibt.

Chronische Erkrankungen nehmen in Deutschland zu, mehr als 35 Prozent der Bevölkerung gelten als chronisch krank. Für die Betroffenen bedeutet dies oft eine lebenslange Auseinandersetzung mit ihrer Erkrankung. Um möglichst gut damit leben zu können ist oft eine starke Anpassung des Alltags erforderlich.

Niemand, der chronisch erkrankt, ist darauf vorbereitet. Das seelische Rüstzeug zur Krankheitsbewältigung ist nicht ausreichend vorhanden. Oft entsteht ein Teufelskreis und die Betroffenen ziehen sich zurück. Der Körper ist angegriffen und geschwächt, Hilflosigkeit macht sich breit.

Am Anfang einer chronischen Erkrankung steht die Frage: Warum bin ausgerechnet ich davon betroffen? Im Laufe der Jahre lernt man sie zu akzeptieren, aber nicht zu lieben. Innere Stärke und der richtige Umgang mit der Krankheit sind dazu besonders notwendig.

Noch bevor die Erkrankung diagnostiziert wird, fängt für viele ein langer Weg durch die Arztzimmer und Krankenhäuser an. Im Glücksfall ist es eine bekannte chronische Krankheit und der behandelnde Arzt weiß schnell die richtige Diagnose. Bei seltenen Erkrankungen fühlen sich Betroffene aber oft wie Versuchskaninchen und sind schnell der Verzweiflung nahe. Steht endlich fest, welche Erkrankung es ist, werden Medikamente und Anwendungen verschrieben.

„Innere Stärke und der richtige Umgang mit der Krankheit sind dazu besonders notwendig.“

Das ist oft der Beginn einer Tablettenflut. Nach vielen Jahren Tablettenschlucken stellen sich neue Erkrankungen ein, denn kaum ein Medikament hat keine Nebenwirkung. So gibt es häufig Gelenkschmerzen, Wasseransammlungen, Atemwegsbeschwerden, Schwindel, Übelkeit, Gewichtszu- oder -abnahme. Und das ist noch lange nicht das Ende der Möglichkeiten.

Für viele chronisch Kranke ist ein normaler Arbeitsalltag nicht mehr möglich. Dann beginnt die Odyssee durch die Ämter. Es muss zum Beispiel ein Schwerbehindertenausweis beantragt und die Erwerbsunfähigkeit bescheinigt werden. Das bedeutet für die Betroffenen wieder viele zusätzliche ärztliche Untersuchungen. Dann heißt es im Regelfall erst einmal Reha vor Rente. Man wird zu Fachärzten geschickt, die feststellen sollen, inwieweit man noch arbeitsfähig ist. Wird während der Reha festgestellt, dass keine oder nur noch eine bedingte Arbeitsfähigkeit besteht, heißt es: Rente.

Damit ist der Weg durch die Ärztezimmer aber immer noch nicht beendet. Alle zwei Jahre geht es zur Nachuntersuchung. Es könnte ja sein, dass sich der Krankheitszustand verbessert hat. Die psychische Belastung ist groß, denn oft fühlt man sich nicht ernst genommen.

Auch wenn es manchmal ein langer, schwerer Weg ist, müssen wir uns im „Reich der Kranken“ arrangieren.

Karin Horn

„Wir verlangen,
das Leben müsse einen Sinn haben –
aber es hat nur ganz genau so viel Sinn,
als wir selber ihm zu geben imstande sind.“

Hermann Hesse



Wer gilt als schwerwiegend chronisch krank?

Nach der Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Umsetzung der Regelungen in § 62 für schwerwiegend chronisch Erkrankte (Chroniker-Richtlinie) von 2004 zuletzt geändert am 17. November 2017 gilt als schwerwiegend chronisch krank, wenn sie wenigstens ein Jahr lang, mindestens einmal pro Quartal ärztlich behandelt wurde (Dauerbehandlung) und eines der folgenden Merkmale vorhanden ist:

- Es liegt eine Pflegebedürftigkeit des Pflegegrades 3, 4, oder 5 nach dem zweiten Kapitel SGB XI vor.
- Es liegt ein Grad der Behinderung (GdB) oder Grad der Schädigungsfolgen (GdS) von mindestens 60 oder eine Minderung der Erwerbsfähigkeit (MdE) von mindestens 60% vor, wobei der GdB nach den Maßstäben des §152 in Verbindung mit §153 Absatz 2 des Neunten Buches Sozialgesetzbuch (SGB IX), der GdS nach den Maßstäben des § 30 Absatz 1 des Bundesversorgungsgesetzes (BVG) in Verbindung mit der Versorgungsmedizinverordnung und die MdE nach den Maßstäben des § 56 Absatz 2 des Siebten Buches Sozialgesetzbuch (SGB VII) festgestellt und zumindest auch durch die Krankheit nach Satz 1 begründet sein müssen.
- Es ist eine kontinuierliche medizinische Versorgung (ärztliche und psychotherapeutische Behandlung, Arzneimitteltherapie, Behandlungspflege, Versorgung mit Heil- und Hilfsmitteln) erforderlich, ohne die nach ärztlicher Einschätzung eine lebensbedrohliche Verschlimmerung, eine Verminderung der Lebenserwartung oder eine dauerhafte Beeinträchtigung der Lebensqualität durch die aufgrund der Krankheit nach Satz 1 verursachte Gesundheitsstörung zu erwarten ist.
- Wer gemäß der Chroniker-Richtlinie als schwerwiegend chronisch krank gilt, muss maximal ein Prozent seines Bruttoeinkommens für Zuzahlungen aufwenden. Die Krankenkasse erstellt für diese Patientinnen und Patienten eine Bescheinigung, wenn bereits ein Prozent des Bruttoeinkommens erreicht ist, so dass für den Rest des Jahres keine weiteren Zuzahlungen mehr zu leisten sind.

Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss, oberstes Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen in Deutschland.

Chroniker-Richtlinie zuletzt geändert am 17. November 2017

Veröffentlicht im Bundesanzeiger AT 05.03.2018 B4; in Kraft getreten am 06. März 2018

Anhalten

Dann und wann
das Tempo verlangsamen, anhalten,
in Ruhe wahrnehmen,
was um uns ist, was uns schützt, bedroht, erfreut,
fordert, fördert,
uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann
das Tempo verlangsamen,
anhalten,
sich hinsetzen und setzen lassen,
was sich in uns bewegt.
Unsere Strukturen wahrnehmen,
sehen, was und wie wir sind.

Dann und wann
Das Tempo verlangsamen,
anhalten,
aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen lassen, dankbar
sein und sehen,
was sie uns zeigen wollen,
wohin sie uns weisen.

Max Feigenwinter



Der Beirat für Menschen mit Behinderungen des Landkreises Nordwestmecklenburg – seine Aufgaben und Tätigkeitsfelder

„Es ist weniger schwierig, Probleme zu lösen, als mit ihnen zu leben.“
Teilhard de Chardin

Menschen mit Behinderungen sind Teil unserer Gesellschaft. Sie werden nicht nur integriert, sondern die Gesellschaft sichert deren selbstbestimmtes Leben.

Der Beirat für Menschen mit Behinderungen unseres Landkreises existiert bereits 20 Jahre.

Das Anliegen des Beirates besteht darin, die Interessen und Belange der Menschen mit Behinderungen wahrzunehmen und darauf hinzuwirken, deren Gleichstellung in allen Bereichen des Lebens zu gewährleisten. Gleichzeitig trägt der Beirat dazu bei, das Bewusstsein der Mitglieder des Kreistages NWM, deren Ausschüsse und der Verwaltung zu schärfen, um die Wertschätzung für die Fähigkeiten und den gesellschaftlichen Beitrag von Menschen mit Behinderungen zu fördern.

„Gesammelte Erfahrungen werden ausgetauscht und natürlich nach Wegen gesucht, Verbesserungen für die Bürger und Bürgerinnen gegenüber der Verwaltung durchzusetzen.“

Die ehrenamtlichen Mitglieder des Beirates treffen sich regelmäßig. Zu den Beratungen werden auch Gäste und Gesprächspartner eingeladen. Gesammelte Erfahrungen werden ausgetauscht und natürlich nach Wegen gesucht, Verbesserungen für die Bürger und Bürgerinnen gegenüber der Verwaltung durchzusetzen.

Bei Beratungen mit den Beiräten der verschiedenen Landkreise und Städte mit dem Bürgerbeauftragten des Landes MV, Mathias Crone, wird die Landesbauordnung MV oft thematisiert. Gemeinsam soll weiter daran gearbeitet werden, eine Präzisierung des § 50 der Landesbauordnung Barrierefreies Bauen zu erreichen. Bei diesen Treffen konnten die ehrenamtlichen Mitglieder feststellen, dass die Umsetzung der UN-Behindertenkonvention von Kreis zu Kreis in Mecklenburg-Vorpommern recht unterschiedlich ist.

Für unseren Landkreis gibt es seit Oktober 2017 eine Konzeption mit entsprechendem Maßnahmeplan zur Umsetzung der UN-Behindertenkonvention. Im Ergebnis vieler Gespräche zwischen dem Beirat und der Verwaltung wurden gemeinsame Handlungsschwerpunkte abgestimmt, sowie wertvolle Argumente und Vorschläge seitens des Beirates aufgenommen.

„Vieles wurde inzwischen positiv verändert, viel bleibt aber noch zu tun. Dazu benötigt auch der Beirat Mithilfe von den Bewohnern des Landkreises Nordwestmecklenburg.“

Inklusion in Kindertagesstätten, Schule und Arbeitsleben sind ebenfalls Themen, die den Beirat beschäftigen. Pflege, Pflegenotstand, ausreichende Versorgung der Menschen, besonders in ländlichen Regionen, sind Bereiche, die im Beirat thematisiert werden.

Natürlich kann sich jeder Bürger und jede Bürgerin mit Problemen an den Beirat wenden. Vieles wurde inzwischen positiv verändert, viel bleibt aber noch zu tun. Dazu benötigt auch der Beirat Mithilfe von den Bewohnern des Landkreises Nordwestmecklenburg.

Wenden Sie sich gern an die Mitglieder, wo unbedingt Veränderungen herbeigeführt und Barrieren abgebaut werden müssen. Nur so kann der Beirat für Menschen mit Behinderung des Landkreises Empfehlungen zur Verbesserung der Lebensbedingungen insbesondere auch in sozialen Einrichtungen ansprechen.

Beirat für Menschen mit Behinderungen

Vorsitzender Wolfgang Griese
erreichbar über das Büro der 2. Beigeordneten
der Landrätin
Frau Pless
03841/30409201
s.pless@nordwestmecklenburg.de
www.behindertenbeirat-nwm.de



**Landkreis
Nordwestmecklenburg**

Wie Telemedizin bei chronischen Erkrankungen helfen kann

„Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“
Johann Wolfgang von Goethe

Die AOK Nordost bietet für Menschen mit Diabetes, chronischen Kopfschmerzen und Herzinsuffizienz telemedizinisch unterstützte Versorgungsprogramme an. Flächenländer wie Mecklenburg-Vorpommern profitieren künftig vom digitalen Wandel im Gesundheitswesen. Videosprechstunden, Telemedizin und elektronische Patientenakte werden die Versorgung der Patientinnen und Patienten ergänzen. Die AOK Nordost bietet ihren Versicherten bereits digital und telemedizinisch unterstützte Versorgungsprogramme an. Sie sind Teil der AOK-Initiative „Stadt.Land.Gesund.“ für eine bedarfsgerechte Gesundheitsversorgung in Stadt und Land. „Telemedizinische und digitale Angebote unterstützen den Arzt und die Ärztin. Sie ersetzen sie nicht“, sagt Daniela Teichert, designierte Vorstandsvorsitzende der AOK Nordost.

Mehr Sicherheit für Herzpatienten mit AOK-Curaplan Herz Plus

Bei Menschen mit chronischer Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz, führt akute Atemnot häufig zu Notarzteinsätzen. Das telemedizinische Programm „AOK-Curaplan Herz Plus“ stabilisiert die Gesundheit von Herzinsuffizienzpatientinnen und -patienten. Per Spezialwaage übermitteln die Betroffenen täglich ihr Körpergewicht an ein Telemedizinzentrum. Weist eine Gewichtszunahme auf Wassereinlagerungen und damit auf eine Verschlechterung der Herzschwäche hin, nimmt eine speziell ausgebildete medizinische Fachkraft telefonisch Kontakt auf und rät zum sofortigen Arztbesuch. Parallel informiert sie den behandelnden Arzt.

Digitales Tagebuch hilft bei der Blutzuckerkontrolle

Die Behandlungsprogramme Curaplan Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2 helfen Diabetespatientinnen und -patienten, trotz ihrer Erkrankung gut zu leben. Sie stellen sicher, dass die Therapie auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt ist und diese speziell auf ihre Erkrankung geschult werden. Folgeerkrankungen werden so vermieden. Für teilnehmende Patientinnen und Patienten mit dauerhaft zu hohen oder stark schwankenden Blutzuckerwerten bietet die AOK Nordost zusätzlich eine telemedizinische Betreuung an. Hier werden sowohl die Blutzuckerwerte als auch die gespritzten Insulineinheiten in Echtzeit in einem digitalen Diabetestagebuch erfasst. Der von den Patientinnen und Patienten autorisierte Arzt kann jederzeit auf dieses Tagebuch zugreifen.

Das dazu von der Emperra GmbH entwickelte ESYSTA System® verbindet handelsübliche Technologie zur Blutzucker selbstkontrolle und zur Selbstinjektion von Insulin mit moderner telemedizinischer Technologie. Der vollständige Überblick über die gemessenen Blutzuckerwerte und über die gespritzten Insulingaben ermöglicht eine optimale Einstellung des Stoffwechsels.

Mit SMARTGEM per App Ursachen für Migräne erkennen und vorbeugen

Patientinnen und Patienten mit starken Kopfschmerzen oder Migräne warten oft mehrere Wochen bis Monate auf einen Termin beim Spezialisten. Im AOK-Versorgungsprogramm KopfschmerzSPEZIAL bekommen Versicherte der AOK Nordost innerhalb von maximal zehn Arbeitstagen einen Termin beim Spezialisten-Team an der Charité in Berlin oder der Unimedizin in Rostock vermittelt. Sie können zu den Teams individuell Kontakt aufnehmen. Für Patienten mit mehr als fünf Migränetagen im Monat bieten die Partner zusätzlich eine Smartphone-gestützte Migränetherapie (SMARTGEM) an. Deren Herzstück ist eine App, die AOK-Versicherten kostenfrei zur Verfügung steht. Sie vereint eine Kombination aus Kopfschmerztagebuch, Therapieunterstützung mit Sport-/ Entspannungsmodulen sowie Schulung zur Selbsthilfe. Zusätzlich können sich Teilnehmende am Projekt SMARTGEM in einem Patientenforum mit anderen Betroffenen austauschen und in Online-Sprechstunden einen Klinikarzt oder eine Klinikärztin kontaktieren.

Die AOK-Initiative Stadt.Land.Gesund.

Die genannten Programme sind Teil der AOK-Initiative „Stadt.Land.Gesund.“ für eine gute und bedarfsgerechte Versorgung in Stadt und Land. Dazu engagiert sich die AOK Nordost gemeinsam mit den Partnern vor Ort in zahlreichen Projekten, die im Kern drei Lösungsansätze verfolgen: notwendige Versorgungsangebote erhalten, Distanzen überwinden und Patienten mit besonderem Bedarf auch besonders unterstützen. Hierzu hat die Gesundheitskasse passgenaue Programme entwickelt, welche die Versorgung vor allem im ländlichen Raum nachweislich verbessern.

Heidi Senska-Enoch

AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Servicecenter:

Turnerweg 4a | 23966 Wismar und

Marienplatz 1-2 | 19053 Schwerin

Servicetelefon 0800 2650800 | www.aok.de/nordost

Im Gespräch mit Friederike Hellinger – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung im Landkreis Nordwestmecklenburg

„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.“
Carl Spitteler

Mit dem neuen Bundesteilhabegesetz wurde die gesetzliche Grundlage für ein neues Beratungsangebot für Menschen mit Behinderung geschaffen – die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB). EUTB-Stellen gibt es auch in unserem Landkreis. Beraten werden Menschen mit körperlichen, psychischen und geistigen Beeinträchtigungen, sowie ihre Angehörigen und Freunde. Die Beratung von Betroffenen für Betroffene ist dabei besonders wichtig.

Zur Person:

Friederike Hellinger, 35 Jahre, Dipl. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin, mit einer seltenen Muskelerkrankung geboren, seit Mai 2018 tätig als Teilhabeberaterin in einer EUTB. Gemeinsam mit meinem Kollegen Holger Riesebeck, 49 Jahre, berate ich im Landkreis Nordwestmecklenburg. Seit Juni 2018 gibt es unsere EUTB-Stelle im Bürgerbahnhof Grevesmühlen. Mein Kollege und ich beraten kostenlos zu allen Teilhabefragen und geben Hilfestellung im Dschungel der Gesetze und Unterstützungsmöglichkeiten. In Wismar und Bad Kleinen haben wir weitere Beratungsstandorte. Ab Januar 2020 bieten wir auch regelmäßig Sprechzeiten in Neukloster an. Weitere Beratungsstellen im Landkreis Nordwestmecklenburg finden Sie in Gadebusch und in Rehna. Dort beraten unsere EUTB-Kollegen der EUTB Hagenow.

Finanziell gefördert wird die EUTB vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales.

Bundesweit gibt es inzwischen über 500 EUTB-Stellen. Die nächste EUTB in Ihrem Wohnumfeld finden Sie unter www.teilhabeberatung.de

Wo liegen die Schwerpunkte Ihrer Arbeit?

Mein Kollege und ich haben selbst erfahren, wie schwer es sein kann bedarfsgerechte Unterstützung zu erhalten, die auch zum eigenen Lebenskonzept passt. Viele kennen Ihre Möglichkeiten nicht oder geben nach der ersten Ablehnung auf. Wir machen Betroffenen Mut am Ball zu bleiben und stehen beratend und unterstützend zur Seite.

Zu welchen Schwerpunkten beraten Sie?

Unsere Beratungsthemen sind sehr vielfältig. U. a. beraten wir zu:

- Teilhabe am Arbeitsleben
- Teilhabe an Bildung
- Nachteilsausgleiche
- Antragsberatung
- Hilfen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen
- Hilfsmittel
- Mobilität
- Kfz-Hilfe
- Persönliches Budget
- Diskriminierungserfahrung
- Vorsorge- und Rehabilitationsmaßnahmen
- Persönliche Assistenz
- Freizeitgestaltung
- Mobilität

Was wünsche Sie sich für die Zukunft?

Ich wünsche mir, dass unser Beratungsangebot weiterhin so gut angenommen wird und wir so die Möglichkeit haben, Menschen mit Teilhabeeinschränkungen bei der Umsetzung ihrer selbstbestimmten Lebensführung zu unterstützen. Dafür ist es wichtig, dass die Strukturen für individuelle Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung wachsen. Wir vermissen beispielsweise Leistungsanbieter für persönliche Assistenz in unserem Landkreis.

Ein weiterer Wunsch ist die Entfristung der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung.

„Hab Vertrauen zum Leben - und es trägt dich lichtwärts.“

Luicius Annaeus Seneca

**Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)
im Landkreis Nordwestmecklenburg**

Friederike Hellinger

Am Bahnhof 1 | 23936 Grevesmühlen

Tel. 03881-7939580 | Mobil 0173-1535393

friederike.hellinger@diakoniewerk-gym.de | www.teilhabeberatung.de



Bunte und junge Selbsthilfe

„Engagement muss den Menschen etwas bringen: SINN oder LEBENSFREUDE - am besten beides.“

Heiner Keupp

Oft begegnet uns im täglichen Leben der Ausspruch „Jung müsste man sein, da hat man noch keine Gebrechen und kann das Leben in vollen Zügen genießen.“

Ich sehe das anders. Alles was mich treffen kann, kann auch junge Menschen treffen: Krankheit, Sucht, Überforderung, der Verlust eines geliebten Menschen. Deshalb finde ich es großartig, dass das Thema „Junge Selbsthilfe“ in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren angekommen ist. Denn bisher kam dies nur am Rande vor. Die meisten Menschen verbinden mit Selbsthilfe eher Gruppen mittleren Alters.

Auf Initiative der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) gab es bereits 2017 in Berlin ein Austauschtreffen für Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen zum Thema Junge Selbsthilfe. Eine Teilnehmerin berichtete über junge Selbsthilfegruppen in Berlin. In Filmbeiträgen kamen junge Menschen zu Wort, die davon erzählten wie sich ihr Leben durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verändert hat. Spätestens da wussten wir, das wollen wir auch in unserem Landkreis anschieben.

Jungen Menschen in belasteten Lebenslagen Mut zu machen, sich nach draußen zu begeben, sich mit anderen auszutauschen und dabei festzustellen, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind, kann keine Heilung erzielen, aber eine Linderung. Kaum etwas macht so stark, wie Dinge aus eigener Kraft geschafft zu haben.

„Die meisten Menschen verbinden mit Selbsthilfe eher Gruppen mittleren Alters.“

„Neue Wege in die Selbsthilfe - junge Menschen treffen junge Menschen“ möchten wir in den kommenden Jahren auf den Weg bringen. Wir wollen vor allem jüngere Menschen ansprechen, Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen als eine Möglichkeit des Informations- und Erfahrungsaustausches für sich zu entdecken. Es geht aber nicht in erster Linie darum, Jüngeren Unterstützung aufzuzeigen. Besonders die Altersstruktur in den Selbsthilfegruppen, die oft mit Nachwuchssorgen zu kämpfen haben, macht es nötig, Strategien zu entwickeln, wie jüngere Menschen für das Konzept der Selbsthilfe begeistert werden können.

Es geht uns darum, dass die Selbsthilfelandchaft noch bunter und eben auch ein bisschen jünger wird. Aber wo sind die jungen Menschen? Haben sie keine Probleme oder Erkrankungen, die sie mit Gleichgesinnten zusammen angehen wollen? Bisher ist es uns nicht gelungen diese zu erreichen. Sicherlich liegt es auch daran, dass wir noch nicht den richtigen Ansatz gefunden haben. In der Selbsthilfekontaktstelle Stralsund entstand zum Beispiel das themenübergreifende „Kontaktcafe Tangente“. Bei den monatlichen Treffen können junge Leute soziale Kontakte knüpfen und unter gleichaltrigen Betroffenen offen miteinander reden. Erste Erfolge konnten Gruppenmitglieder in einem bereits durchgeführten Spielkartenprojekt sammeln.

Wir sind gegenwärtig dabei Kooperationspartner zu gewinnen und an Berufsschulen die vielfältigen Möglichkeiten und Angebote der Selbsthilfe vorzustellen. Wir brauchen aber auch eine offene und wertschätzende Haltung auf Seiten der „alten“ Selbsthilfe – also eine Haltung, die jungen Menschen zeigt: Ihr und eure Ideen seid willkommen. Darin liegt auch eine große Chance.

Unsere Selbsthilfegruppen sind auf jeden Fall sensibilisiert und haben erste Ideen, wie wir die Junge Selbsthilfe in unserem Landkreis etablieren.

Ziel ist es: nicht nur Jüngere neue Gruppen zu gründen, sondern auch, dass Jüngere und Ältere, wenn sie möchten, sich gemeinsam Unterstützung zu Selbsthilfe geben.

Gudrun Wolter



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Aktiv gegen Krebs

Hilfe zur Selbsthilfe – ein wesentlicher Aspekt im Umgang und Leben mit der Krebserkrankung

„Es ist die Begegnung mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“

Guy de Maupassant

Die Diagnose Krebs reißt die meisten Menschen jäh aus ihrer Alltagsnormalität heraus. Betroffene haben das Gefühl, den Boden unter den Füßen und den Einfluss auf ihr Leben verloren zu haben. Sie wissen nicht, wohin sie den Fuß setzen sollen, um den nächsten Schritt zu tun.

Die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) ist eine der ältesten und größten Krebs – Selbsthilfeorganisationen in Deutschland. Neben dem Bundesverband gibt es elf Landesverbände und bundesweit ein dichtes Netz regionaler Gruppen. Die Wismarer Gruppe der Frauenselbsthilfe nach Krebs, Landesverband MV/SH e.V. hat sich am 21.06.2017 gegründet. Wir veranstalten regelmäßige Gruppentreffen im Seminarraum Atalanta im Erdgeschoss des Sana HANSE Klinikum Wismar:

- **Gruppentreffen am 2. Mittwoch des Monats 18 – 20 Uhr** zum Erfahrungs- und Informationsaustausch in lockerer Runde, manchmal mit Gästen aus medizinischen und sozialen Bereichen
- **Kreativtreffen am 4. Montag des Monats 10 – 12 Uhr** zum Fertigstellen von Herz- und Kräuterkissen für Krebspatientinnen des Sana HANSE Klinikums Wismar (gynäkologische Station) sowie zum Ausprobieren von Basteltechniken

Die Teilnahme an diesen Gruppentreffen ist kostenfrei. Es werden keine Mitgliedsbeiträge erhoben. Willkommen sind Frauen und Männer aller Krebsarten. Wir unternehmen gemeinsame Aktivitäten wie z.B. Kochen im Ausbildungs- und Schulungshotel des Jugendförderverein Parchim/Lübz e.V., Museums- und Theaterbesuche, Koggentörn mit der „Wissemara“, Malen in der Keramikmalwerkstatt, Laborführung, Führung und Verkostung in der Sektkellerei.

Aber wir geben nicht nur Hilfe zur Selbsthilfe im Umgang und Leben mit der Krebserkrankung, wir wollen an Krebs erkrankte Frauen und Männer aus der Isolation holen, Lebensfreude trotz Krebs wecken – unter dem Motto

FSH! MUTIG-BUNT - AKTIV

Weitere Informationen gibt es unter www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/wismar.html oder hier:

Frauenselbsthilfe nach Krebs
Landesverband MV/SH e.V.
Gruppe Wismar
jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr
Seminarraum Atalanta im Sana-HANSE Klinikum
Störtebeker- Straße 6, 23966 Wismar



„Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.“
Carl Spitteler



Keine Gruppe von Jammerern

„Um einander zu heilen, ist das wertvollste, was wir tun können, uns die Geschichten des anderen anzuhören.“

Rebecca Fallis

Die Arbeitsgemeinschaft der Rheuma-Liga Wismar besteht seit 1992, ihre Mitgliederzahl erhöht sich ständig, derzeit sind es 195 Mitglieder. Als große Selbsthilfegruppe im Gesundheitsbereich, richtet sich unsere Arbeit darauf, Angebote für Hilfe und Selbsthilfe für Betroffene zu organisieren, die Interessen gegenüber der Öffentlichkeit, der Politik und des Gesundheitswesens zu vertreten. Rheuma ist kein eigenständiges Krankheitsbild, sondern dient als Oberbegriff für verschiedenste rheumatische Erkrankungen.

Wir informieren und beraten Betroffene, wir bieten Rat und praktische Hilfen wie Funktionstraining, insbesondere Wassergymnastik an und organisieren Fachvorträge mit Ärzten, Apothekern und Therapeuten.

Alle haben wir etwas gemeinsam. Probleme die die Krankheit im Alltag mit sich bringt, in Beruf, Familie und Partnerschaft. Wir haben Ängste und Sorgen, den Alltag nicht mehr bewältigen zu können.

Das Gefühl, vom Umfeld und der Familie nicht verstanden zu werden, belastet uns alle. Aus diesen und vielen anderen Gründen haben wir uns der Rheuma-Liga angeschlossen. Wir treffen uns einmal im Monat, tauschen uns mit Gleichgesinnten aus, geben und holen uns Rat und viele Tipps. Gemeinsame Veranstaltungen wie der Besuch des NDR in Schwerin, Fahrt mit dem Kaffeebrenner in Klütz, Grillfest, Kochkurse zur gesunden Ernährung, Oster- und Adventsbasteln sind einige unserer Aktivitäten. Einige Mitglieder haben sich in einer Mal- sowie Strickgruppe zusammengefunden.

Außer in den Sommermonaten Juli und August finden unsere Treffen in der Regel am 1. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr im Seminarraum der Sonnenapotheke im Burgwallcenter statt. Wenn auch Sie den Wunsch nach verständnisvollem Zuhören und Austausch, seriösen Informationen haben, dann melden Sie sich einfach bei uns. Wenn auch Sie den Wunsch nach verständnisvollem Zuhören und Austausch, seriösen Informationen haben, dann melden Sie sich einfach bei uns.

**Deutsche Rheuma-Liga
Arbeitsgemeinschaft Wismar**
jeden 1. Dienstag im Monat, 15.00 Uhr
Seminarraum der Sonnenapotheke
Lübsche Straße 146-148 | 23966 Wismar

Stille

Jeder Mensch begehrt im Leben
Einen magisch-beschaulichen Ort.
Er will eine langsame Zeit erleben,
denn sonst reißt der Alltag ihn mit sich fort.

Ein Ruhepol ist leicht zu erreichen
In der Natur, mit See, Wald und Bergen.
Sorgen und Ängste, die schwer nur weichen,
sollen schrumpfen zu winzigen Zwergen.

Hier nimmt er Platz, um sich zu besinnen,
denkt endlich an sich, hört in sich hinein,
merkt nicht, wie die Stunden verrinnen
und bald kehrt innerer Friede ein.

Er erfrischt sich am Balsam der Einsamkeit,
die Natur dringt in ihn und er fühlt sich gut.
Verschwunden sind Sorge und Ängstlichkeit.
Er hat sich gefunden und schöpft wieder Mut.

Eines Ortes gleich diesem bedarf es im Leben.
Wie der Mensch ihn gestaltet, entscheidet sein Wille.
Er kann seine Gedanken und Gefühle erleben
und eins sein mit sich in spannender Stille.

Michael Krämling



Die Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Wismar stellt sich vor

„Gib das, was dir wichtig ist, nicht auf, nur weil es nicht einfach ist.“

Albert Einstein

Der Blasenkrebs auch Harnblasen- oder Urothelkarzinom genannt, ist eine relativ häufige Tumorerkrankung. Diese Tumorsorte stellt die zweithäufigste bösartige Erkrankung im Urogenitaltrakt nach dem Prostatakarzinom. Hierbei sind Männer im Vergleich zu Frauen etwa 2,5-mal häufiger betroffen als Frauen. Der Erkrankungsgipfel liegt bei den Männern im Mittel bei 70 Jahren und bei Frauen bei 73 Jahren. Betroffen können davon aber auch schon Menschen im Alter von 20 Jahren sein. Rauchen ist mit seinem Gemisch an chemischen Substanzen im Rauch die häufigste Ursache für das Entstehen von Blasenkrebs wie beim Lungenkrebs auch. Die Symptome der Erkrankung sind vielfältig, am häufigsten ist aber der schmerzlose Blutabgang beim Wasserlassen.

Unsere Selbsthilfegruppe fördert im Besonderen den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfegruppen verschiedener Selbsthilfeverbände. So gibt es einen regen Erfahrungsaustausch mit einer befreundeten Selbsthilfegruppe aus Hamm in Westfalen sowie den Blau Kreuz Gruppen in Wismar.

„Gerade der Austausch von Betroffenen ist für viele Menschen sehr sinnvoll, um den Alltag mit der Krankheit besser bewältigen zu können“, meint Dr. Michael Wiese, Chefarzt der Klinik für Urologie am Sana Hanse-Klinikum Wismar. Denn die schon längere Zeit mit der Erkrankung konfrontierten und erfahrenen Patienten könnten einander hilfreiche Tipps aus eigenem Erleben geben. „Dies kann ein Hausarzt oder Urologe üblicherweise so nicht leisten.“

Aus diesem Grund lud das Sana Hanse-Klinikum Wismar im September 2015 zu einer Informationsveranstaltung über die Erkrankung Blasenkrebs ein, die zugleich Auftaktveranstaltung für die Gründung einer Blasenkrebs Selbsthilfegruppe war. Seit nunmehr vier Jahren trifft sich die Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Wismar immer am dritten Mittwoch im Monat um 14.00 Uhr in der ASB Selbsthilfekontaktstelle in Gägelow Dorfstraße 10.

Bei unseren Treffen reden wir über unseren Alltag mit der Erkrankung, geben Tipps und Hinweise zum Umgang mit den verschiedenen Situationen, lachen gemeinsam, lauschen den Reiseberichten unserer Mitglieder und laden uns Fachleute zu speziellen Themen wie z.B. Ernährung oder die Stomaversorgung ein. Regelmäßig besucht uns Dr. med. Wiese und Dank unserer fleißigen Helferinnen und Helfer gibt es immer Kaffee und auch selbstgebackenen Kuchen, lecker.

Nicht nur in unserem schönen Gruppenraum in der KISS findet man uns, sondern auch auf Exkursionen. So besuchten wir unter anderem den Erdbeerhof Glantz und informierten uns über die gesunden Früchte oder auch andere für uns interessante Orte.

„Gerade der Austausch von Betroffenen ist für viele Menschen sehr sinnvoll, um den Alltag mit der Krankheit besser bewältigen zu können.“

Auf Messen sind wir ebenfalls mit einem Infostand vertreten um Betroffene und interessierte Personen über den Harnblasenkrebs zu informieren. Für uns ist es eine Selbstverständlichkeit die ASB Selbsthilfekontaktstelle Wismar bei Veranstaltungen, wie z.B. das Familienfest der Familie Egger zu unterstützen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für alle von Harnblasenkrebs Betroffenen, deren Angehörigen und allen am Thema Harnblasenkrebs Interessierten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Trauen Sie sich, schauen Sie vorbei.

Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Wismar
jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.00 Uhr
ASB Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen (KISS)
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow



Wenn plötzlich nichts mehr einfach ist Erfahrungsbericht einer Angehörigen der Selbsthilfegruppe Schlaganfall

„Es sind nicht die ganz großen Freuden, die am meisten zählen.
Es kommt darauf an, aus den kleinen viel zu machen.“

Jean Webster

Das Leben ändert sich. Man sieht alles mit anderen Augen. 2008 erlitt mein Mann einen schweren Schlaganfall. Auf einmal änderte sich alles. Ich wusste gar nicht, was auf mich zukommen würde. Eine ganz neue Situation. Was mach ich jetzt? Erst einmal war mir klar, ich muss mich informieren. Ich habe mich belesen, mit allem was mit dem Wort „Schlaganfall“ zu tun hatte, habe Leute aus dem medizinischen Fachbereichen gefragt und wurde durch diese auf die Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ aufmerksam.

Wir entschlossen uns diese Gruppe zu besuchen. Ich empfand sofort, dass dieser Entschluss meinem Mann gut tat. Er fühlte sich vom ersten Augenblick an sehr wohl und sah, dass es auch andere Menschen mit solchen Schicksalsschlägen gab.

Als Angehöriger wurde ich in dieser Gruppe ebenfalls herzlich aufgenommen. Von da an ging ich mit der Krankheit meines Mannes ganz anders um. Denn es gibt so viele verschiedene Formen der Krankheit von denen ich vorher nichts wusste. So kann zum Beispiel der Eine nicht laufen, der Andere nicht sprechen oder gar seine Umwelt nicht richtig wahrnehmen.

Die Selbsthilfegruppe hat mir gezeigt, dass das Leben weitergeht. Dieser Zusammenhalt der Betroffenen ist einzigartig. Wir sind wie eine große Familie, können zusammen reden, lachen und trauern, wenn es mal jemanden aus der Gruppe schlecht geht. Aber wir genießen die gemeinsame Zeit. Es gibt mir Kraft und ich fühle mich nicht allein gelassen. Es war richtig sich Hilfe zu holen. Ich kann nur jedem empfehlen sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Ruth Lemmermann
Angehörige

SHG Schlaganfall
jeden 4. Mittwoch, 14.30 Uhr
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen
Dorfstraße 10 | Gägelow

Das Wesentliche

Es gibt wirklich nur sehr wenige Sachen,
die wichtig und von Bedeutung sind.
Gut, mir darüber Gedanken zu machen,
beim Rest mich jedoch treiben zu lassen
Schön leicht im lauen Sommerwind.

Das Klare und Bunte –
Das Helle und Dunkle –
Das Warme und Kalte –
Das Neue und Alte –
Im Ganzen und in der Freizeit dazwischen,
ich möchte diesen Zauber nicht missen.

Einengend, über alles eine Meinung zu fassen,
denn es behindert den Lebensfluss.
Die Vielfalt des Lebens leben zu lassen
Und nur Stellung beziehen... in Massen
Gerade dann, wenn man es wirklich muss.

Bei dem Gedanken, in mir zu spüren,
wie sich Erkenntnis aufbaut.
DAS WESENTLICHE mit dem Herzen berühren
und wenn es Zeit ist, Reden zu führen –
dann bitte deutlich und laut.

Wiebke Werner



Notizen

Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/NWM e.V.
**Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen (KISS)**

KISS: Informationen und Kontakt
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Telefon: 03841-222616
Fax: 03841-227203
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Sprechzeiten:

Montag: 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 15.30 Uhr
Mittwoch: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 – 14.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter-Samariter-Bund