



Thema: Betroffene & Angehörige

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



Wir danken Heike Bradhering, Ilona Scheufler, Stefanie Herrmann, Alexander Gries, Martin Jantzen, den Klienten und Therapeuten des AHG Therapiezentrum Ravensruh – Außenstelle Wedendorfersee, Michelle-Alexandra Capizzi, Michael Krämling sowie den Selbsthilfegruppen für die Zusammenarbeit und Unterstützung bei der Erstellung der Broschüre.

Auflage: 1.000 Stück

Redaktion: Gudrun Wolter
Kristin Trimpe

Layout und Satz: Uta Stockdreher / stockdreherdesign.de
Druck: Wir-machen-Druck.de

Bildnachweis: Abcmedia / fotolia.com
Cienpies Design / shutterstock.com
„Ein Bild im Wandel“ / Klienten des
AHG Therapiezentrum Ravensruh –
Außenstelle Wedendorfersee

Stand: Dezember 2016

Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe Thema: Betroffene & Angehörige

Berufliche Rehabilitation – Ihre neue Chance	4
Das Gesundheitsmobil Ein Angebot des Landkreises Nordwestmecklenburg	6
Pflegestützpunkt	8
Entlastungsangebote für pflegende Angehörige	10
Hilfestellung und Unterstützung für Menschen mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern	12
Demenz – nicht nur ein Wort	14
Wenn plötzlich nichts mehr einfach ist	16
Mit aller Kraft gegen den Krebs	18
Gemeinsam engagiert für unsere Kinder	20



Liebe Leserinnen und Leser,

der Ausbruch einer Erkrankung verändert nicht nur die Lebensplanung des Betroffenen tiefgreifend, auch die Angehörigen stehen vor einer äußerst schwierigen Situation: sie müssen verstehen, dass es sich um eine Krankheit handelt, müssen mit Unverständnis des Umfeldes rechnen, müssen sich mit Schuldzuweisungen auseinandersetzen und sich auf eingeschränkte soziale und kulturelle Freizeitaktivitäten einstellen.

Dabei gibt Selbsthilfe wichtige Unterstützung, ist Ansprechpartner bei allen Problemen. Im Erfahrungsaustausch können sich Erkrankte und Angehörige nicht nur informieren, sondern fühlen sich verstanden und akzeptiert. Die Treffen der Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit zum Austausch von Erlebnissen sowie zum Schildern von Ängsten und Nöten.

Mit dem Rückhalt der Gruppe können Angehörige aber auch Veränderungen einfordern. Selbsthilfe ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je, denn immer noch kämpfen Betroffene und Angehörige um eine angemessene Hilfsmittelversorgung und würdige Lebenssituation.

In unserer Broschüre haben wir bewusst das Thema „Betroffene und Angehörige“ näher betrachtet, damit erkannt wird, dass die Leiden der Betroffenen die Familien und den Freundeskreis berühren. Die Rolle der Angehörigen ist wertvoll und wichtig, sowohl für ihn selbst wie vor allem für den Betroffenen.

Dabei war es uns wichtig auf die guten Rahmenbedingungen im Landkreis Nordwestmecklenburg aufmerksam zu machen und über soziale Hilfen und Rehabilitation in Wohnortnähe sowie einer vernetzten Hilfestruktur zu informieren. Oftmals fehlen die notwendigen Informationen, denn wer krank wird muss sich nicht nur mit seiner Erkrankung, sondern auch mit „anderen Nebenwirkungen“ auseinandersetzen, so auch mit der Frage „Wie geht es beruflich weiter?“. Die stufenweise Wiedereingliederung ist ein bewährtes Instrument, um Arbeitnehmer nach langer Krankheitszeit schrittweise wieder an eine volle Arbeitsbelastung heranzuführen. Auch darauf möchten wir in dieser Ausgabe verweisen.

Unser Dank gilt allen, die sich in und für Selbsthilfe arrangieren. Sie unterstützen Betroffene und ihre Familien und bringen sich als Teil des Hilfenetzwerkes in unserer Region ein.

Herzliche Grüße

Gudrun Wolter und Kristin Trimpe

Berufliche Rehabilitation – Ihre neue Chance

„Die berufliche Rehabilitation kann alleine oder auch ergänzend zu einer bereits erfolgten medizinischen Rehabilitation durchgeführt werden.“

Für wen ist die Deutsche Rentenversicherung (DRV) da?

- Personen, deren Erwerbsfähigkeit wegen Krankheit, körperlicher oder seelischer Behinderung erheblich gefährdet ist.
- Durch Rehabilitationsleistungen sollte die verminderte Erwerbsfähigkeit wesentlich gebessert, wiederhergestellt oder eine wesentliche Verschlechterung abgewendet werden.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Entweder:

- 15 Jahre Mindestwartezeit zum Zeitpunkt der Antragstellung, dazu zählen Pflichtbeiträge aus einer Beschäftigung, Kindererziehung und freiwillige Beiträge.

Oder:

- Sie haben eine medizinische Rehabilitation durch die DRV absolviert.
- Es würde ohne berufliche Rehabilitationsleistung eine Rente wegen Erwerbsminderung gezahlt werden.

Wie hilft die Deutsche Rentenversicherung?

Hilfe beim Erhalt oder des Erlangens eines Arbeitsplatzes

- Hierbei gibt es Hilfen für den Arbeitnehmer und Arbeitgeber z.B. technische Hilfen bei der Ausstattung eines Arbeitsplatzes oder Eingliederungszuschüsse in Form von Lohnzuschüssen an den Arbeitgeber.

Berufliche Weiterbildung und Anpassung

- Durch die DRV können z.B. Kosten für Fortbildungen und Qualifizierungen zum Erhalt des Arbeitsplatzes übernommen werden.

und sozialen Hilfen / Unterstützungsmöglichkeiten

Berufliche Ausbildung

- Wenn Sie Ihre bisherige Tätigkeit wegen Behinderung nicht mehr ausüben können, bietet die DRV auch Umschulungen an. Sie können im Rahmen der beruflichen Rehabilitation somit einen völlig neuen Beruf erlernen, wenn Sie diesen auch ausüben können trotz gesundheitlicher Einschränkungen.

Hilfe bei der direkten Vermittlung auf einen leidensgerechten Arbeitsplatz

- Die DRV bietet Ihnen die Möglichkeit im Rahmen praktischer Erprobung eine Tätigkeit, die Ihren gesundheitlichen Einschränkungen entspricht, zu finden.

Unterstützung bei der Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit

- Wenn Sie durch die Aufnahme einer selbstständigen Tätigkeit ins Erwerbsleben zurückfinden, können Sie einen Gründerzuschuss durch die DRV erhalten.

Förderung von behinderten Menschen

- Wenn Sie durch eine Erkrankung nicht mehr auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt arbeiten können, gibt es die Möglichkeit einer Tätigkeit in einer Werkstatt für behinderte Menschen. Auch hier hilft die DRV, damit Sie einer regelmäßigen Arbeit nachgehen können.

Wie kommen Sie an Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Rehabilitation)?

Stellen Sie einen Antrag.

Den Antrag bekommen Sie in einer unserer Auskunft- und Beratungsstellen oder im Internet.

Heike Bradhering

Reha - Fachberaterin der Deutsche Rentenversicherung Nord

Ihr kurzer Draht zu uns!

Telefon 0800-100-4800

info@deutsche-rentenversicherung.de

www.deutsche-rentenversicherung.de

Das Gesundheitsmobil – Ein Angebot des Landkreises Nordwestmecklenburg

„Im Landkreis Nordwestmecklenburg gibt es zahlreiche dieser Unterstützungsmöglichkeiten, die selbstverständlich nicht nur von den Angehörigen, sondern ebenfalls von den Betroffenen selbst in Anspruch genommen werden können.“

Wenn ein Familienmitglied erkrankt, bringt das oft den gewohnten Alltag vorübergehend durcheinander. Ist diese Erkrankung nur leicht und von kurzer Dauer sind alle Unannehmlichkeiten schnell vergessen. Anders ist es, wenn die Erkrankung einen ernsten Verlauf nimmt und auf die Angehörigen die dauerhafte Pflege und Versorgung des Familienmitgliedes zukommt.

Oft tritt diese Situation plötzlich auf und die Angehörigen durchlaufen ein Wechselbad der Gefühle. Schmerz, Mitleid und Trauer gehören genauso dazu wie Hilflosigkeit, Ärger und Verzweiflung, oft auch Überforderung. Daneben müssen ganz praktische Herausforderungen bewältigt werden, wie z.B. das Zurechtfinden im „Dschungel“ der Antragsformulare, sei es für den Umbau des Bades, der Suche nach passenden Hilfsmitteln oder gar einen Pflegeplatz in einer entsprechenden Einrichtung. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig Unterstützung zu holen und sich zu informieren. Im Landkreis Nordwestmecklenburg gibt es zahlreiche dieser Unterstützungsmöglichkeiten, die selbstverständlich nicht nur von den Angehörigen sondern ebenfalls von den Betroffenen selbst in Anspruch genommen werden können.

An dieser Stelle soll das Gesundheitsmobil „Gesundheit auf Rädern“ des Landkreises genannt sein. Das Projekt „Gesundheit auf Rädern“ gibt es seit 2011. Viele Kontakte zur Bevölkerung in ländlichen Regionen konnten schon hergestellt werden. Es wurde zu verschiedensten Themen rund um die Gesundheit beraten und informiert. Trotz regelmäßiger Touren wurde in den Gesprächen vor Ort aber auch deutlich, dass es besonders für die älter werdende Bevölkerung in den ländlichen Regionen unter anderem in den Bereichen der Betreuung in der eigenen Häuslichkeit, der Pflege, dem Vorhandensein von Hilfsangeboten und der medizinischen Versorgung noch Defizite gibt. Möglichkeiten für Beratung und Information sind noch unzureichend vorhanden. Bestätigt wurde dieses durch die Ergebnisse der Pflegesozialplanung des Landkreises im Jahr 2015. Deshalb wurde vereinbart, das bestehende Angebot des Fachdienstes Öffentlicher Gesundheitsdienst des Landkreises um die „Mobile Seniorenberatung“ zu erweitern, um den Bedarfen der Bevölkerung noch besser gerecht zu werden.

Auch wenn nicht für jedes komplizierte Problem oder jede dringende Frage sofort eine zufriedenstellende Antwort gefunden werden kann, so nehmen wir alle Anliegen sehr ernst und suchen gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten oder einfach nach dem passenden Ansprechpartner.

Ilona Scheufler - Gesundheitsförderung/Prävention

Gesundheit auf Rädern

Das Gesundheitsmobil ist in verschiedenen Regionen unseres Landkreises unterwegs.

Wir bieten kompetente Beratung, geben Tipps und Anregungen zur Gesunderhaltung und Prävention und sind Ihr Ansprechpartner direkt vor Ort zu all Ihren Fragen.

Die Angebote sind für alle Bürgerinnen und Bürger **freiwillig und kostenlos**.

Auskunft zum aktuellen Fahrplan des Gesundheitsmobils finden Sie im Internet unter: www.nordwestmecklenburg.de

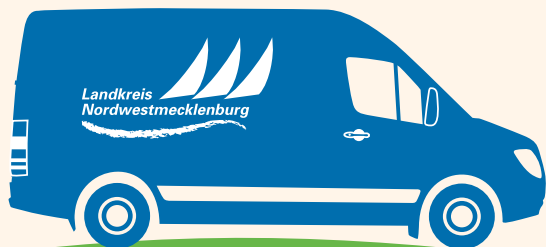
Öffentlicher Gesundheitsdienst

Rostocker Straße 76 | 23970 Wismar

Telefon 03841-3040-5311

i.scheufler@nordwestmecklenburg.de

www.nordwestmecklenburg.de



Zu folgenden Themen stehen wir Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung:

NEU Seniorenberatung



- Informationen zu Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Sturzprävention und seniorenrechtlichen Wohnungseinrichtungen
- Beratung zu Pflege in Kooperation mit Pflegestützpunkten des Landkreises



Diabetikersprechstunde

- Beratung zu Ursachen, Symptomen und krankheitsbedingten Problemen bei Diabetes
- Blutdruck- und Blutzuckermessungen



Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige



Unterstützung bei Antragstellungen



Unterstützung bei der Vermittlung zu Fachärzten und Institutionen



Hebammensprechstunde

- Beratung zu Schwangerschaft, Geburt, der ersten Zeit mit dem Baby, Gewichtskontrollen und Ernährungsberatung



Informationen zu allgemeinen Gesundheitsthemen

- Gedächtnistraining, Informationen zu altersgerechter Ernährung, Mund- und Zahnpflege, altersentsprechende Bewegungsangebote u. v. a. m.

Die Pflegestützpunkte im Landkreis Nordwestmecklenburg

Aufgaben des Pflegestützpunktes

Der Pflegestützpunkt dient als erste Informations- und Anlaufstelle für Menschen und deren Angehörige für alle Fragen rund um das Thema Pflege. Betroffene, Angehörige und alle am Prozess beteiligten Personen werden träger- und anbieterübergreifend, wettbewerbsneutral beraten und betreut.

Der Pflegestützpunkt vernetzt vorhandene regionale Strukturen und baut Kooperationen auf, um für pflegebedürftige Menschen eine abgestimmte Versorgung und Betreuung im jeweiligen Wohnquartier zu ermöglichen. Alle Dienste, die der Aufrechterhaltung des Lebens im eigenen Haushalt oder im Haushalt der privaten Pflegeperson dienen, werden hier gebündelt und vermittelt.

Grundsätze der Beratung im Pflegestützpunkt

Die Beratung ist trägerneutral, umfassend, kompetent und kostenlos. Die Beratung erfolgt im Pflegestützpunkt, telefonisch und auf Wunsch auch zu Hause. Beratungstermine können auch außerhalb der Öffnungszeiten vereinbart werden. Die Beratung kann allein oder auf Wunsch gemeinsam mit vertrauten Personen stattfinden. Beratung und Unterstützung erfolgt so lange, bis alle Fragen geklärt sind und eine individuell tragfähige Lösung gefunden ist.

Im Pflegestützpunkt erhalten Sie Antworten zum Beispiel auf folgende Fragen

- Ich möchte die Pflege meiner Eltern übernehmen, wie kann ich mich darauf vorbereiten?
- Welche Kosten kommen bei Pflege auf mich zu?
- Wie beantrage ich einen Pflegegrad?
- Wie finde ich geeignete Pflege- und Betreuungseinrichtungen?
- Welche pflegeergänzenden Dienste (Essen auf Rädern, Hauswirtschaftshilfe u.a.) kann ich in Anspruch nehmen?
- Welche Voraussetzungen müssen für einen Schwerbehindertenausweis gegeben sein?
- Wie kann ich meine Wohnung so anpassen, dass ich trotz körperlicher Einschränkungen hier weiterleben kann?

- Was ist ein Pflegehilfsmittel und wo bekomme ich es?
- Was ist Betreutes Wohnen und wer bietet diese Leistung an?
- Ein Heimaufenthalt wird notwendig.
Welche Kosten fallen an und welche Unterstützung kann ich beantragen?

Der Pflegestützpunkt – ein Netzwerk

Der Stützpunkt verfügt über ein leistungsfähiges Netzwerk mit Institutionen, Organisationen, Einrichtungen und Fachkräften. Er vernetzt vorhandene Strukturen, baut Kooperationen auf und koordiniert alle, für die Betreuung wesentlichen pflegerischen und sozialen Leistungen.

Gemeinsame Öffnungszeiten

Dienstag: 9.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr
 Donnerstag: 9.00-12.00 und 13.00-18.00 Uhr
 sowie nach Vereinbarung, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause



Sprechstunden in Gadebusch jeden Donnerstag von 9.00-12.00 Uhr
 Ärztehaus in der Erich-Weinert-Straße 14; 19205 Gadebusch

Pflegestützpunkt in Wismar

Rostocker Straße 76, 23966 Wismar
 Pflegeberater/-in: Marbind Schöne, Renate Bartsch
 Tel. 03841 3040-5082 | Fax 03841 3040 8 5082
 Sozialberater/-in: Stefanie Herrmann
 Tel. 03841 3040-5083 | Fax 03841 3040 8 5083
 pflegestuetzpunkt.hwi@nordwestmecklenburg.de
 www.pflegestuetzpunkteMV.de

Pflegestützpunkt in Grevesmühlen

Börzower Weg 3, 23936 Grevesmühlen
 Pflegeberater/-in: Kathrin Menck
 Tel. 03841 3040-5080 | Fax 03841 3040 8 5080
 Sozialberater/-in: Christine Klimt
 Tel. 03841 3040-5081 | Fax 03841 3040 8 5081
 pflegestuetzpunkt.gvm@nordwestmecklenburg.de
 www.pflegestuetzpunkteMV.de

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“

Alexis Carrel

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Großartiges. Die Pflege und Betreuung eines pflegebedürftigen und/oder demenzkranken Menschen ist sehr verantwortungsvoll und kann sehr anstrengend sein. Diese Aufgabe bringt Angehörige mit der Zeit an ihre Belastungsgrenzen. Die Folgen einer körperlichen und seelischen Überlastung können vielfältig sein.



Die Pflegeversicherung bietet verschiedene Unterstützungs- und Versorgungsmöglichkeiten an:

ambulante Pflege

Ein ambulanter Pflegedienst Ihrer Wahl würde Sie in der Häuslichkeit bei den grundpflegerischen und hauswirtschaftlichen Verrichtungen unterstützen und diese auch bei Bedarf für Sie komplett übernehmen.

Betreuungs- und Entlastungsleistungen

Im Rahmen der Betreuungs- und Entlastungsleistungen kommt eine Betreuungskraft zu Ihnen nach Hause und betreut Ihren Angehörigen eine gewisse Zeit, damit Sie etwas Zeit für sich haben können.

teilstationäre Pflege (Tagespflege)

Zusätzlich zur ambulanten Pflege in der Häuslichkeit besteht die Möglichkeit, tagsüber das Angebot der Tagespflege zu nutzen. Ihr Angehöriger wird durch einen Fahrdienst abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Er erlebt in der Tagespflege einen spannenden Tag mit vielen Betreuungsangeboten und hat Kontakt zu anderen Menschen.

Urlaubs- und Verhinderungspflege/Kurzzeitpflege

Als pflegende Angehörige haben Sie ein Recht auf Urlaub, aber auch wenn Sie anderweitig z.B. durch Krankheit, einer Feierlichkeit usw. an der Pflege gehindert sind. Dafür stehen Ihnen die Mittel der Urlaubs- und Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege zur Verfügung. Diese können Sie in der Häuslichkeit durch Angehörige, Freunde und Bekannte oder durch einen ambulanten Pflegedienst in Anspruch nehmen. Zudem besteht auch die Möglichkeit der Urlaubs- und Verhinderungspflege in einer Pflegeeinrichtung. Die Urlaubs- und Verhinderungspflege können Sie stunden- oder tageweise, bis zum Erschöpfen des gesetzlichen Anspruches von 42 Tagen im Jahr (§39 SGB XI) in Anspruch nehmen.

Die Kurzzeitpflege findet immer in einer Pflegeeinrichtung statt. Dort wird Ihr Angehöriger, für eine begrenzte Zeit, rund um die Uhr versorgt und betreut.

Weiterhin gibt es noch die Möglichkeit sich individuell durch eine Pflegeberatung helfen zu lassen. Manchmal ist der Kontakt mit anderen pflegenden Angehörigen auch ein wertvolles Gut. In Selbsthilfegruppen kann man die Erfahrungen austauschen und über die Probleme im pflegerischen Alltag reden. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen, dass die Pflege Ihre eigene Gesundheit bedroht. Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Nur dann, wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen da sein.

Alexander Gries
Leiter der Seniorentagespflege

Arbeiter-Samariter-Bund KV Wismar/NWM e.V.
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow
Telefon 03841-644887
tagespflege@asbwismar.de
www.asbwismar.de



Hilfestellung und Unterstützung für Menschen mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern

„Wir sind Eheleute, Eltern, Kinder, Geschwister oder Freunde. Wir sind ein stetig zunehmender Teil unsere Gesellschaft.“

Die Anzahl psychischer Störungen nimmt in Deutschland weiterhin zu. Diese Entwicklung macht auch vor unserem Bundesland nicht Halt. Der heutige Stand der Forschung beschreibt das Zusammenspiel multifaktorieller Krankheitsursachen als Auslöser psychischer Störungen. Neben den biologischen Faktoren wie Vulnerabilität (Verletzlichkeit der Seele) oder genetischer Begünstigung sind auch psychosoziale Faktoren für den Ausbruch einer psychischen Störung verantwortlich. Als (psycho)soziales Umfeld kommt der Familie eine besondere Bedeutung zu, da sie die sozialen Faktoren psychischer Störungen wie Stress, Konflikte, Über- /Unterforderung mitbestimmen kann.

Die Familien psychisch erkrankter Menschen haben keinen Einfluss auf den Verlauf der psychischen Störungen ihrer erkrankten Angehörigen. Während die psychisch erkrankten Menschen selbst auf zahlreiche Behandlungs- und Therapieangebote zurückgreifen können, bleibt den betroffenen Familien ein solches Angebot oftmals verwehrt. Doch die Familien sind die zweiten Betroffenen. Das Anliegen unserer Selbsthilfeorganisation ist daher die Unterstützung der Angehörigen und Freunde psychisch erkrankter Menschen. Zu diesem Zweck wurde der Landesverband M-V der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V. 1993 in Wismar gegründet.

Der Erfahrungsaustausch nimmt einen hohen Stellenwert im Rahmen der Bewältigungsarbeit der Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Auch sie sind von Stigmatisierung und sozialer Ausgrenzung bedroht. Umso wichtiger sind niedrigschwellige Angebote in Form von Hilfe zur Selbsthilfe, die wir als Landesverband gewährleisten. Neben allgemeinen Beratungsgesprächen zu psychischen Störungen, ihren Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Aussichten bieten wir auch eine systemische Einzel-, Paar-, oder Familienberatung an, die darauf abzielt, die in den Familien vorhandenen Ressourcen zur Veränderung zu bergen und zu nutzen. Dabei liegt der Fokus der Beratung nicht auf den betroffenen Menschen selbst, sondern bei der Familie bzw. dem sozialen Umfeld. Als weitere Informationsquelle halten wir eine Bibliothek vor, die aktuelle Medien in Form von Büchern, Zeitschriften und Broschüren zu den unterschiedlichen Diagnosen und Ausprägungen im Bereich der psychischen Erkrankungen umfasst. Daneben unterstützen und begleiten wir die Gründung von Selbsthilfegruppen für Angehörige von Menschen mit psychischen Krankheiten.

Selbsthilfegruppen leisten einen wertvollen Beitrag Angehörige untereinander über die individuellen Bewältigungsstrategien in Austausch zu bringen und diesen aufrecht zu erhalten. Als Landesorganisation stellen wir ein Bindeglied zwischen den Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in unserem Bundesland her, vermitteln Kontakte und geben Erfahrungen anderer Angehöriger weiter.

„Doch die Familien sind die zweiten Betroffenen. Das Anliegen unserer Selbsthilfeorganisation ist daher die Unterstützung der Angehörigen und Freunde psychisch erkrankter Menschen.“

Mit verschiedenen Veranstaltungen und Workshops möchten wir dazu beitragen, psychische Störungen besser verstehen zu können und den oftmals als schwierig empfundenen Umgang mit den betroffenen Menschen zu erleichtern. Das gilt nicht nur für Angehörige selbst, sondern auch für professionelle Helfer aus dem Versorgungssystem und interessierte Bürgerinnen und Bürger, die sich dem Thema annähern möchten. Zu unseren Veranstaltungen zählen Psychoseseminare wie derzeit in Rostock, Güstrow und Bad Doberan, lokale Veranstaltungen wie das Rostocker Psychiatrieforum oder die Beteiligung an der Vorbereitung und Durchführung von „Wochen der Gemeindepsychiatrie“ im Landkreis Nordwestmecklenburg und Rostock.

Ein weiteres wichtiges Themenfeld unseres Landesverbandes ist die Interessenvertretung. Die aktive Beteiligung der Angehörigen von Menschen mit psychischen Störungen ist aus unserer Sicht unabdingbar, wenn wir eine Verbesserung der Behandlung und Therapie der psychisch erkrankten Familienmitglieder anstreben. Dazu setzen wir uns auf verschiedenen Ebenen für die Anliegen der Angehörigen ein. Unter anderem in landesweiten Beiräten wie dem Psychiatriebeirat oder dem Integrationsförrat des Landes Mecklenburg-Vorpommern, in regionalen Arbeitskreisen wie Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften oder in lokalen Gremien, wie dem Gemeindepsychiatrischen Steuerungsverbund.

Martin Jantzen - Koordinator Landesverband

**Landesverband Mecklenburg Vorpommern
der Angehörigen u. Freunde psychisch Kranker e.V.**
Henrik-Ibsen-Straße 20 | 18106 Rostock
Telefon/Fax 0381-722025
koordinator@lapmv.de | www.lapkmv.de

Demenz – nicht nur ein Wort

Angehörige in Wismar helfen sich bei Erfahrungs- und Informationsaustausch

„Die Selbsthilfegruppe ist ein ausgezeichnete Nährboden für neues Selbstvertrauen, wertvollen Erfahrungsaustausch und alltagstaugliche Lebenshilfe.“

Die Pflege eines demenzkranken Menschen führt häufig zu enormen körperlichen und seelischen Belastungen. Ein Erfahrungs- und Informationsaustausch in Form eines offenen Gesprächskreises kann den betroffenen Pflegenden helfen, diese besonderen Belastungen zu mindern. Die Angehörigen und Bezugspersonen haben hier einerseits die Möglichkeit ihre Sorgen und Probleme auszudrücken und im Gespräch mit anderen Betroffenen nach Wegen zu suchen, wie sie sich gegen diese massiven Belastungen schützen können. Andererseits haben sie auch die Gelegenheit, Informationen über das Krankheitsbild sowie Pflegetechniken zu erwerben.

Christa Kurfeld, viele Jahre Ansprechpartnerin des „Gesprächskreises für Angehörige von Demenz- und Alzheimer-erkrankten in Wismar“, weiß worüber sie spricht:

Die Pflege meines Mannes war für mich Herzensangelegenheit und selbstverständlich. Ich wollte die Krankheit, soweit es eben ging mit meinem Mann gemeinsam durchstehen. Ich wusste, bei mir fühlt er sich geborgen, braucht keine Angst haben, allein gelassen zu werden. 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche, ich war rund um die Uhr im Einsatz.

Im Jahr 2000 ist bei meinem Mann die Alzheimer-Krankheit diagnostiziert worden. Im Rahmen seiner zwischenzeitlich anerkannten Pflegestufe II musste er über den Tag rundum betreut werden. Aufstehen, Körperhygiene, Toilette, Verpflegen, geistige Beschäftigung im Rahmen seiner Möglichkeiten, Spaziergänge, ... es war wie die Betreuung eines Kleinkindes, eigentlich noch um vieles aufwändiger. Mein Mann lebte geistig in seiner eigenen Welt, sein Kurzzeitgedächtnis war nicht mehr vorhanden. Einzig Kindheitserinnerungen wurden abgerufen. Ich als Ehefrau und Pflegende war sein „Muttchen“, seine zwei Söhne und die Enkelkinder waren Freunde bzw. „Kumpel“. Ich kannte meinen Mann, konnte auf alle Fragen eingehen, mit ihm sprechen oder versuchen, unter anderem mit Hilfe alter Fotografien, Erinnerungen wachzurufen. Viele Dinge also, die der häusliche Pflegedienst im Rahmen seiner Aufgaben nicht erledigen konnte. Die Einweisung in ein Pflegeheim kam für mich erst in Frage, als der Krankheitsverlauf und die daraus resultierenden Aufgaben, auch mit Unterstützung des Pflegedienstes, meine Kräfte überstiegen. Ich war mit meinen geistigen und physischen Kräften am Ende.

Während der Zeit seiner häuslichen Pflege hatte ich erste Kontakte zum Gesprächskreis für Angehörige von Demenz- und Alzheimererkrankten. Nachdem ich etwa ein halbes Jahr regelmäßig mit meinem Mann die Gruppennachmittage besucht hatte und mehr und mehr merkte dass ich mich in dieser Gemeinschaft gleichermaßen Betroffener sehr wohl fühlte, reifte in mir die Idee, mich dort ehrenamtlich zu engagieren.

„Die Pflege meines Mannes war für mich Herzensangelegenheit und selbstverständlich. Ich wollte die Krankheit, soweit es eben ging mit meinem Mann gemeinsam durchstehen.“

Die Diagnose Demenz bzw. Alzheimer bedeutet zunächst, einschneidende Veränderungen auf vielen, nahezu allen Gebieten des Zusammenlebens. Die meisten Demenz- bzw. Alzheimererkrankten werden zunächst in der eigenen Familie versorgt. Professionelle Hilfe durch ambulante Pflegedienste ist häufig zusätzlich erforderlich.

Wo aber liegt tatsächlich die Belastungsgrenze der pflegenden Angehörigen? Wege zur eigenen Entlastung und Entspannung weist die Selbsthilfegruppe auf. Das Verständnis und die Erfahrungen anderer betroffener Angehöriger sowie das miteinander reden über emotionale Belastungen, können im Gesprächskreis eine große Ermutigung sein. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe die Chance, allen Betroffenen, Erkrankten und Pflegenden, aus ihrer Isolation heraus zu kommen.

Die Selbsthilfegruppe ist ein ausgezeichneter Nährboden für neues Selbstvertrauen, wertvollen Erfahrungsaustausch und alltagstaugliche Lebenshilfe.

Sich helfen zu lassen aber auch sich selbst helfen, mit dem Vergessen zu leben und dennoch die Würde des Erkrankten zu wahren, ist ein grundlegender Anspruch der Selbsthilfegruppe.

Christa Kurfeld

Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Selbsthilfe Demenz
Goerdeler Straße 50 | 18069 Rostock
Telefon 0381-8008220
info@alzheimer-mv.de | www.alzheimer-mv.de

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

*„Ein Mensch steht niemals so aufrecht wie in dem Moment,
in dem er einem anderen hilft.“*

Mahatma Gandhi

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 beschlossen 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 Angehörige 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 weiter geht. 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, Gägelow, Dorfstraße 10



Des Freundes Hand, der Weg zum Glück

Du liegst am Boden,
weißt nicht mehr wohin.
Es scheint dir, dein Leben macht keinen Sinn.

Doch du schaust nach oben
auf der Suche nach Hilfe, Hoffnung und Glück.
Kein Blick zum vergangenen Schreck.

Da kommt ein Freund,
reicht dir die Hand.
Hat das Unglück zum Guten gewandt.

Michelle-Alexandra Capizzi

Mit aller Kraft gegen den Krebs

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

Rebecca Falls

Unsere Selbsthilfegruppe hat sich aufgrund eines Aufrufs des Gesundheitsamtes der Stadt Wismar in der Ostsee-Zeitung 1998 gegründet. Heute treffen wir uns einmal im Monat im Seminarraum der Sonnenapotheke und jeder freut sich auf diese Treffen. Hier in der Selbsthilfegruppe fühlen wir uns geborgen. Wir können unsere Sorgen und Probleme austauschen. Es ist egal, ob wir über unsere Krankheiten oder andere Probleme reden. Es sind Dinge, die wir nicht immer mit unseren Angehörigen oder Freunden besprechen können. Wir helfen uns gegenseitig, sprechen über Dinge, die wir loswerden möchten, hören zu und helfen einander. Alle Mitglieder der Gruppe wissen, dass die Probleme verstanden werden und sie Hilfe bekommen.

Inzwischen sind wir in unserer Selbsthilfegruppen zehn Frauen, wobei wir uns in den vergangenen Jahren leider auch aus gesundheitlichen Gründen von einigen verabschieden mussten. Aber es kamen immer wieder neue Betroffene dazu, die von unserer Gruppe erfahren haben. Jeder freut sich auf das Zusammensein.

Wir organisieren uns interessante Arztvorträge, laden Heilpraktiker, Apotheker u.a. ein, um das Neueste über Ergebnisse der Forschung bei der Krebsbekämpfung zu erfahren. Auch was wir selbst tun können erfahren wir hier, damit es uns gut geht. In Informationsveranstaltungen zur Vorsorgevollmacht und dem Betreuungsrecht konnten wir uns informieren, um richtige Entscheidungen rechtzeitig zu fällen. Gerade diese Treffen geben uns Kraft und Impulse, um sich im Alltag gut zu fühlen.

Unsere Gruppenarbeit ist sehr vielgestaltig. So haben wir Wassergymnastik und autogenes Training organisiert. Aber auch unsere Unternehmungen, ob Wanderungen, Ausflüge oder Besuche in einem Garten unserer Selbsthilfegruppenmitglieder, uns auf andere Gedanken bringen und Freude machen. Zu bestimmten Anlässen basteln wir, was allen sehr viel Spaß und Abwechslung bereitet. Natürlich sind Ausflüge in die nähere Umgebung immer ein besonderer Höhepunkt im Gruppenleben. In ungezwungener Runde genießen wir dann die Natur in ihrer ganzen Vielfalt, erfreuen uns an dem herrlichen Grün und den Blumen am Wegesrand.

Die Gruppe ist für viele eine Familie geworden. Das Mitgefühl, das Vertrauen und die Sorge um jeden einzelnen Betroffenen innerhalb der Gruppe gibt uns Halt auch in schwierigen Situationen. Wir möchten unsere Selbsthilfegruppe nicht missen und freuen uns auf jedes Treffen.

SHG Frauen nach Krebs

jeden 2. Mittwoch, 15.00 Uhr
Seminarraum der Sonnenapotheke
Wismar, Lübsche Straße 146 -148



Weil Du, einfach der Beste bist

Mein Herz auf der Suche ist,
ob du die Antwort auf meine Fragen bist?

Hin und her gerissen in der Situation,
das Schicksal lacht mit Spott und Hohn.

Nur die Zeit weiß, was passiert,
eröffne ich jetzt meinen Gedanken
würde zu viel riskiert.

Doch weiß ich nicht, wo der Kopf mir steht.
Mein Gedanke, sich nur um dich dreht.

Eine Stimme in mir zaghaft spricht,
vergiss das nicht, ich denk an dich.

Michelle-Alexandra Capizzi

Gemeinsam engagiert für unsere Kinder Die Selbsthilfegruppe Asperger stellt sich vor

„Wird mein Kind jemals selbständig sein? Muss es später in ein Heim? Kann es einen Schulabschluss machen? Wie sieht die Zukunft aus? Wie kann ich mein Kind bestmöglich unterstützen? Welche Therapiemöglichkeiten gibt es? Wo kann ich mir Hilfe holen?“

Diese und noch viele andere Fragen stellen sich Eltern, bei deren Kindern die Diagnose Asperger Syndrom festgestellt wurde. Das Asperger Syndrom, benannt nach dem Kinderarzt Hans Asperger, gehört – ebenso wie der frühkindliche Autismus – zu den Autismus-Spektrum-Störungen. Bei Kindern mit frühkindlichem Autismus ist allerdings von vornherein klar, dass diese ihr Leben lang auf Hilfe angewiesen sein werden. Kinder mit dem Asperger-Syndrom sind zunächst wenig auffällig. Sie können sich sprachlich oft sehr gut ausdrücken und sind normal oder auch überdurchschnittlich intelligent. Schwierig wird es erst in sozialen Situationen. Sie können sich zwar mehr oder weniger gut in die Gesellschaft integrieren. Probleme entstehen unter anderem durch die geringe Empathie, die Unfähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen; fehlendes Verständnis für Körpersprache; Kontaktschwierigkeiten oder auch sensomotorische Störungen.

In unserer Region haben wir mit Dr. med. Elke Lilie, einer Kinder- und Jugendpsychiaterin in Wismar, eine sehr kompetente und engagierte Ansprechpartnerin. Doch sie kann den betroffenen Familien natürlich nicht immer für all ihre kleinen und größeren Alltagsorgen zur Verfügung stehen. Aus dem Bedürfnis heraus, eine weitere Möglichkeit zu schaffen, um diese Eltern und Kinder zu unterstützen, hat sich vor etwa zwei Jahren die Selbsthilfegruppe Asperger gegründet. Ziel dieser Gruppe ist es, Unterstützung und Rat zu geben, Informationen und Erfahrungen im Alltag auszutauschen, einfach bei Problemen zuzuhören und sich auch gegenseitig Mut zu machen, wenn die Kraft mal nachlässt. So unterschiedlich diese Kinder sind, so ähnlich sind doch häufig die Probleme und so sinnvoll die Ratschläge anderer Eltern. Und mittlerweile haben sich auch schon Freundschaften gebildet, die über die Selbsthilfegruppentreffen hinaus gepflegt werden.

Selbsthilfegruppe Asperger
jeden 3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr
Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen, Gägelow, Dorfstraße 10

Die Selbsthilfegruppe hat es sich mittlerweile zur Aufgabe gemacht, nicht nur den Betroffenen einen sicheren Hafen zum Austausch zu geben, sondern auch das Asperger Syndrom in der Gesellschaft bekannter zu machen und über die Symptome aufzuklären - mit dankenswerter Unterstützung durch Frau Dr. Lilie. Mit ihr veranstaltet die Selbsthilfegruppe ein- bis zweimal im Jahr Informationsveranstaltungen, die nicht nur von Betroffenen, sondern insbesondere auch von Erziehern, Lehrern, Sonderpädagogen und Integrationshelfern sehr gut angenommen werden. Diese Menschen sind besonders wichtig, damit eine Inklusion in Kindergarten, Schule und Gesellschaft funktioniert.

Diagnose Asperger – und jetzt? Die Bedeutung der Selbsthilfegruppe aus der Sicht eines Betroffenen

Nachdem ich herausgefunden hatte, dass meine Tochter und ich vom Asperger-Syndrom betroffen sind, war das für mich zunächst eine riesige Erleichterung. Endlich hatte ich eine Erklärung für das, was uns Tag für Tag das Leben schwer machte. Gern hätte ich meine Euphorie mit Freunden und Bekannten geteilt. Ich habe aber sehr schnell feststellen müssen, dass das gar nicht so einfach ist. Zunächst muss man umständlich erklären, was das Asperger-Syndrom ist, weil kaum jemand davon gehört hat. Und spätestens dann, wenn das Stichwort „Autismus“ fällt, erntet man oft nur noch Kopfschütteln. Einen Autisten, der mit dem Leben auch ohne Hilfe einigermaßen klarkommt, kann sich kaum jemand vorstellen.

„Endlich habe ich Menschen getroffen, die wissen, wovon ich rede.“

Nach - viel zu langem - Zögern habe ich dann den Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden. Ich hatte schon ein paar Vorurteile, vor allem die Befürchtung, dass man sich nur gegenseitig etwas vorheult. Aber das Gegenteil ist der Fall: „Endlich habe ich Menschen getroffen, die wissen, wovon ich rede. Meine wertvollste Erfahrung war zunächst, dass es auch in meiner näheren Umgebung Betroffene gibt und ich mich nicht mehr ganz so „exotisch“ gefühlt habe.“ Und ich habe gelernt, dass eine Selbsthilfegruppe mehr ist als eine Gelegenheit zum Ausheulen. Gerade wenn es um Probleme mit Schulen, Ämtern und Behörden geht, kann man einerseits von den unterschiedlichen Erfahrungen profitieren, die andere Eltern bereits gemacht haben. Andererseits kann die Selbsthilfegruppe auch ein Instrument sein, um etwas zu bewegen, was man als Einzelner gar nicht schaffen kann. Die Bezeichnung Selbsthilfegruppe ist daher vielleicht auch irreführend. Ich erlebe sie eher als eine Gemeinschaft des gegenseitigen Helfens und bin froh, ein Teil davon geworden zu sein.

B. F.

Strahlensinfonie

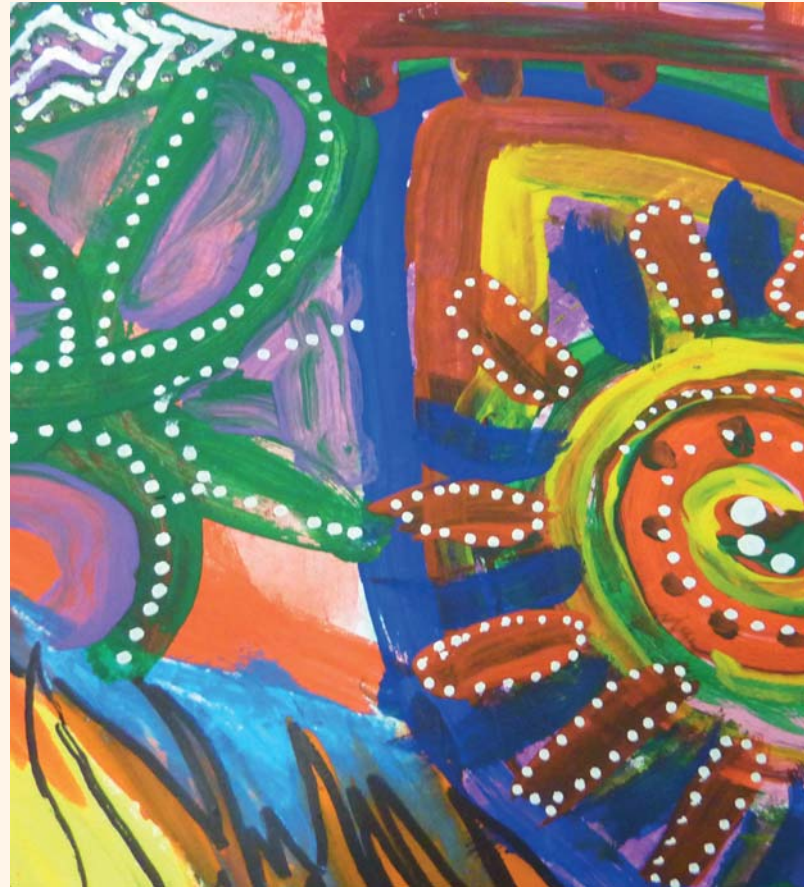
Ich bin sehr früh in den Wald gegangen.
Da sitze ich nun zwischen hohen Bäumen.
Die Sonne ist noch nicht aufgegangen,
doch die Stille lädt mich zum Träumen ein.

Jäh hat mich ein Sonnenstrahl erreicht
und sendet mir einen leisen Ton.
Der zweite, der dem ersten gleicht,
ist kräftiger und lauter schon.

Je höher die Sonne am Himmel steigt,
desto mehr wird es rings um mich hell.
Das Instrument des Waldes schweigt,
drum bedienen die Strahlen es schnell.

So erzeugt es im Reich meiner Fantasie
ein Orchester aus Farben und Klängen.
Ich höre eine ergreifende Sinfonie,
in die sich Geräusche des Waldes mengen.

Michael Krämling



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

KISS: Informationen und Kontakt
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Ansprechpartner: Gudrun Wolter
Kristin Trimpe

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