

Selbsthilfe Zeitung

Neubrandenburg und Umland

24. Ausgabe 2021

kostenloses
Mitnahmeexemplar



Deutsche
Rentenversicherung

Nord

Träger der Selbsthilfekontaktstelle

Deutsches Rotes Kreuz 

Kreisverband Neubrandenburg e.V.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
25 Jahre Selbsthilfe-Beirat	1 – 2
Selbsthilfe Förderung für Selbsthilfegruppen	3 – 8
In-Gang-Setzer	9
Förderverein Tumorzentrum e.V.	10
Weiterbildungsseminar Ansprechpartner SHG ´en	11 – 15
Absage des Benefizkonzertes 2020	16
Erste Hilfe Ausbildung für Selbsthilfegruppen	17
Sehen – Festhalten – Weitergeben	18 – 20
Einrichtung von Videokonferenzen	21 – 22
Weltsuizidpräventionstag	23 – 25
Einführung einer mobilen Kindertafel	26 – 27
 Übersicht der Selbsthilfegruppen	 28 – 31
 Vorstellung der Selbsthilfegruppen	
Fibromyalgie Neubrandenburg	32
Leben mit GBS oder CIDP	33 – 34
Mehr Miteinander	35 – 37
Morbus Bechterew	38 – 40
Mukoviszidose	41 – 44
Psychosoziale Krebsnachsorge II	45 – 46
Regenbogenkind	47
Rheuma Liga	48
Zweites Leben	49 – 53
Zöliakie	54 – 55
 Standorte Selbsthilfe Kontaktstellen M-V	 56 – 57
Artikel KISS Vorpommern/Greifswald	58 – 59
Kein Blatt vor dem Mund (Plakat)	60
Wegweiser DBK	61 – 62
Impressum	63
Notizen	64 – 67

25 Jahre Selbsthilfe-Beirat Bedeutung und Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfekontaktstelle, SH-Beirat und Selbsthilfegruppen

Die Geschichte des Selbsthilfebeirates (SH-Beirat) ist eng verbunden mit der Geschichte der Selbsthilfekontaktstelle in Neubrandenburg.

Als 1994 durch das damalige Sozialministerium des Landes Mecklenburg-Vorpommern ein Förderprojekt für Selbsthilfekontaktstellen mit Kofinanzierung der Kommunen beschlossen wurde, war der Grundstein für den Aufbau von Informations- und Beratungsstellen für hilfesuchende Menschen mit gesundheitlichen und psychosozialen Problemen gelegt.

Auf der Suche nach einem geeigneten Träger für das Fördervorhaben in unserer Stadt, engagierte sich der damalige Dezernent für Soziales Herr Burghard Räuber und der Sozialamtsleiter Herr Peter Gellert.

Mit dem Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Neubrandenburg e.V., damals vertreten durch Herrn Harry Just, fand man einen passenden Träger für dieses Förderprojekt. Zusammen mit der ersten damaligen Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Frau Anke Albrecht sowie Frau Babara Beyer, fanden sich zwei ehrgeizige, aufopferungsvolle Kämpferinnen für die Selbsthilfe. So konnte schon im April 1994 die Beratungsstelle für hilfesuchende Menschen, in Kofinanzierung mit der Stadt Neubrandenburg, in der Sponholzer Straße auf dem Gelände des ehemaligen Wohnungsbaukombinates Neubrandenburg ihre Arbeit aufnehmen. Der Beginn und der Aufbau der Selbsthilfekontaktstelle war eine Herausforderung, nicht nur für den Träger und die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle, auch für die Ehrenamtlichen. Doch mit viel Mut, Verständnis und Akzeptanz in der schwierigen Anfangszeit sorgten sie dafür, dass sich die Selbsthilfe unter den damaligen Verhältnissen recht frei und selbstbestimmt entwickeln konnte.

Trotz des personellen Wechsels in der Leitung durch Frau Anke Bachmann, Frau Heike Rademacher und den Mitarbeiterinnen Frau Ivonne Steffens, Frau Babara Schäfrich und Frau Ursula Bünger seit der Gründung der Selbsthilfekontaktstelle, konnte die Qualität der Selbsthilfearbeit in Zusammenarbeit mit dem SH-Beirat kontinuierlich fortgeführt werden.

Schnell fand damals die ehrenamtliche Hilfe ihren Platz in unserer Stadt und so gründeten sich 1994 bereits 30 Selbsthilfegruppen. Um der demokratischen Mitbestimmung mit der steigenden Anzahl von Selbsthilfegruppen gerecht zu werden, entwickelte sich damals die Idee nach einer Interessenvertretung durch einen SH-Beirat, für die Zusammenarbeit zwischen den ehrenamtlichen Ansprechpartnern und der Leitung der Selbsthilfekontaktstelle. So gründete sich bereits 1996 der erste SH-Beirat. Mit dem heutigen Vorsitzenden des SH-Beirates, Herrn Hans-Joachim Walter, er gehörte damals schon zu den Gründungsmitgliedern, wurde die ehrenamtliche Selbsthilfetätigkeit in der Stadt Neubrandenburg und Umgebung aufgebaut, weiterentwickelt und bis zum heutigen Tage maßgeblich durch ihn als Vorsitzenden geprägt.

Alle drei Jahre wird dieser ehrenamtliche SH-Beirat durch die Mitglieder der Selbsthilfegruppen gewählt und wirkt in Zusammenarbeit mit der DRK-Selbsthilfekontaktstelle als Planungs-, Organisations- und Durchführungsorgan von Selbsthilfeaktionen.

Auch im Rahmen der Entscheidung über die Höhe der Zuwendungsmittel für „Laufende Unkosten“ und „Projektkosten“ der Selbsthilfegruppen wird die Bewilligung durch den SH-Beirat beraten und die Verwendung der Mittel geprüft. Die Entscheidungsgrundlage bildet eine vereinbarte Verwendungsrichtlinie mit dem Landkreis MSE.

Über viele Jahre hat sich die gemeinsame Zusammenarbeit zwischen dem ehrenamtlichen SH-Beirat und der DRK-Selbsthilfekontaktstelle bewährt und den Ansprechpartnern und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen ein Fundament bereitet, auf dessen Grundlage ein Informations-, Beratungs- und Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten zu chronischen Erkrankungen und psychosozialen Problemlagen möglich geworden ist.

So bildete sich aus der guten Gemeinschaftsarbeit ein festes Organisationsteam, welches durch Selbsthilfeaktionen Öffentlichkeitswirksamkeit erlangte. Die „Selbsthilfetage“ im ehemaligen HKB und im Marktplatzcenter, das Selbsthilfesymposium in der Hochschule Neubrandenburg, der Selbsthilfetag im Dietrich Bonhoeffer Klinikum Neubrandenburg sowie der Selbsthilfefachtag im umgebauten HKB-Neubrandenburg, gehörten zu Höhepunkten in der Stadt für Menschen mit chronischen Erkrankungen und psychosozialen Problemen. Die professionelle Unterstützung mit informativen Vorträgen zur Diagnose, Behandlung, Nachsorge, Prävention und die Informationen zu Heil- und Hilfsmitteln standen immer im Fokus solcher Aktionen. Für Betroffene, Familienangehörige, professionelle Betreuer, medizinische Einrichtungen, Ärzten, Ämter und Verwaltungen sowie interessierte Bürgerinnen und Bürgern, war dies die Möglichkeit eine ganzheitliche Betrachtung zur Behandlung von Erkrankungen kennen zu lernen.

Mit Herrn Axel Schröder ist seit 2017 der erste Mann an der Spitze der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg, zusammen mit seiner Mitarbeiterin Frau Sylvia Preuß. Durch die Corona-Pandemie stehen nun auch neue Herausforderungen für die Selbsthilfetätigkeit auf der Tagesordnung, die gemeinschaftlich mit dem SH-Beirat beraten und entschieden werden müssen. Herrn Schröder ist die Arbeit mit den Beiratsmitgliedern sehr wichtig, da durch den SH-Beirat die Interessen der Selbsthilfegruppen vertreten werden und somit die demokratische Mitbestimmung der Mitglieder von Selbsthilfegruppen gewährleistet werden kann. Die jahrzehntelange engagierte Unterstützung durch die Förderer auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene, einschließlich der gesetzlichen Krankenkassen, haben dafür gesorgt, dass sich das Ehrenamt für die gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe in unserer Stadt so gut und nachhaltig entwickeln konnte.

*Wo guter Boden vorhanden ist,
da können Pflanzen wachsen
und auch Früchte geerntet werden!*

Selbsthilfe-Förderung für Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe-Förderung ist eine der gesetzlichen Aufgaben der GKV (Gesetzliche Krankenversicherung).

Diese erfolgt gemäß § 20h Sozialgesetzbuch V (SGB V).

Gefördert wird ausschließlich die gesundheitsbezogene Selbsthilfe.

Das bedeutet, dass mit dieser Förderung Selbsthilfegruppen unterstützt werden, die für ihre Mitglieder*innen und deren Angehörige gegenseitige Hilfe und Unterstützung anbieten, die sich auf die gemeinsame Bewältigung von verschiedenen Krankheiten und deren Folgen richten und versuchen, die persönliche Lebensqualität zu verbessern.

Eine Anleitung von professionellen Fachkräften (z.B. Ärzten oder Therapeuten) erfolgt nicht.

Ein genereller Anspruch der antragstellenden Selbsthilfegruppen auf die Gewährung von Fördermitteln besteht rechtlich nicht.

Die zuständigen Krankenkassen entscheiden im Rahmen der jährlich verfügbaren Fördermittel.

Bei der Vergabe von Fördermitteln werden die Anzahl der Antragsteller sowie Förderbedarfe berücksichtigt.

Die Fördermittel der GKV (Gesetzliche Krankenversicherung) werden in zwei Fördermöglichkeiten aufgeteilt:

1. Kassenartenübergreifende Pauschalförderung

Mit der kassenartenübergreifenden Förderung unterstützt die ARGE Selbsthilfeförderung Mecklenburg-Vorpommern die Selbsthilfegruppen **pauschal**.

Mitglieder ARGE M-V sind:

AOK Nordost

BKK-Landesverband NORDWEST

IKK Nord

KNAPPSCHAFT

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Verband der Ersatzkassen e.V. (VDEK), Landesvertretung M-V

Die Federführung wechselt jährlich. 2021 ist es z.B. die Knappschaft.

Die Pauschalförderung beinhaltet Zuschüsse zu Informations- und Beratungstätigkeiten, sowie für regelmäßig wiederkehrende Aufwendungen.

Förderfähige Ausgaben:

- Miet- und Nebenkosten
- Büroausstattung/sachkosten
- Regelmäßige Ausgaben für das Internet
- Regelmäßige Presse- und Öffentlichkeitsarbeit usw.

Die Anträge, mit Antragsfrist 31.01., sind immer von **zwei Vertretungsbefugten** zu unterzeichnen.

ARGE Selbsthilfeförderung Mecklenburg-Vorpommern

Ende der Antragsfrist: 31.01.2020

Kassenartenübergreifende Pauschalförderung

nach § 20h SGB V

Antragsunterlagen für die Förderung

der örtlichen/regionalen Selbsthilfegruppen

Damit die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände über eine Förderung entscheiden können, ist Ihre Mitwirkung nach § 60 SGB I erforderlich.

Die folgenden Angaben werden für die ordnungsgemäße Bearbeitung Ihres Antrages auf Förderung nach § 20h SGB V benötigt. Eine fehlende Mitwirkung kann zur Ablehnung Ihres Antrages führen.

Bitte reichen Sie den Antrag mit den erforderlichen Anlagen nur vollständig ausgefüllt und von **zwei legitimierten Vertreterinnen oder Vertretern unterschrieben** ein. Änderungen im Antragsvordruck sind nicht zulässig.

2. Krankenkassenindividuelle Projektförderung

Neben der gemeinsamen, kassenartenübergreifenden Pauschalförderung gibt es auch die Möglichkeit, dass Selbsthilfegruppen eine individuelle **Projektförderung** beantragen können.

Gefördert werden zeitlich und inhaltlich begrenzte Maßnahmen.

Beispiel: - Selbsthilfetage
- Fachvorträge

Die Projektförderung ist grundsätzlich das ganze Jahr über möglich, muss jedoch **vor Projektbeginn** beantragt werden.

Wie auch bei der Pauschalförderung wird der Antrag zur Projektförderung von **zwei Vertretungsbefugten** unterzeichnet.

Das Projekt beginnt erst nach Vorlage des Bewilligungsbescheides.

Krankenkassenindividuelle Förderung

nach § 20h SGB V

Antragsunterlagen für die Projektförderung

der örtlichen/regionalen Selbsthilfegruppen

Damit die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände über eine Förderung entscheiden können, ist Ihre Mitwirkung gesetzlich vorgeschrieben (vgl. § 60 SGB I). Die folgenden Angaben werden für die ordnungsgemäße Bearbeitung Ihres Antrages auf Förderung nach § 20h SGB V benötigt (vgl. Antragsunterlagen). Eine fehlende Mitwirkung kann zur Ablehnung Ihres Antrages führen.

Bitte reichen Sie den Antrag mit den erforderlichen Anlagen I bis III nur vollständig ausgefüllt und unterschrieben ein. Beachten Sie hierfür die Seiten 3 und 4 des Antrages. Änderungen im Antragsvordruck sind unzulässig.

Zu den Antragsunterlagen gehören die nachstehenden Anlagen:

- | | |
|-------------|--|
| Anlage I: | Antragsformular für die Projektförderung, einschl. Strukturdaten |
| Anlage II: | Projektbeschreibung einschl. Finanzierungsplan |
| Anlage III: | Datenverwendungserklärung |

3. Förderung der Selbsthilfegruppen durch den Landkreis Mecklenburgische Seenplatte (MSE)

Der Landrat des Landkreises MSE gewährt Zuwendungen für die Selbsthilfegruppen zur Förderung der ehrenamtlichen Tätigkeit in den Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen.

Ziel der Förderung ist es, den Kontakt –und Informationsstellen eine eigenständige, unabhängige und flexible ehrenamtliche Hilfe zur Selbsthilfe zu entwickeln und die Stabilität, Qualität sowie Kontinuität der Arbeit der Selbsthilfegruppen im Landkreis MSE flächendeckend zu bewahren.

Gewährt werden Zuschüsse für:

- laufende Unkosten (Telefon, Porto, Internet, Büromaterial, Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung von Betroffenen)
- Projektkosten (Aktionstag, Fachvortrag, Seminar, Erfahrungsaustausch)
- Fahrkosten im Einzelfall

Nicht bezuschusst werden:

- laufende Personalkosten
- Ausstattungsgegenstände und Geräte (außer für Beratungszwecke erforderlich)
- Raummiete für Büros von Selbsthilfegruppen
- Vereinstätigkeiten
- Aufwandsentschädigungen / Bewirtungsaufwand
- Therapiekosten
- Fahrkosten zu den Gesprächsgruppentreffen für die Teilnehmer der Gruppe
- Blumen / Genussmittel
- Karten / Gutscheine

DRK-Selbsthilfekontaktstelle
Robert-Blum-Str. 34
17033 Neubrandenburg

Antrag auf Zuwendung für Selbsthilfegruppen für das Jahr 20__

Antragsfrist: 31. Oktober des Jahres

1. Selbsthilfegruppe:

Ansprechpartner Frau _____
Herr _____
Telefon _____
Mail _____

Gründungsdatum: _____

Anzahl der Mitglieder _____
davon Erwachsene _____
davon Jugendliche _____
davon Kinder _____
davon Neubetroffene _____
davon Rücktritte _____

Gruppentreffen/Ort:

Rhythmus:
wöchentlich
monatlich
vierteljährlich
jährlich
bei Bedarf

Zuwendung für laufende Unkosten: (Telefon, Porto, Büromaterial)

_____ Anzahl der Mitglieder x **5,00 EUR** = _____ EUR

Zuwendung für Projekte: (Vorträge, Selbsthilfetage, Teilnahme an Tagungen und Seminaren)

Projektzuwendungskosten: _____ EUR

Wir bitten, die Gesamtsumme von _____ EUR
bar auszuzahlen bzw. auf folgendes Konto

Kreditinstitut: _____

IBAN: _____

Kontoinhaber _____ zu überweisen.

Ort/Datum: _____

Unterschrift Ansprechpartner

Zweitunterschrift

Mit dem Bewilligungsbescheid an die Selbsthilfegruppe wird ein **Vordruck** für den Verwendungsnachweis übergeben.

Dieser ist für das laufende Haushaltsjahr bis spätestens
31. Januar des Folgejahres in der Selbsthilfekontaktstelle zur Prüfung abzugeben.

Im Verwendungsnachweis sind

- die laufenden Unkosten und Projektkosten, getrennt durch Originalbelege, mindestens in der Höhe des Bewilligungsantrages auszuweisen
- die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen als Jahres-Sachbericht zu beschreiben
- die Abrechnung der Zuwendungsmittel durch zwei Unterschriften zu dokumentieren

Nichteingesetzte Verwendungsmittel sind bis **spätestens 30. November** des Bewilligungsjahres in der Selbsthilfekontaktstelle zurückzurechnen.

Bei Auflösung der Gruppe ist sofort die Selbsthilfekontaktstelle zu informieren.

Der Tag der Auflösung ist der Stichtag für die Abrechnung der bereits bewilligten Zuwendungen.

inGangSetzer[®]



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

- In-Gang-Setzer[®] sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle.
- 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 Vertrautheit 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

Förderverein Tumorzentrum Neubrandenburg e.V.

Es liegt ein besonderes Jahr hinter uns allen. Das gilt auch für unseren Förderverein Tumorzentrum Neubrandenburg e.V.

Im Januar 2020 ahnten wir noch nicht, was uns alle das ganze Jahr über beschäftigen und unser Leben beeinflussen würde.

Spätestens im März befürchteten wir, dass ein Virus unser Leben zumindest vorübergehend verändern würde. Für uns alle unvorstellbar, wurde das öffentliche Leben heruntergefahren und Selbstverständliches, wie ein gemeinsames Zusammensein von Menschen aus unterschiedlichen Familien, wurde zu einer Besonderheit.

Gerade für Menschen mit bösartigen Erkrankungen sind soziale Kontakte außerhalb ihrer Familie für das psychosoziale Gleichgewicht wichtig. Wir bedauern sehr, dass die Menschen, welche wir unterstützen wollen, besonders unter den geltenden Hygieneregeln leiden. Gleichzeitig wissen wir natürlich auch, dass es gerade diese Menschen sind, die wir schützen müssen. Verantwortungsbewusstes Handeln ist der beste Weg an dieser Stelle zu helfen. Die den Selbsthilfegruppen für 2020 zugesagten Mittel gehen natürlich nicht verloren. Wir wünschen uns, dass alle für 2020 geplanten Ideen in 2021 umgesetzt werden können.

Leider fielen im letzten Jahr so interessante Veranstaltungen, wie das Schülerkonzert des Albert-Einstein-Gymnasiums und das im Dezember geplante Patientenforum aus. Unser Engagement beschränkte sich aus den genannten Gründen im Jahr 2020 auf Beiträge zu Maßnahmen im und um das Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum.

Wir halfen bei der Finanzierung eines neuen Biopsiestuhls für die Probeentnahmen bei Verdacht auf Brustkrebs.

Wir finanzierten auf Vorschlag der Schmerzambulanz und der Apotheke die Einrichtung eines Kräutergartens um einen Rahmen für Informationsveranstaltungen im Freien zu schaffen und dabei gleichzeitig auch Betroffenen alternative Schmerzbehandlungsmethoden vorstellen zu können. Die Ausgestaltung der Bettenstation unserer Onkologie haben wir mit dem Kauf von Bildern unterstützt. Wir alle wissen, dass die mit der Coronapandemie verbundenen Probleme und Schwierigkeiten nicht vorbei sind.

Wir möchten Sie ermutigen, trotz der eingeschränkten Kontaktmöglichkeiten mit Ihren Selbsthilfegruppen in Verbindung zu bleiben und Ideen mitzuteilen, wie wir Ihre Gruppe unterstützen können. Vielleicht gibt es auch gerade jetzt Menschen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollen und Hilfe benötigen.

Dr. med. S. Pietruschka
-Vereinsvorsitzender-

Weiterbildungsseminar
für Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen vom
04.09.2020 bis 06.09.2020 im „Ferienland Salem“
am Kummerower See
Am Hafen 1
17139 Malchin, Ortsteil Salem



Die Gesundheitsbetreuung in unserem Land ist durch die ambulanten und stationären Behandlungsinfrastrukturen mit modernster Medizintechnik und Fachärzten gesichert. In der Prävention und der Nachsorge bei chronischen Erkrankungen ist die fachärztliche Betreuung von Patienten nicht immer ortsnahe zufriedenstellend gegeben.

Heilen nur die gestellte Diagnose und die gewählte Behandlung mit Arzneimitteln den betroffenen Patienten? Tragen nicht neben der medizinischen Betreuung im Rahmen der Nachsorge auch die Fürsorge und die Zuwendung zu den Patienten zum Gesundungsprozess bei? Nun könnte man natürlich sagen, hier ist auch die Familie oder das enge soziale Umfeld gefragt.

Aber nicht jeder betroffene Patient kann in der heutigen Zeit vor Ort durch das enge Familienumfeld versorgt werden bzw. verfügt über ein intaktes soziales Umfeld.

Gerade in der Anfangsphase nach der Diagnose einer Erkrankung bzw. psychischen Problemlage benötigen Menschen das notwendige Verständnis, die Geduld und die bedarfsgerechte erforderliche Hilfe. Nicht immer können da die Familie oder das enge soziale Umfeld in dieser Phase die richtigen Ansprechpartner sein.

Für diese hilfebedürftigen Menschen vermittelt, steuert und organisiert die DRK-Selbsthilfekontaktstelle in der Robert-Blum-Str. 34 in Neubrandenburg unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes die Kontaktaufnahme zu den Selbsthilfegruppen bzw. Netzwerkpartnern. Hier finden die Hilfesuchenden Zugang zu Gleichbetroffenen, die durch ihre Erfahrung mit der eigenen Krankheits- und Problembewältigung schnell, unbürokratisch und kostenfrei helfen können.

Diese zwischenmenschliche ehrenamtliche Hilfe ist unbezahlbar und wird sehr häufig auch noch neben der eigenen beruflichen Tätigkeit, trotz eigener Erkrankung, in den Selbsthilfegruppen für hilfebedürftige Menschen geleistet. Hier erfahren Betroffene und auch deren Familienangehörige Verständnis, Geborgenheit und den Mut zur eigenen lösungsorientierten Problembewältigung.

Der überwiegende Teil der Hilfesuchenden braucht unmittelbare Hilfe nach der Diagnosestellung bei schwerwiegenden lebensbedrohenden Erkrankungen, aber auch bei chronischen Erkrankungen und plötzlich auftretenden einschneidenden Lebenssituationen.

Hier kann der Austausch von Erfahrungen unter Gleichbetroffenen mit der Annahme und Bewältigung der veränderten Lebenssituation sehr hilfreich sein und den Lebensmut wiederkehrend wecken.

Die Planung, Organisation und Durchführung solcher Treffen für den Erfahrungsaustausch ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und bedarf bestimmter Kenntnisse auf den Gebieten der Gesprächsführung, Moderation und Motivation.

Um die notwendige Qualität auf diesen Tätigkeitsfeldern weiterzuentwickeln, hat der Selbsthilfebeirat der Selbsthilfegruppen der Stadt Neubrandenburg und Umland in Zusammenarbeit mit der Leitung der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg das erste Wochenend-Weiterbildungs-Seminar in Salem am Kummerower See organisiert.



Die Planung und die Organisation des Weiterbildungsseminares gestalteten sich, bedingt durch die Corona-Pandemie, sehr schwierig. Die ständigen veränderten Corona-Kontaktregeln sorgten immer wieder für Zweifel, was die Durchführung betraf. Auch die kurzfristigen Anfragen und die Suche nach geeigneten

Referenten für die Vorträge „Gesprächsführung“ und „Moderation von Gruppengesprächen“ gestalteten sich sehr schwerfällig.

Mit Unterstützung von Herrn Christoph Manteufel von der Deutschen Angestellten Akademie konnten wir noch kurzfristig einen Referenten für die Vorträge binden.

So stand der Durchführung der Weiterbildung für die Ansprechpartner von Selbsthilfegruppen nichts mehr im Wege. Nach der Anreise am 04.09.2020, Begrüßung der Teilnehmer*innen und dem Abendessen konnte die Kennlernrunde um 19:00 Uhr beginnen.

Am 05.09.2020 von 09:00 bis 12:00 Uhr war das Thema „Gesprächsführung“ angesagt und nach dem Mittagessen ab 13:00 Uhr das Thema „Moderation von Gruppengesprächen“.



Anschließend durften sich alle Teilnehmer*innen einem Entspannungsseminar mittels Klangschalentherapie von Frau Ivonne Zwionzek widmen.



A large, dark, rounded rock in the foreground, with a wooden shelter and people in the background.



A man in a red shirt is standing and presenting to a group of people seated at long tables in a meeting room. A laptop is on a stand in the foreground. The room has large windows and whiteboards.



Alle Teilnehmer*innen waren sich darüber einig, dass auch zukünftig derartige Wochenend-Seminare entsprechend des Bedarfes für die Ansprechpartner*innen von Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen in der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe sehr hilfreich wären.



Absage Benefizkonzert 2020 des Heeresmusikkorps Neubrandenburg

Am 15.12.2020 hätte das jährliche Benefizkonzert zugunsten des DRK Kreisverbandes Neubrandenburg e.V., des Soldatenhilfswerkes der Bundeswehr und dem Dreikönigshospiz Neubrandenburg in der Konzertkirche der Stadt der vier Tore stattgefunden.



Bild: H. Schmidt / Bundeswehr

„Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Soldatinnen und Soldaten.

Das Ende des Jahres nähert sich mit großen Schritten. In dieser Zeit schauen wir in Gedanken auf das sich neigende Jahr zurück. 2020 war turbulent und brachte für viele von uns Beschwernisse, Entbehrungen und Veränderungen im privaten und gesellschaftlichen Umfeld. In Zeiten der Veränderung sind liebgewonnene Traditionen und Momente des Innehaltens von unschätzbarem Wert – so wie das Benefizkonzert des Heeresmusikkorps Neubrandenburg.

Aufgrund der COVID 19 Einschränkungen war es trotz großem Bemühen des Oberbürgermeister der Stadt Neubrandenburg, Herrn Silvo Witt, dem Kommandeur der Panzergrenadierbrigade 41 „Vorpommern“, Herrn Brigadegeneral Andreas Durst und dem DRK-Kreisverband Neubrandenburg e.V., vertreten durch Herrn Axel Schröder, nicht möglich, diese weit über die Tore der Stadt bekannte Konzerttradition auch in diesem Jahr für Sie erlebbar zu machen.

Wir wünschen Ihnen für die bevorstehende Weihnachtszeit Zuversicht und eine Zeit der Besinnlichkeit und des Krafttankens.

Möchten Sie uns dennoch für den guten Zweck unterstützen, so können Sie gerne unter folgender Bankverbindung

Deutsche Kreditbank AG

IBAN: DE3712030 000 000 0330431

BIC: BYLADEM 1001

Verwendungszweck: Benefiz 2020

eine **Spende** für das DRK Neubrandenburg, dem Soldatenhilfswerk sowie dem Dreikönigshospiz zukommen lassen.“

- Brigadegeneral Andreas Durst-

Der Erste-Hilfe-Lehrgang für Selbsthilfegruppen in der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe.

Die DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg organisiert in ihrer Netzwerkarbeit für die Selbsthilfegruppen unter anderem Weiterbildungen, Fachvorträge, Fachtagungen für das entsprechende Krankheitsbild, jedoch auch für flankierende oder alltägliche Themen.

Bei Unfällen, Vergiftungen und akuten Erkrankungen ist die sichere und schnelle Durchführung von Erster Hilfe für die weitere Behandlung und Heilung von entscheidender Bedeutung.

So konnte am 09.09.2020 für interessierte Mitglieder*innen der Selbsthilfegruppe Depression II einen „Schnupperkurs“ in Erste-Hilfe-Maßnahmen in Zusammenarbeit mit dem Bereich Ausbildung des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V./Sozialdienst Neubrandenburg gGmbH/Rettungsdienst Neubrandenburg gGmbH durchgeführt werden.

In diesem „Schnupperkurs“ in der Erste-Hilfe-Ausbildung erfuhren die Mitglieder*innen der Selbsthilfegruppe, wie sie Unfallsituationen und akute Erkrankungen im Haushalt schnell und richtig erkennen, ihr Verhalten der Situation entsprechend ausrichten und die Erste-Hilfe-Maßnahmen anwenden können.

Die Mitglieder*innen der Selbsthilfegruppe erhielten in einer 1,5 stündigen Ausbildung zu den Themen und Anwendungen:

- Wundversorgung
- Umgang mit Knochenbrüchen
- Verbrennungen
- Verätzungen
- Vergiftungen
- zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten.

Als weiterführendes Angebot wird den interessierten Selbsthilfegruppen die -Erste Hilfe Fortbildung- sowie -Erste Hilfe am Kind- angeboten.

Der Ansprechpartner hierfür ist Herr Andreas Hänisch, Tel: 0395 5603966

Telefax: (0395) 560 39 – 29, E-Mail: erstehilfe@neubrandenburg.drk.de .

Robert-Blum-Straße 34 in 17033 Neubrandenburg

Sehen – Festhalten - Weitergeben



Mit den Ideen ist das wie mit den Samen.

Erst einmal müssen sie da sein.

Dann müssen sie auf fruchtbaren Boden fallen.

Wenn das der Fall ist, wachsen sie entweder von alleine oder es findet sich jemand, der sie pflegt und sich um ihre Entwicklung sorgt.

Vor drei Jahren hatte Udo Walter die Idee, die sozialen Medien für die Vorbereitung des 2. Rostocker Krebs-Selbsthilfetages zu nutzen. Gesagt, getan.

Einige Vertreter der onkologischen Selbsthilfegruppen absolvierten bei „rok-tv“ einen Kamera- und Schnittkurs und drehten ein kurzes Video zur Ankündigung der Veranstaltung, veröffentlichten das bei „rok-tv“ und auf YouTube und waren erstaunt über Resonanz.

Nun ja, es waren keine zig tausend Klicks, aber doch so viele, dass wir merkten, da gibt es Menschen die das Thema Selbsthilfe interessiert. Außer uns natürlich.

Und jetzt kommt der fruchtbare Boden.

Wir überlegten, ob da nicht noch mehr möglich wäre, um die Arbeit der Selbsthilfegruppen aus Mecklenburg/Vorpommern bekannt zu machen. Und wenn ja, wie ?

Um es kurz zu machen.
Wir fanden einen Weg oder besser gesagt, wir hatten noch eine Idee.

Warum nicht regelmäßig mit einem kleinen Filmteam bei „rok-tv“ und YouTube berichten? Fehlte nur noch ein Name für unser Projekt.

Aber der war auch schnell gefunden: „**Selbsthilfe im Blick**“.



Ja, und seit 2018 berichten wir über alles, was in unserem Land so auf dem Sektor Selbsthilfe passiert.

Inzwischen haben wir rund 35 Videos gedreht und veröffentlicht.

Darunter auch einen Informations- und Aufklärungsfilm über Tumore im Mund-, Kiefer-, Gesichts- und Halsbereich und die Rolle der Selbsthilfe.

In den 2 Jahren unseres Bestehens haben wir über die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe im Land, die unterschiedlichsten Selbsthilfeveranstaltungen und über die Arbeit einzelner Selbsthilfegruppen in Wort und Bild informiert.

So waren wir zum Beispiel auch in Neubrandenburg und haben über den Fachtag der Selbsthilfe in Neubrandenburg oder im vergangenen Jahr über die neue onkologische Station im Friedrich-Bonhoeffer-Klinikum berichtet.



Im vergangenen Jahr durften wir an der Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ teilnehmen und der NDR hat unsere Arbeit landesweit vorgestellt. So schlecht können wir nicht gewesen sein, denn die Krebsgesellschaft M/V und der NDR haben unser Filmteam mit 2725,-€ aus der Spendenaktion für die nächsten 3 Jahre gefördert.



Dadurch brauchen wir die anfallenden Fahrtkosten nicht mehr alleine tragen. Das hat uns natürlich gefreut und ist auch eine Anerkennung unserer Arbeit.

Auch wenn in diesem Jahr vieles anders lief als geplant und abgesagt werden musste, wir haben weitergemacht.

Dazu waren wir auch mal wieder in Neubrandenburg.

Die Jugendsozialarbeiter hatten uns gebeten, sie bei der Erstellung eines Kurzfilms zum Weltsuizidpräventionstag zu unterstützen. Ein Thema mit dem wir uns, so wie bestimmt viele andere, noch nicht beschäftigt hatten. Ja, da haben wir noch etwas dazu gelernt und die Zusammenarbeit hat auch allen Spaß gemacht.

Wenn sich jetzt jemand fragt, woher wir die Technik haben?

Die stellt uns „rok-tv“ als öffentliche Medienanstalt kostenlos zur Verfügung. Und wenn jemand Interesse an unserer Arbeit hat, braucht er nur auf YouTube gehen und den Kanal „Selbsthilfe im Blick“ aufrufen.

Übrigens, wir sind alle ehrenamtlich tätig und jeder der Interesse hat, kann bei uns mitmachen. Zurzeit besteht unser Team aus 4 Mitstreitern, Udo, Anke, Marion und mich, Ute.

Wenn eine Selbsthilfegruppe möchte, dass wir über ihre Arbeit berichten, dann einfach an die KISS wenden und Kontakt mit uns aufnehmen, dann wir machen weiter.

- U. Kalinowski-

Schaffung von Voraussetzungen für Video-Konferenzen durch die DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg, als ein weiteres Angebot und Ergänzung für die gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe regional und überregional

Die DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg begann im Zuge der Digitalisierung in der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe, unter anderem beeinflusst durch die COVID-19 Pandemie, die notwendigen Voraussetzungen für von Videokonferenzen für Selbsthilfegruppen in den Räumen der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg zu organisieren.

In der Analyse der Einschränkungen durch die COVID-19 Pandemie, die auch die gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe maßgeblich beeinflusste, sollen Videokonferenzen eine Ergänzung zu der aktuellen Gruppen- und Netzwerkarbeit sein.

Anwendungsbereiche:

Grundsätzlich für alles, wobei zwei oder weitere Personen gemeinsam miteinander reden. Schaffung eines störungsfreien Umfeldes (Refugium) für Nutzer ohne eigene finanzielle Aufwendungen.

Einzelchats mit Interessierten, Behörden, Ämtern, Kliniken, Beratungsstellen, Ansprechpartner*innen der Selbsthilfegruppen, Mitglieder*innen von Selbsthilfegruppen, vor allem aus dem ländlichen Raum. Aufrechterhaltung von Kontakten, die aufgrund von Corona oder gesundheitlichen Einschränkungen die DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg nicht persönlich aufsuchen können.

Unterstützende adaptierte Arbeitsebene der „Face to Face“ Beratungssituation/form.

Gruppenchats der Selbsthilfegruppen untereinander sowie mit Referenten, Ärzten, Fachgremien regional, überregional und international. Austausch von Bildschirmhalten, Bildern oder PDFs teilen während einer Videokonferenz.

Einbeziehen der Angehörigen von Betroffenen auf neue Weise (zum Beispiel Eltern von Kindern in heilpädagogischen Angeboten, etc.). Chat-Hotline: Anbieten einer Video-Chathotline für Behörden, Ämtern, Kliniken, Beratungsstellen, Ansprechpartner*innen der Selbsthilfegruppen, Mitglieder*innen von Selbsthilfegruppen, Interessierte, die sich bei Problemen melden können. Neue Ansätze für die gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe.

So können Selbsthilfegruppenmitglieder*innen Links für sinnvolle Beschäftigungen in der Quarantäne teilen, wie Handlungsanleitungen oder Gesprächsergebnisse nochmal als Chatnachricht festhalten, unter Berücksichtigung des Datenschutzes.

Videotelefonie ist für viele erstmals eine Notlösung in Corona-Zeiten gewesen. Daraus können sich Elemente entwickeln, die sich auch in die Alltagspraxis übertragen lassen. Dies betrifft zum Beispiel den Einsatz bei mobilitätseingeschränkten Patienten, die nur mit großem zeitlichen Aufwand zu einer Einrichtung kommen können oder bei denen eine zeitlich engmaschigere Betreuung notwendig ist.

Mögliche Kombination von wöchentlichen Präsenzterminen mit kleinen Check-Up Call zwischendurch. Hilfsangebot von Video-Telefonaten für den Erstkontakt und als Einstieg.

Schaffung des Angebotes für Mitglieder*innen von Selbsthilfegruppen: Videosprechstunde/Telemedizin/Online Sprechstunde mit Facharzt/Hausarzt/Kliniken/Reha-Einrichtungen/Ämtern und Verwaltungen.

Unterstützung von virtuellen Selbsthilfegruppen.

Vor allem wurde die Möglichkeit für eine ungestörte, persönliche Einzelvideosprechstunde im Rahmen der Tele- Medizin mit dem jeweiligen Facharzt, Psychotherapeuten-Psychologen, Hausarzt, Kliniken, Reha-Einrichtungen, Ämtern und Verwaltungen geschaffen.

Axel Schröder

-Leiter DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg-

Hinweis: unter www.selbsthilfe-nb.de sind ausführliche Informationen zur gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe abrufbar.

Tabu-Thema sollte keins sein

Klinikum ist Teil des Netzwerkes Suizid-Prävention

Bloß nicht darüber reden. Einen selbstmordgefährdeten Menschen auf das Thema Suizid anzusprechen, gilt oft als Tabu. Mike Stepputat sieht das anders. „Offensives Ansprechen ist ein wichtiger Aspekt in der Prävention. Dass man damit erst recht jemanden anregt, ist ein Mythos“, sagte der leitende Psychotherapeut des Zentrums für seelische Gesundheit am Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum, anlässlich des Welt-Suizid-Präventionstages. Das Netzwerk Suizidprävention hatte am 10. September eingeladen, einen Baum als Lebenssymbol im Kulturpark zu pflanzen.

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO sterben jedes Jahr ca. 10.000 Menschen in Deutschland durch Selbsttötung. Das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und

illegalen Drogenkonsum zusammen. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist Suizid sogar die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen.

Der Welt-Suizid-Präventionstag wurde 2003 ins Leben gerufen. Am 10. September soll jährlich an die Verstorbenen und die Zurückgebliebenen erinnert werden. Es geht um das Teilen von Trauer, aber auch von Hoffnung. Es soll auf das Thema Suizid aufmerksam gemacht werden, vor allem darauf, dass keiner allein ist. In Neubrandenburg entstand das Netzwerk zur Suizidprävention 2019. Neben der Ökumenischen Telefonseelsorge beteiligen sich unter anderem das Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum, die DRK-Selbsthilfekontaktstelle, Kirchengemeinden und der Nordkurier daran. fo



Schüler pflanzten am Welt-Suizid-Präventionstag einen Gingkobaum als Lebenssymbol im Kulturpark.

Hilfe für Gefährdete und Angehörige

Zentrum für seelische Gesundheit behandelt Patienten mit Suizid-Gedanken und nach Versuchen

„Hätten wir das nicht merken müssen?“, „Wieso habe ich nicht gesehen, wie schlecht es ihm ging?“, „Bin ich schuld?“. Fragen, die Menschen oft ein Leben lang quälen, wenn jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis Suizid begeht. Meistens bleiben sie unbeantwortet.

Der leitende Psychotherapeut des Zentrums für seelische Gesundheit im Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum, Diplom-Psychologe Mike Stepputat, hat mit dem Thema Suizid und Suizidprävention täglich zu tun und weiß: Es ist ein schwieriges Thema, über das nur selten gesprochen wird. Wie auch? „Sollen wir uns im Freundeskreis beim Grillen zusammensetzen und sagen ‚Komm, wir quatschen mal ‘ne Runde über Suizid!‘? Nein, das geht nicht“, sagt der Psychologe. Mit dem Thema Selbsttötung muss sensibel umgegangen werden.

Beispielsweise in den Medien. „Zu ausführliche Berichterstattung zum Thema Suizid und Suizidversuche kann auch triggern“, sagt er. Hierbei soll das „Recht auf Information“ kritisch gesehen werden. Medien sollen also eher Mut machen und zeigen, dass Hilfe da ist und aufgesucht werden kann.

Im Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum wird ein erheblicher Teil suizidaler Patienten des Zentrums für seelische Gesundheit über die Zen-

trale Notaufnahme eingewiesen. Manchmal, so Mike Stepputat, auch über die Chirurgie oder die Intensivstation. Suizidale Patienten würden das Krankenhaus mit Gedanken, konkreten Plänen und auch nach Versuchen aufsuchen.

Suizide sind meistens Impulshandlungen

Bei Patienten mit suizidaler Absicht wird die Grunderkrankung diagnostiziert. „Es kann sich beispielsweise um Depressionen, Schmerzerkrankungen, psychotische Erkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen handeln“, erklärt Mike Stepputat. Dann werde nach Behandlungsmöglichkeiten gesucht. Die Therapien haben einen „multimodalen Ansatz“. So sind Einzel- und Gruppenthera-

prien, Gespräche, Ergo- und Physiotherapie Teil der Behandlung. „Ebenso geht es um die Aktivierung des Ich- und Körpergefühls.“ Für jeden Patienten wird die Therapie individuell angepasst. Der Aufenthalt soll Schutz, Entlastung, Vertrauen geben. Vertrauen, dass jemand da ist und zuhört. „Suizidalität ist überwindbar. Auch nach mehreren Versuchen“, sagt der leitende Psychotherapeut.

Die meisten Suizide und Suizidversuche seien Impulshandlungen und nicht überlegt. Menschen würden sich in solchen Momenten als bindungslos empfinden, keinen Ausweg sehen. Gedanken, dass es ohne sie wohl besser wäre, treten auf und schränken die Sinneswahrnehmung ein. Diese „Kurzschlussreaktionen“ sind oft aus-

schlaggebend für Suizidversuche. Auch Angehörige suizidaler Patienten finden im Zentrum für seelische Gesundheit Hilfe und Beistand. Oft würden sich Angehörige die Schuld an den Problemen der Patienten oder gar am Tod der geliebten Person geben. Es sei die Aufgabe der Therapeuten und Psychologen, diesen Selbstvorwürfen entgegenzutreten.

Angehörige haben oft Schuldgefühle

Das Gefühl des Zurückgelassen-Werdens sei oft ein großer Punkt der Trauerarbeit. Ebenso wichtig ist es, dass die Angehörigen lernen, ihre Gefühle zuzulassen. Neben Trauer und Vergebung soll auch Wut empfunden werden dürfen. „Es ist dennoch wichtig zu sagen, dass die Suizidrate im Vergleich zu den 1980er Jahren deutlich gesunken ist“, betont Mike Stepputat.

Hierbei spiele Prävention sowie Aufklärung eine große Rolle. „Vor allem aber ist es der prompte und niedrigschwellige Zugang zu professioneller Hilfe durch Ärzte, Psychotherapeuten und andere Fachkräfte. Dafür erfüllt das Zentrum für seelische Gesundheit mit seinen stationären, teilstationären und ambulanten Hilfen eine primäre Versorgungsaufgabe, auch im Bereich Suizidprävention“, so der Psychotherapeut. fo



Mike Stepputat betonte in seiner Ansprache beim Welt-Suizid-Präventionstag, wie wichtig für Suizidgefährdete Offenheit, Verständnis und ein schneller Zugang zu professioneller Hilfe sind. Fotos (2): ab

Ein Schmerz, der bleibt – und eine Aufgabe

Von Susanne Schulz

Wie lernt man leben mit dem Suizid des eigenen Kindes? Für Deike Schünemann ist es wichtig zu verstehen, was ihren Sohn bewegte. Mit ihrer Erfahrung will sie andere Menschen auf das Thema aufmerksam machen.

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Düster und kahl erstreckt sich der Weg, auf dem sich die Silhouette eines Menschen abzeichnet; warm und lockend erstrahlt das Licht am Horizont. Im Kunstunterricht hat Emanuel für dieses Bild eine nicht gerade berauschende Bewertung erhalten, erinnert sich Deike Schünemann. Auch für sie wurde das Gemälde erst später bedeutsam: nachdem ihr Sohn sich das Leben genommen hatte, im Alter von 18 Jahren, nach erfolgreichem Abi und dem Beginn seines Traum-Studiums; ohne jegliche Vorzeichen für Probleme oder Kümernisse, die als Erklärung getaucht hätten, warum ein junger Mann nicht mehr leben wollte.

Neun Jahre ist das jetzt her. Doch der tiefe Schmerz bleibt, und viele Fragen bleiben, auch wenn Deike Schünemann sich seither viele Erklärungen erschließen konnte. Vor allem auch durch Emanuel selbst, der in seiner Berliner Studentenwohnung einen Abschiedsbrief für seine Eltern und einen weiteren mit der Anrede „Für alle“ hinterließ.

Er bezieht sich darin auf eine Nahtoderfahrung zwei Jahre zuvor: Durch einen Unfall war er fast ertrunken, hatte sich aber kurze Zeit später wieder fit gefühlt. Seinen erstaunten – und erstaunlichen – Kommentar „Das war cool...“ erklärt der Abschiedsbrief mit der Schilderung höchster Glückseligkeit und Wärme, die ihm da widerfahren waren im Nirgendwo zwischen Leben und Tod und seither den Zwiespalt zwischen Gehen und Bleiben nährte.

„Es hat nicht gereicht, was ihn im Leben hielt“, bringt Deike Schünemann auf den Punkt, womit viele Hinterbliebenen von Menschen, die ihr Leben ein Ende setzten, konfrontiert sind: Dass alles Gute, alle Liebe, alle Hoffnun-

gen, auch alle Verantwortung nicht stark genug sind gegenüber dem Gedanken an den Tod. Dabei liefern Ausweglosigkeit unterschiedlichster Art, Konflikte, problembeladene Situationen oder schwere Krankheiten noch ganz andere Motive als die Sehnsucht, wie sie Emanuel empfunden haben muss.

Hätte es einen Ausweg gegeben?

Gemeinsam bleibt die Unbegreiflichkeit des Geschehens. „Plötzlich stürzte alles zusammen“, sagt Deike Schünemann. Alles, was gut und selbstverständlich schien am Leben einer glücklichen Familie in einem Dorf bei Neubrandenburg. „Alle sagen, ich war so stark. Aber ich war dem Tod näher als meiner Familie, mich hat nichts mehr interessiert“, erinnert sich die Mutter. Was sie antrieb, war das Bedürfnis, Emanuels Entscheidung zu verstehen. Wenngleich die Frage nach dem Warum beantwortet schien durch die Briefe, die von tiefer Liebe kündeten und dem Wissen um den Schmerz, den er seiner Familie bereite, ließen sie sich andere quälende Fragen nicht ausmerzen: Hätte es einen Ausweg gegeben?

„Ich habe immer zu meinen Kindern gesagt: Egal, was euch Schlimmes passiert, ich hole euch da raus“, erzählt Deike Schünemann. Doch was hätte sie für Emanuel tun können – wenn es denn Anzeichen für seinen Todeswunsch gegeben hätte? Ihn zu einem Psychologen schicken, und dem hätte er gesagt, was er hören wollte?

„Vielleicht hätten wir ihn



Der Brief, den ihr Sohn mit der Aufschrift „Für alle“ hinterlassen hat, und das von ihm im Kunstunterricht gemalte Bild, in dem sie erst später seine Stimmung deuten konnte, sind unschätzbare Erinnerungsstücke für Deike Schünemann.

FOTO: SUSANNE SCHULZ

halten können“, sagt die Mutter, „vielleicht. Bis zu einem nächsten Mal.“ Denn ihr Sohn hatte seinen Weg gewählt – nicht aus Verzweiflung, sondern aus Sehnsucht, so lernte sie es zu verstehen. Seine Abschiedsbriefe empfand sie als Aufgabe, die er ihr hinterlassen hat. Deren Botschaft sei keine Ermüdung, sich das Leben zu nehmen; nur einfach eine Erklärung.

Während solche Erfahrungen bei Erwachsenen eher suizid-abschreckend wirken, wecken sie bei Jugendlichen häufiger das Verlangen nach dem dabei Empfundenen, weiß Deike Schünemann nach umfassenden Recherchen und dem Austausch mit Experten. Sie hat für sich einen Weg gefunden,

mit Emanuels Entscheidung umzugehen.

Nicht zuletzt auch dank der Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“, der sie sich einige Monate nach dem Tod ihres Sohnes anschloss und die sie seit 2016 selbst leitet: So unterschiedlich die Umstände sind, unter den Leidensgefahren den Verlust ihrer Kinder erlitten, äußert sich die Trauer ähnlich, stellt sie fest: vor allem darin, sich zurückzuziehen. Umso wichtiger ist es, sich austauschen zu können mit Menschen, die dasselbe durchmachen – um eines Tages ins Leben zurückzufinden. „Das habe ich geschafft“, resümiert Deike Schünemann, die als Niederlassungsleiterin einer Baustoffpedition auch beruflich zu bestehen weiß. Ehrenamt-

lich war sie mehrere Jahre als Sterbebegleiterin tätig. Und natürlich will sie auch beim Aktionstag zur Suizidprävention, der am 10. September in Neubrandenburg stattfinden soll, ihre Erfahrung einbringen: Mit einem Seminar über Nahtoderfahrung und Todessehnsucht möchte sie auf die daraus erwachsenden Gefährdungen junger Menschen aufmerksam machen und ermutigen zur Auseinandersetzung mit dem vielfach tabuisierten Thema. Jener Tag, so wünscht sie sich, solle bewirken, dass aufklärende Informationen verbreitet werden, Ansprechpartner bekannter werden, kurz: „Dass Hilfe unter die Menschen kommt.“

Kontakt zur Autorin
sschulz@nordkurier.de

Hier gibt es Hilfe

„Sorgen kann man teilen“, so der Grundsatz der Ökumenischen Telefonseelsorge. Anrufe unter **0800 110111 oder 0800 110222** gehen automatisch an die Beratungsstelle in Wohnortnähe. Rückhalt, Austausch und Zuspruch gibt es in Selbsthilfegruppen und Informationen bei der Selbsthilfe-

kontaktstelle des DRK in Neubrandenburg unter **0395 5603911**. Unterstützung bietet zudem die Handy-App **KrisenKompass** – für suizidgefährdete Menschen, für besorgte Angehörige oder Freunde sowie für Ratsuchende, die jemanden durch Suizid verloren haben.

„Die Signale können sehr unscheinbar sein“

Um junge Menschen und ihren Umgang mit Suizidgedanken wird es am 10. September bei einem Aktionstag in Neubrandenburg gehen. Beteiligt sind Akteure unter anderem aus der Selbsthilfekonzepte, dem Klinikum und Kirchengemeinden unter Federführung der Ökumenischen Telefonseelsorge Neubrandenburg. Mit deren Leiterin Bianca Hein sprach Susanne Schulz über die Brisanz des Themas und das Anliegen der Veranstaltung.

Als Datum für den Aktionstag haben Sie den Welttag der Suizidprävention gewählt. Warum bedarf es eines solchen Tages?
Das Thema führt ein Schattendasein. Wenn wir daran etwas ändern wollen, müssen wir es ins Bewusstsein der Menschen bringen. Da gibt es in Deutschland viele Initiativen, aber der Nordost ist noch ein weißer Fleck. Im vergangenen Jahr gab es mehrere Suizidversuche von

Schülern in Neubrandenburg und Umgebung. Daher wollen wir dem Thema eine Plattform geben. Ich bin sehr dankbar, dass sich die Selbsthilfekonzepte des DRK-Kreisverbandes in die Organisation einbringt. Mittlerweile haben sich auch weitere Interessenten gefunden.

In welcher Weise sind Sie bei der Telefonseelsorge selbst mit dem Thema konfrontiert?
Suizidgedanken werden immer wieder sehr konkret geäußert. Es gibt keine Zahlen für den Neubrandenburger Raum, aber wir wissen, dass sich in Mecklenburg-Vorpommern jedes Jahr etwa 200 Menschen das Leben nehmen. Und Studien zufolge ist der Anteil junger Menschen weltweit exorbitant hoch. Für

Bianca Hein ist als Leiterin der Ökumenischen Telefonseelsorge in Neubrandenburg häufig mit Suizidgedanken junger Menschen konfrontiert.
FOTO: IRIS VAE

sie wollen wir da sein. Hilfsangebote geben. Manchmal gelingt es uns am Telefon, sie von solchen Gedanken weg zu bekommen. Andere rufen an, weil sie uns „mitnehmen“ möchten, während sie auf einer Brücke stehen oder Tabletten genommen haben.

Wie wappnen Sie sich für solche Situationen?
All unsere Ehrenamtlichen werden darauf in der fast einjährigen Ausbildung gut

vorbereitet. Dazu gehört eine Konfrontation mit den eigenen Ängsten. Wer sich die bewusst macht, kann mit den Ängsten anderer besser umgehen. In den Gesprächen geht es um den Aufbau einer möglichst persönlichen Beziehung und besonders darum, den Anrufer ernst zu nehmen. Die ersten Worte sind entscheidend.

Welche Motive werden da vorgebracht?

Ganz unterschiedliche. Häufig geht es um Beziehungen, Konflikte, Ängste in der Zeit des Heranwachsens. Das Größte für mich wäre, dass Jugendliche wissen: Es ist normal, am Leben zu zweifeln, alles in Frage zu stellen, nicht zu wissen, wie man mit einer Situation umgehen oder den Schmerz aushalten soll. Wir möchten ihnen die Angst nehmen, als unnormale abgestempelt zu werden: Bitte redet und sucht Hilfe!

Unterstützung brauchen nicht nur Menschen, die sich mit Suizidgedanken tragen, sondern auch deren Angehörige und Freunde, die über mögliche Anzeichen in Sorge sind. Was raten Sie ihnen?

Jeder sollte Andeutungen auf keinen Fall abtun. Achtsam sein, weil Signale sehr unscheinbar sein können. Auch mir geht es manchmal so, dass ich etwas höre, überhöre und mir erst später bewusst wird: Moment, was war das eigentlich?

Erleben Sie auch, dass Literatur, Filme oder Nachrichten Selbstmordabsichten fördern, wenn nicht gar anstiften können – wie es einst Goethes Roman „Die Leiden des jungen Werther“ nachgesagt wurde?

Eine Pastorin hat neulich mal formuliert, wie verheißt das mit den Medien heute ist: In früheren Zeiten vertraute man quälende Gedanken dem Tagebuch an. Heute werden sie in sozialen Netzwerken verbreitet und lösen drama-

tische Folgen aus. Ich frage mich oft, wie es kommt, dass hingegen die kleinen Signale oft überhört werden. Jeder sollte sehr aufmerksam sein, wenn etwa jemand sich zurückzieht, und ihn ermutigen, seine Sorgen auszusprechen.

Was kann, was soll der Aktionstag erreichen?

Wir wenden uns an junge Leute, an Schüler in der besonders gefährdeten Altersgruppe. Zunächst wollen wir in Input-Referaten Informationen vermitteln, der größere Teil dient aber dem Austausch – zum Beispiel darüber, wie man Anzeichen für Suizidgedanken bemerkt, wie man auf die Betroffenen eingehen kann oder was es mit Todessehnsucht auf sich hat. Insgesamt geht es darum, die Gedanken junger Leute ernst zu nehmen und ihnen eine Bühne zu geben. Erkunden wollen wir auch, wie das bei den Jugendlichen ankommt und wie man es fortführen kann.





Gott heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden. Psalm 147,3

Zum Gedenken an die verstorbenen Töchter und Söhne soll zum Worldwide Candle Lighting Day am Sonntag, dem 13. Dezember 2020, um 19 Uhr ein Licht um die Welt gehen. Während die Kerzen in der einen Zeitzone erlöschen, werden sie in der nächsten entzündet, so dass eine Lichterwelle 24 Stunden die ganze Welt umringt.

Jedes Licht im Fenster einer betroffenen Familie steht für ein Kind, welches verstorben ist und für das Wissen, dass diese Kinder das Leben erhellt haben und sie nie vergessen werden. Die Kerzen leuchten zu einem gemeinsamen Gedenken aller, die der Schmerz und die Trauer um den Tod eines Kindes verbinden. Jeder Mensch, und sei er noch so klein gewesen, hat eine Spur in den Herzen seiner Lieben hinterlassen. Und überall bleiben trauernde Eltern, Geschwister, Großeltern und Freunde zurück. In diesem Ritual liegt eine heilsame Kraft.

In diesem Jahr wird leider die öffentliche Gedenkveranstaltung am 3. Advent in der St. Johanniskirche Neubrandenburg aufgrund der Corona-Pandemie entfallen. Telefonisch finden Sie als Betroffene Hilfs- und Gesprächsangebote in ihren örtlichen **Kirchengemeinden**, in der **Krankenhausseelsorge** am Dietrich Bonhoeffer Klinikum 0395 7752070, in der **Telefonseelsorge** 0800/1110111, beim ambulanten **Hospizdienst** 0395-36311131; bei den **Selbsthilfegruppen** des DRK Kreisverband Neubrandenburg, Tel. 0395-5603955. Weiter führende Texte, Gruppen, Seminare und Austauschmöglichkeiten für verwaiste Eltern finden Sie unter www.veid.de oder www.trauernetz.de

[Pastorin Anke Leisner, Krankenhausseelsorgerin am Klinikum NB](#)

Pilotprojekt „Mobile Kindertafel: Essen für ALLE“



Bislang erhielten Kinder aus finanziell schlechter gestellten Familien einmal am Tag eine warme Mahlzeit bei ihren Tagespflegepersonen, in ihrer Kita oder in der Schule. Dafür hat der Landkreis Mecklenburgische Seenplatte eine Chipkarte eingeführt. Doch in der Corona-Krise gehen diese Kinder nicht mehr zu ihren Tagespflegepersonen, in ihre Kitas oder in die Schulen und sie haben trotzdem Hunger. Nicht selten sind der Kühlschrank und die Kasse in ihren Familien leer oder fast leer.

Aus diesem Grund haben die Deutsche Kinderhilfe und die ständige Kindervertretung e. V. gemeinsam mit dem Landkreis Mecklenburgische Seenplatte und dem Deutschen Roten Kreuz Mecklenburgische Seenplatte ein Experiment ins Leben gerufen, dass sicherlich nicht alle, aber doch etliche Betroffene erreichen und ihnen helfen kann:



Es wurde als Pilotprojekt eine „mobile Kindertafel“ unter dem Motto „Essen für ALLE“ eingeführt, die an vier Standorten der Mecklenburgischen Seenplatte Verpflegungsbeutel an anspruchsberechtigte Kinder ausgeben hat.

Die Ausgabe der Lebensmittel erfolgte an zwei aufeinander folgenden Wochen im April 2020

Das Angebot fand viel Zustimmung seitens der Eltern.

Bei der Umsetzung des Projektes „Essen für Alle“ waren beteiligt:

- Kita „Paradieswiese“ des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V.;
- Bereich –Ausbildung- des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V.,
- Sozialer Fahrdienst des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V.;
- DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V.



Facebook Präsentation des DRK Kreisverbandes Neubrandenburg e.V.

Stand 02/2021

A

Absehen

ADHS

Adipositas

Angehörige Glücksspielsucht

AA - Montag

AA - Donnerstag

AI Anon – Montagsgruppe

AI Anon - Donnerstagsgruppe

Anonyme Alkoholiker (2)

B

Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Mecklenburgische Seenplatte

Blaues Kreuz

Bipolare Störung

Blinde u Sehbehinderte

Brustkrebs (5)

C

CI Träger

Colitis ulcerosa (Darmerkrankung)

COPD Waren am See

D

Darmerkrankung "Crohn/ Colitis"

Demenz Waren

Demenz Malchin

Depressionen

Diabetes-NB

Diabetes-Waren

Die Lotsen

E

Eltern schwerbehinderter Kinder

Emotions Anonymous

Elternkreis Rheumakranker Kinder

Experten in eigener Sache

F

Fibromyalgie

Fibromyalgie Waren

Frauenstammtisch

Förderverein TUMORZENTRUM

G

Gehörlose Senioren

Glücksspielsucht

Guillian-Barré-Syndrom

H

Hautkrebs

Hypophysen-und Nebennierenerkrankung

K

Kehlkopfooperierte

Kreuzbund

L

„La Leche“ Stillgruppe

„Lily“ Lipödem/Lymphödem

Lokale Gruppe - Ehrliches Mitteilen, Gesprächskreis Psychosomatik

Lupus

M

Mein Weg sexualisierte Gewalt in der Kindheit

„Mehr- Miteinander“

Morbus Bechterew (4)

Mukoviszidose

Multiple Sklerose

N

Nierenlebendspende- das zweite Leben

Neurofibromatose

O

Osteoporose (4)

P

Parkinson

Phönix/ Alkohol Drogen

Prostatakrebs

Psoriasis

Psychosoziale Krebsnachsorge (2)

R

Regenbogenkind-Trauer und Leben nach dem Tod eines Babys

Rheuma-Liga

S

Schlafapnoe Mecklenburgische Seenplatte

Schlafapnoe Waren

Schwerhörig Menschen

Schwerhörige Senioren

Seelische Gratwanderung

T

Trauerbegleitung für Kinder und Jugendlichen

Trans*Stammtisch

Trauergruppe

V

Verwaiste Eltern

Vier Schritte

Väteraufbruch

Z

Zöliakie

in Gründung:

- Betroffene sexueller Gewalt

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Neubrandenburg

Fibromyalgie ist keine Modeerscheinung und auch keine neue Krankheit.

Das Fibromyalgie-Syndrom kann mit vielen unterschiedlichen Symptomen einhergehen und zeigt sich bei jedem Betroffenen etwas anders.

Chronische Schmerzen treten jedoch immer auf. Oft kommen Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden hinzu. Eine konkrete Diagnose kann allein mit schulmedizinischen Messwerten nicht gestellt werden.

Diese Erkrankung ist ein echtes Syndrom, was bedeutet, dass es sich um eine ganze Ansammlung unterschiedlicher Symptome handelt:

- **Depressionen und Angstzustände**
- **Blutzuckerschwankungen**
- **Konzentrations-und Antriebsschwäche**
- **Wetterfühligkeit**

Manche Betroffenen leiden überdies an Atembeschwerden, Reizblase, Kopf- und Gesichtsschmerzen, Tinnitus, Taubheitsgefühlen oder Kribbeln in den Gliedern, trockenen Schleimhäuten, dem trockenen Auge, Vergesslichkeit, Steifigkeitsgefühlen, Schwellungen durch Wassereinlagerungen, Juckreiz, Neurodermitis, Restless-Legs, starkem nächtlichem Schwitzen usw.

Das Fibromyalgie-Syndrom gilt bislang als unheilbar. Wir bieten, um uns mit Betroffenen auszutauschen, jederzeit den Zugang zu unserer Selbsthilfegruppe an.

Mein Name ist Sylvia Preuß und ich bin Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe in Neubrandenburg der Fibromyalgie Liga Deutschland e.V.

Unsere Treffen finden wir folgt statt:

jeden 3. Donnerstag im Monat

Ort: DRK Kreisverband Neubrandenburg e.V.
DRK-Selbsthilfekontaktstelle
Robert-Blum-Str. 34
17033 Neubrandenburg

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. 0157 39241901 oder 039608 26353

Leben mit GBS oder CIDP

GBS schlägt ein wie eine Bombe. Plötzlich und sehr schnell verliert der Betroffene die Fähigkeiten, sich zu bewegen oder sogar selbständig zu atmen. Das allein ist schon beängstigend. Dazu kommt eine noch nie gehörte Diagnose. GBS, eine seltene Erkrankung! Was man nicht kennt macht noch mehr Angst.

Ende der 80er Jahre gründeten sich die ersten Selbsthilfegruppen, um es gemeinsam mit dem Unbekannten aufzunehmen. Heute haben wir ein weltweites Netz von Experten. Viel Informationsmaterial und in Deutschland viele Treffpunkte.

Hier ein paar Fakten: Das Guillain Barré Syndrom (= AIDP Akute Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie) und die Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP) sind seltene Erkrankungen des peripheren Nervensystems. Es gibt weitere Varianten dieser akuten und chronischen Formen.

Nach Schätzung erkranken 1-2 Personen pro 100 000 Einwohner im Jahr. GBS und CIDP kann jeden treffen, unabhängig von Alter oder Geschlecht.

GBS startet mit einer allgemeinen Schwäche, gefolgt von Empfindungsstörungen und Lähmungserscheinungen in Armen und Beinen, die schnell ansteigen. Gelegentlich sind auch Atem- und Gesichtsmuskeln betroffen. Viele Erkrankte sind von starken Einschränkungen betroffen. Die meisten Patienten erholen sich wieder. Das kann jedoch Monate oder länger dauern. Einige Betroffene behalten geringe Langzeitschäden unterschiedlicher Art zurück.

Bei CIDP treten die ansteigenden Schwächezustände über einen Zeitraum von 2 Monaten oder länger auf. Es kommt zu symmetrischen Lähmungen mit Reflexabschwächung oder -verlust und unterschiedlicher sensibler Beteiligung. Lähmungen an den unteren Extremitäten führen zu einem Verlust der Knie- und Fußgelenkreflexe, Gehstörungen, Schwierigkeiten beim Treppensteigen und Aufstehen von Sitzgelegenheiten. CIDP ist behandelbar.

Die Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V. erstellt Informationsmaterial zur Aufklärung über die Erkrankungen, Therapien und Rehabilitation. Durch die Verteilung der Materialien z. B. an Kliniken, Neurologen, Rehazentren und auch Pflegeeinrichtungen sensibilisieren wir für diese seltenen Krankheiten. In den sozialen Medien stellen wir Krankheit und Therapie

vor. Mit örtlichen Gesprächskreisen fördern wir den Austausch unter den Betroffenen. Unsere Ansprechpartner bieten Hilfestellung für Betroffene und deren Angehörige vor allem in der Akutphase mit telefonischer Beratung an. Einige Ansprechpartner können Betroffene in Kliniken oder zu Hause besuchen. Der erste Kontakt erfolgt meist über unsere Geschäftsführerin. Unser Telefon ist 24 Stunden am Tag und an jedem Tag erreichbar, der Anrufbeantworter wird genutzt.

Telefon: 030 47599547 Internet: <https://gbs-selbsthilfe.org>

Facebook <https://www.facebook.com/GBS.CIDP.Selbsthilfe>

Instagram <https://www.instagram.com/gbs.cidp.selbsthilfe>

An dieser Stelle berichtet Gabi Faust über ihre Erkrankung.

CIDP – ein selbstbestimmtes Leben trotz Erkrankung

Am 27. März 2006 erwachte ich mit Taubheitsgefühlen. Beide Hände und beide Füße kribbelten. In weniger als fünf Monaten hatte ich die Diagnose. Das ist für CIDP sehr schnell. Von diesem Krankheitsbild hatte ich noch nichts gehört. Informationen erhielt ich durch die Selbsthilfeorganisation. Im ersten Jahr merkte ich wenige Veränderungen. Zumindest war dies mein Eindruck. Ich lernte erst in den folgenden Jahren das Wichtigste! Die genaue Beobachtung meiner körperlichen Fähigkeiten ist notwendig! Das gehörte bis zu diesem Zeitpunkt nicht zu meinem Leben. Andere Betroffene gaben mir wichtige Hinweise.

Die Symptome wurden immer deutlicher. Stolpern und stürzen nahm zu. Nach vier Jahren stellte ich den ersten Antrag auf Feststellung des Behinderungsgrades. Die erste Reha folgte. Ich lernte die Belastungsgrenzen ernst zu nehmen. Natürlich brauche ich Hilfe. Es ist zeitaufwendig, das Leben anders zu planen. Heute, nach 14 Jahren, bin ich mit Hilfe von Elektrorollstuhl und anderen Hilfsmitteln mobil. Ich reise weiter durch die Welt und bin vielfältig aktiv.

Meine Erfahrungen teile ich mit anderen Patienten in der Deutschen GBS CIDP Selbsthilfe. Die Erkrankung CIDP hat mir einige Fähigkeiten genommen. Durch die Erkrankung habe ich vieles gelernt. Heute bin ich anders aktiv.

-Gabi Faust-



Bericht vom ersten Webinar der Selbsthilfegruppe „Mehr Miteinander“

Am 07.12.2020 fand das Webinar „Mobbingprävention und -intervention an der Schule“ zusammen mit der Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Mehr Miteinander“ Frau Kerstin Rauthe, in Zusammenarbeit mit der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg statt.

EINLADUNG ZUM WEBINAR
Mobbingprävention und -intervention an der Schule

Mobbing in der Schule ist ein mittlerweile weit verbreitetes Problem, mit dem sich nicht nur immer mehr Schüler und Eltern, sondern auch Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter konfrontiert sehen. Die Selbsthilfegruppe **MEHR MITEINANDER** hat sich zum Ziel gesetzt, für dieses Thema in der Region zu sensibilisieren und neue Lösungswege aufzuzeigen.

Daher laden wir Sie herzlich ein, an unserem Fachforum „Mobbingprävention und -intervention an der Schule“ teilzunehmen. Die Veranstaltung richtet sich vor allem an:

- **Schulsozialarbeiter**
- **Lehrkräfte**
- **Mitglieder der Elternvertretung** (z.B. Landeselternrat)

DIE REFERENTEN

- **Dr. Martina Trümper**
Referentin für Bildung für nachhaltige Entwicklung, Gleichstellung und Gewaltprävention
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur MV
Institut für Qualitätsentwicklung MV
- **Heike Blum und Detlef Beck**
Autoren des Buches „No Blame Approach“
- **Kevin Nowotka**
Präsident der Techniker Krankenkasse
Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern

ABLAUF

15 Uhr : Vortrag Dr. Martina Trümper
Frau Dr. Trümper stellt die Unterrichtsbauwerke zur Prävention von Gewalt und Mobbing vor, die zusammen mit dem Landeskriminalamt MV entwickelt wurden.

Pause

16 Uhr : Vortrag Kevin Nowotka
Herr Nowotka stellt die Präventionsprojekte vor, welche die Techniker Krankenkasse im Bereich Mobbingprävention und Medienkompetenz anbietet.

Pause

17 Uhr : Vortrag Heike Blum und Detlef Beck
Frau Blum und Herr Beck stellen den Ansatz des „No Blame Approach“ vor.

WANN?
07.12.2020
15 UHR

WO?
Die Veranstaltung findet als Webinar (Videokonferenz) per **Zoom Meet** statt. Wenn Sie daran teilnehmen wollen, schicken Sie bitte eine Mail an info@mehr-miteinander-mv.de

Sie bekommen dann die entsprechenden Zugangsdaten zugesandt.

Eine Veranstaltung von **MEHR MITEINANDER**

Kontakt: Kerstin Rauthe
E-Mail: info@mehr-miteinander-mv.de
Telefon 039 96 020 29 54 99

Die Unterstützung der drei Referenten mit ihrem jeweils einstündigen Vortrag, hat die Veranstaltung zu einem Erfolg werden lassen.

Über 10 Schulsozialarbeiter von unterschiedlichen Schularten der Stadt Neubrandenburg, des Landkreises Mecklenburgische Seenplatte und des Landkreises Vorpommern/Greifswald sowie ein Mitglied des Landeselternrates nahmen an dem Webinar teil.

Frau Dr. Trümper, Referentin für Bildung, für nachhaltige Entwicklung Gleichstellung und Gewaltprävention im Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur MV, Institut für Qualitätsentwicklung MV, sprach über die Bausteine zur Mobbing- und Gewaltprävention an der Grundschule, die zusammen mit dem Landeskriminalamt MV entwickelt wurden.

Herr Nowotka, Pressereferent der Techniker Krankenkasse Landesvertretung Mecklenburg/Vorpommern, ging auf die Projekte ein, welche die Techniker Krankenkasse unter anderem auch zum Thema Medienkompetenz anbietet.

Herr Beck, Mitautor des Buches „No Blame-Approach“ stellte schließlich den Ansatz des „No-Blame-Approach“ vor, welcher zur Intervention bei bestehenden Mobbingfällen genutzt wird.

Die Teilnehmer*innen merkten bereits während des Webinars an, dass sie für sich wertvolle Tipps für ihre praktische Arbeit an der Schule mitnehmen konnten. Damit hat sich mein Anliegen absolut erfüllt.

Auch ich konnte einige Erkenntnisse hinzugewinnen. So habe ich für mich die sehr wichtige Herangehensweise herausgenommen, Mobbing nicht als Geschehen zwischen zwei Parteien (Mobber und Gemobbter) zu betrachten, sondern als Ungleichgewicht in einem System, z. B. innerhalb einer Schulklasse. Dadurch eröffnen sich ganz neue Lösungsansätze.

Vielen Dank an alle Beteiligten, besonders an Herrn Schröder, Leiter der DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg. Durch Ihre Unterstützung ist diese Veranstaltung erst möglich geworden.

Kerstin Rauthe

-Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe „Mehr Miteinander“-

Mobbing-Hilfe ohne Schuldzuweisung

Von Susanne Schulz

Eine Mutter aus der Seenplatte will eine Selbsthilfegruppe gegen Mobbing an Schulen gründen. Wichtig ist ihr die Botschaft, dass es nicht um Schuld geht, sondern um gemeinsame Lösungssuche.

SEENPLATTE. Da trägt ein Kind nicht die angesagten Klamotten, wie arm-selig! Ein anderes lernt gewissenhaft und womöglich auch noch gern – was für ein Streber! Ein drittes ist einfach leicht einzuschüchtern, und das reicht als Ermütigung, das auch zu tun. Die Anlässe sind vielfältig und oft banal: die Folgen verheerend, wenn Kinder nicht mehr zur Schule gehen mögen, Lernlust (und Leistungsfähigkeit) verlieren, sich schließlich selbst minderwertig fühlen. Und das Eingreifen Erwachsener bewirkt oft nur, dass das Mobbing gegen die „Petze“ noch schlimmer wird.

Also muss es einen anderen Weg geben, befand Kerstin Rauthe, als sie mit einer solchen Situation kon-



Hilfe bei Mobbing-Vorfällen, ohne die Schuldfrage in den Mittelpunkt zu rücken: Eine Mutter aus der Seenplatte möchte eine Selbsthilfegruppe initiieren, die diesem Ansatz folgt.



Axel Schröder als Leiter der DRK-Selbsthilfekontaktstelle in Neubrandenburg will Kerstin Rauthe's Engagement nach Kräften unterstützen.

frontiert war. Die junge Mutter aus Rosenow möchte auch andere Familien unterstützen, deren Kinder von Mobbing betroffen sind. Eine Selbsthilfegruppe, die im September in Neubrandenburg ins Leben gerufen wird, soll Information und Vernetzung bieten. Wichtigstes Anliegen: Es geht nicht um Schuldzuweisungen, nicht um die Suche nach dem Ursprung des Mobbing, sondern um den Blick nach vorn als Ausweg aus dem Dilemma.

Denn nicht nur Eltern, auch Lehrer und Schulsozialarbeiter stehen dem Phänomen Mobbing oft ratlos gegenüber, weiß Axel Schröder, Leiter der DRK-Selbsthilfekontaktstelle in Neubrandenburg. Die monatliche Schulschließung wegen der Corona-Pandemie habe keineswegs zu einem Rückgang der Mobbing-Vorfälle geführt. Die Angriffe verlagerten sich ins Internet, wo sie nicht mehr nur Molekularaufnahmen sind wie eine Attacke auf dem Schulhof, sondern dauerhaft und netzweit quälen.

Um Kinder vor Mobbing zu schützen, kann allerdings meist nur auf bekannt werdende Fälle reagiert werden, stellt der Selbsthilfegruppe fest. Das liegt allein schon an der Unsicherheit, wo Mobbing überhaupt beginnt: beim Hänselein, beim Ausgrenzen, oder erst bei Prügelein? Kerstin Rauthe, die sich darüber umfassend informiert hat, verweist auf ein „extremes Machtungleichgewicht“; egal, ob es durch körperliche Gewalt, verbal oder ganz unterschwellig ausgeübt wird, kontinuierlich gegen eine bestimmte Person. Hinzu kommt die Gruppendynamik: Gestärkt werden die Urheber nicht nur durch Mitmachern, sondern auch durch Zugucken, die sich still verhalten, um nicht selbst zum Angriffsziel zu werden.

Doch wer „angefangen“ und wer wann was gesagt oder getan hat, ist unerheblich bei dem Ansatz, den Kerstin Rauthe als Ausweg erkannt hat: Bei ihren Recherchen stieß sie auf den „No Blame Approach“, zu Deutsch etwa: Keine-Schuld-Ansatz. „Das war genau, was ich suchte“, sagt die Rosenowerin: „Niemanden beschuldigen, sondern sich vernet-

zen und gemeinsam nach Lösungen suchen, damit Kinder sich in der Schule wieder wohlfühlen.“

Da sind durchaus auch Lehrer und Schulsozialarbeiter gefordert, um darauf hinzuwirken, dass es allen gut geht. Vor allem aber soll die Selbsthilfegruppe den Familien Beistand geben, die Rat und Hilfe benötigen. Und das am liebsten nicht erst, wenn eine dramatische Situation eingetreten ist, wünscht sich die Initiatorin: Prävention durch Information ist ihr Anspruch; das Anliegen und der Titel daher „Für ein gutes Miteinander – Mobbing-Prävention und -Intervention an der Schule“.

Vor diesem Hintergrund soll es die entstehende Gruppe nicht dabei belassen, über schlimme Erfahrungen zu sprechen. Kerstin Rauthe möchte eine Internetseite etablieren;



FOTOS (2): SUSANNE SCHULZ

will sich vernetzen mit Anti-Mobbing-Projekten wie „Gemeinsam Klasse sein“ von der Techniker-Krankenkasse, Unterrichtsangeboten des LKA und der Initiative für Qualitätsentwicklung (IQ) oder dem Fachbereich Soziale Arbeit an der Hochschule Neubrandenburg: lädt die „No Blame Approach“-Autorin Heike Blum zu einem Online-Vortrag ein.

Unterstützung findet sie auch dabei in der Selbsthilfekontaktstelle, die sich gerade mit der nötigen Technik für Videokonferenzen ausgerüstet hat, die von allen Gruppen genutzt werden können. In der Corona-Zeit ist sowohl der Bedarf als auch das Angebot enorm gewachsen, weiß Leiter Axel Schröder. Wer sich für die geplante Selbsthilfegruppe interessiert, kann Kontakt aufnehmen unter der Rufnummer 039602 295419.

Kontakt zur Autorin
ss.schulz@nordkurier.de

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. Spondyloarthritiden*), 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 bereits 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***



DVMB

Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.



Kontakte:  Internet www.bechterew-mv.de

 Gruppe Region Neubrandenburg,
Ingo Bachmann, ingo.bachmann@dvmb-mv.de

 0395 – 422 4816;

Therapieteilnahme: Sibylle Riemann  0395 379 5660

 Gruppe Region Demmin, Horst Juhnke,
horst.juhnke@dvmb-mv.de  03998 – 223458

 Gruppe Region Kleinseenplatte,
Kerstin Schüler, kerstin.schueler@dvmb-mv.de

 039832 26247

 Betroffene Region Pasewalk: Uwe Schröder 03967 4619353

Fachkräftegewinnung

Eine immerwährende Aufgabe für das Mukoviszidose Zentrum Mecklenburg- Vorpommern.

Hans-Joachim Walter berichtet uns aus jahrzehntelanger Arbeit für Mukoviszidose-Betroffene in Mecklenburg-Vorpommern (M-P).

Er sagt, Zitat: „Der Kampf um den Erhalt der 4 Ambulanzen in Mecklenburg-Vorpommern hat das Team zusammengeschweißt. 50 Patienten je Ambulanz als Qualitätsmerkmal konnten wir nie erreichen, aber eine Zusammenlegung haben wir nie erwogen wegen der Entfernungen. Von 1970 bis 1996 hatte jede Ambulanz ihre Weiterbildungen alleine durchgeführt.

Ab 1996 haben wir zuerst gemeinsame Weiterbildungen für Eltern angeboten und später auch Aus- und Weiterbildung der Schwestern, Ambulanzschwestern (MFA, MTA), Physiotherapeuten, Sporttherapeuten, Ernährungsberaterinnen, Psychologen, Ärzten, Eltern, Patienten und Angehörigen gemeinsam durchgeführt.“

Unser erster gemeinsamer Erfolg war die Gründung des Mukoviszidose-Zentrums Mecklenburg-Vorpommern im September 2002.

4 Wochen später hat die Ärztekammer die Ambulanzen in M-V als erste in Deutschland zertifiziert. Nach jahrelangen Diskussionen und Verhandlungen mit Krankenkassen, Kassenärztlicher Vereinigung und der Rechtsaufsicht, dem Sozialministerium M-V, konnten wir mit den Krankenkassen Verträge über die Finanzierung schließen.

Die Verträge für Kinder sind ausreichend finanziert, aber für die Erwachsenen bekommen wir nur ca. 60% der Kosten.

Unsere größte Herausforderung ist das seit 22 Jahren stattfindende Wochenendseminar in Wustrow für Eltern, Großeltern, Betroffene und Behandler mit 10 bis 13 Weiterbildungspunkten für Ärzte der Ärztekammer.

Grundkurse Physiotherapie nach den Richtlinien des Mukoviszidose e.V. haben wir in zeitlichen Abständen durchgeführt. Über 100 Physiotherapeuten wurden durch die Referentinnen AK Physiotherapie ausgebildet.

Mit Frau Dauzenroth führt die Selbsthilfe jährlich einen Erfahrungsaustausch für die Physiotherapeuten durch.

Weiterbildungen für Sporttherapie haben wir mehrmals mit Dr. Wolfgang Gruber durchgeführt, ebenso Ausbildungen zum Mukoviszidose- Trainer.

Die Finanzierung für das gesamte Muko-Team, vom Arzt bis zur Schwester des Mukoviszidose Zentrums M-V, war eine Herausforderung für die Selbsthilfe. Außerdem gab es ein frühes Mukoviszidose Screening in M-V.

Mein Fazit zum Fachkräftemangel, nach 30 Jahren Kampf um den Erhalt der 4 Ambulanzen in M-V: Das ständige Ringen um Qualität und die unzureichende Finanzierung der ambulanten Versorgung werden sich weiter nicht verbessern, solange die Kassenärztliche Vereinigung und die Krankenkassen den Versorgungsauftrag nur halbherzig ausführen.

Danke liebes Mukoviszidose Team in Mecklenburg- Vorpommern für die jahrzehntelange vertrauensvolle Zusammenarbeit. Ich bin weiter für Euch da!

-Hans Joachim Walter Elternsprecher/ Landesbeauftragter in Mecklenburg-Vorpommern-



Hans Joachim Walter Elternsprecher/ Landesbeauftragter in Mecklenburg-Vorpommern (vierter von rechts)

28.11.2020, Wochenendseminar

Erfahrungsbericht

Das 22. Wochenendseminar des Mukoviszidose e.V. macht die besonderen Umstände des Jahres 2020 deutlich. Die Kontaktbeschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie verhindern ein Treffen vor Ort und so wird die Veranstaltung kurzerhand online über Zoom abgehalten. Von 8:45 Uhr bis 13:00 Uhr informieren die Referenten über aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung, über das alltägliche Leben mit CF, über sportliche Betätigung, neue Medikamente und vieles mehr.

Hans Joachim Walter begrüßt alle Teilnehmer und beginnt mit einem emotionalen Nachruf für Dr. Jutta Hein, die viele Jahre die Wochenendseminare des Mukoviszidose e.V. gestaltete und moderierte, bevor sie am 20.02.2020 verstarb. Dr. Sebastian Schmidt ruft zu einer Schweigeminute auf.

Prof. Dr. Manfred Ballmann erläutert, wie das Corona-Virus in der Lunge eines CF-Patienten agiert und welche Rolle dabei sogenannte ACE und ACE 2-Gene spielen. Da diese bei CF-Patienten erhöht sind, kann dies wie ein Schutzmechanismus gegen die Aufnahme von Corona-Viren wirken. Prof. Ballmann stellt fest, dass durch die Erkrankung an Mukoviszidose keine zusätzliche Gefährdung für eine Infektion mit Corona besteht.

Die 20-jährige Lea Münn aus der Nordwestuckermark hält einen lebendigen Vortrag und gibt den Zuhörern einen Einblick in ihr Leben und in ihren Alltag mit Mukoviszidose. Lea ist sehr aktiv, treibt regelmäßig Sport, geht Reiten und Ski fahren und verbringt viel Zeit mit ihren Hunden. Sie steht kurz vor ihrem Abschluss zur Ergotherapeutin und freut sich bereits auf das Berufsleben. Für die Zukunft strebt sie Weiterbildungen im Bereich Pädiatrie, Orthopädie und Chirurgie an.

Dr. Corinna Moos-Thiele beginnt ihren Part der Veranstaltung mit ein paar Lockerungsübungen für die Teilnehmer, die bereits seit 1 ½ Stunden vor den Rechnern sitzen und nun gemeinsam vor den Kameras stehen und die Arme kreisen lassen. Anschließend klärt sie auf über Sport bei CF und Osteoporose und gibt viele Tipps, welcher Sport zur Prävention von Osteoporose geeignet ist. Das Fazit: eine gesunde Kombination aus Krafttraining und Ausdauersport zusammen mit einer kalorienreichen Ernährung.

Dr. Birte Kinder hält einen Vortrag über Mukoviszidose und Pubertät. Anschaulich stellt sie dar, dass die ohnehin schwierige Zeit der Pubertät für einen CF-Patienten zusätzliche Herausforderungen bedeuten kann. Hier kollidieren oftmals der Wunsch „normal zu sein“ und nicht gesundheitlich aufzufallen mit der komplexen und unbequemen Therapie.

Hilfreich neben vielen anderen Dingen sind hier ausführliche und wiederholte Informationen für die Patienten und deren Familien.

Dr. Katja Breuel gibt wichtige Informationen zur Hygiene bei CF und Corona. Viele Verhaltensweisen, die für CF-Patienten bereits selbstverständlich sind, finden durch das Corona-Virus nun auch in der Gesamtbevölkerung Beachtung. Es folgen Informationen zur Infektionsprävention im Alltag, zu Basis-Hygienemaßnahmen, Zahnhygiene, der Umgang mit Wasser oder auch der Umgang mit Wohnraumhygiene und Gartenarbeit. In einer anschließenden Fragerunde gibt Fr. Dr. Breuel eine Einschätzung zu Schutzimpfungen gegen das Corona-Virus.

Im letzten Vortrag des Seminars klärt Dr. Sebastian Schmidt über neue Medikamente auf, die durchaus erfreuliche Resultate erzielen. Er informiert darüber, was man bei der Einnahme beachten muss und wer die Medikamente bekommt. Ganz besonders betont Herr Dr. Schmidt, dass die bisherige Mukoviszidose-Therapie unbedingt fortzusetzen ist.

Insgesamt war dies ein sehr gelungenes Seminar. Die Referenten gaben viele interessante Informationen und Einblicke. Trotz der digitalen Form war die Veranstaltung sehr persönlich. Durch die technischen Möglichkeiten (sich per Video zuschalten zu können und sich zu allen Punkten auch zu Wort zu melden oder in den Chat zu schreiben) war es möglich, in einen direkten Informations- und Erfahrungsaustausch zu treten. Kleine technische Hürden und Probleme mit diesem neuen Format waren nicht weiter störend, konnten schnell aus dem Weg geräumt werden und machten die Veranstaltung authentisch. Es ist auf jeden Fall von Vorteil, wenn die Referenten bei Bedarf technische Unterstützung vor Ort erhalten. So kann technischen Hürden und auch potentiellen Berührungängsten effektiv begegnet werden. Das Online-Seminar war eine sehr gute Alternative zur Präsenz-Veranstaltung.

Für die Zukunft scheint es überlegenswert, auch bei künftigen Präsenzveranstaltungen parallel das Seminar online anzubieten. So eröffnet man auch Teilnehmern, die nicht vor Ort sein können, die Möglichkeit, per Stream teilzunehmen.

Aus meinem ersten Wochenendseminar gehe ich mit einem sehr positiven Gefühl heraus. Ich danke allen Veranstaltern, Referenten und Sponsoren für die sehr aufschlussreiche und sympathische Veranstaltung.

Mathias Hennig

Psychosoziale Krebsnachsorge II

Die Gründung unserer Selbsthilfegruppe erfolgte im Jahr 1997.

Wir waren damals die 2. „Psychosoziale Krebsnachsorgegruppe“, die sich unter dem Dach der DRK Kontaktstelle gründete, weil der Bedarf stetig wuchs.

Krebserkrankungen nahmen zu und der Erfolg und die Sinnhaftigkeit der Selbsthilfegruppen rückten immer mehr ins Bewusstsein der Bevölkerung. Karla ist seit Beginn unsere Schatzmeisterin und hat über viele Jahre ein Gruppenbuch geführt, in dem all unsere Aktivitäten über die vielen Jahre festgehalten wurden.

Unsere Psyche, unsere Seele, war und ist es, die am meisten unter der Erkrankung leidet und so ist es selbstverständlich, dass wir versuchen, gegenseitiges Vertrauen aufzubauen, zuzuhören, Verständnis zu zeigen und auf die schönen Dinge des Lebens hinweisen.

Unser Motto könnte lauten: Gib dich nicht auf – du bist nicht allein!

Ob Konzertbesuch, Tagesausflug, gemeinsamer Gesundheitssport, Vorträge oder auch ein gemeinsames Essen in einer Gaststätte - solche Punkte gehörten immer auf unsere Jahresplanung.

Heute gibt es mehrere Selbsthilfegruppen nach individuellen Krebserkrankungen ausgerichtet und es gibt zahlreiche Informationsveranstaltungen zum Thema Krebs.

Jeder kann sich hier informieren, die meisten Veranstaltungen sind öffentlich. Aber wer informiert sich?

Es sind doch in der Regel diejenigen, die aktuell mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurden und nun überall nach Möglichkeiten und Hilfen suchen, um dieser empfundenen „Ausweglosigkeit“ entgegenzuwirken.

Unsere Diagnose Krebs traf uns vor vielen Jahren und so sind uns die neuesten Behandlungsmethoden und -therapien gar nicht mehr so geläufig, wir leiden viel mehr unter den Nachfolgeerscheinungen der eingenommenen Medikamente. Mit dem Thema Krebs möchten die meisten von uns nichts mehr zu tun haben.

Aber wir brauchen uns, wir sind als Gruppe zusammengewachsen und fühlen uns auch füreinander verantwortlich.

Freundschaften sind entstanden und gerade für die Alleinstehenden sind die regelmäßigen monatlichen Kontakte und Gruppentreffen wichtig.

Das Jahr 2020 stellte uns vor besondere Herausforderungen. All unsere Pläne, die wir Anfang des Jahres gemacht haben, fielen der Corona-Pandemie zum Opfer. Unser Gruppenleben war für Monate stillgelegt.

Nur übers Telefon und durch zahlreiche Briefe konnte der Kontakt aufrechterhalten bleiben.

Als es die ersten Lockerungen gab, trafen wir uns zu einem Spaziergang im Kulturpark und auch im August das Zusammensein an der Wasserskianlage am Reitbahnsee hat allen gut gefallen.

Der schöne Sommer hat vieles trotz Einschränkungen möglich gemacht.

Der Vortrag im Juli über „Vorsorgevollmachten und Patientenverfügung“ von Frau Cornelia Blatt vom Pflegestützpunkt Neubrandenburg durfte unter Einhaltung aller vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen in den Räumlichkeiten des DRK durchgeführt werden.

Auch wenn uns allen danach der Kopf „rauchte“, wichtig ist und bleibt dieses Thema allemal.

Unsere Gruppe ist bisher recht gut durch diese Pandemie gekommen. Wir wissen, dass wir alle zur Risikogruppe zählen und nehmen deshalb die gebotenen Vorschriften sehr ernst.

Die AHAL-Regel (Abstand-Hygiene-Alltagsmaske-Lüften) wird uns noch lange begleiten. All unsere Hoffnungen setzen wir auf einen zuverlässigen Impfstoff im nächsten Jahr.

Ansprechpartnerin: Gudrun Räuber

Telefon: 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 möchten 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 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 Sterneltern immer wieder selbst profitieren und das Beste für sich mitnehmen. Gemeinsam lernen wir aktiv die Trauer anzunehmen. Auch einen vertrauten Raum zu finden, in dem 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 Näharbeiten 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 Angehörigen.

Sind Sie selbst betroffen und suchen Kontakt?
Sie erreichen uns:

Ansprechpartnerin der Selbsthilfegruppe Regenbogenkind:
Frau Nadine Martha Kloecker 017672495674

Ehrenamtliche Trauerbegleiterin und Ansprechpartnerin:
Frau Carolin Naumann 01744383662

Ehrenamtliche Trauerbegleiterin und Ansprechpartnerin:
Frau Jennifer Gudra 01746660785

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

Rheuma-Liga Neubrandenburg

Katharinenstraße 9, 17033 Neubrandenburg; 0395-5577035

Ansprechpartnerin: Petra Schmelzer, 0395-3681960

Beratungsstunden jeden 1. und 3. Dienstag von 14 bis 16 Uhr

Wir sind Menschen mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Auch einige Ehepartner sind Mitglied geworden.

Wie in jedem Jahr hatten wir uns viel für unser Gruppenleben vorgenommen: Frauentagsfahrt nach Swinemünde, Besuch der Kräutermanufaktur Liebstockel und der Schlossgartenfestspiele in Neustrelitz, kegeln und grillen im Wilsonsportclub in Wulkenzin, Besuch der Mahn- und Gedenkstätte Ravensbrück, Spielnachmittage, Frühstück des Monats usw.

Die Fahrt nach Swinemünde konnten wir noch wahrnehmen, dann hatte uns Corona erreicht. Vieles musste verschoben oder abgesagt werden. Wochenlang konnten wir uns nur über das Telefon und Whatsapp erreichen oder haben uns zufällig mal in der Stadt getroffen und mit Abstand einige Worte gewechselt. Das war besonders für unsere alleinstehenden Mitglieder sehr schwer. Aber unter der sozialen Isolierung haben wir alle gelitten und uns nach persönlichen Kontakten gesehnt. Da wir alle zu Risikogruppen gehören und in einem bestimmten Alter sind, haben wir Verantwortung für uns und andere übernommen und die Kontaktbeschränkungen eingehalten.

Dann endlich kamen die Lockerungen und wir trafen uns nach langer Zeit am Augustabad, weil unser Beratungs- und Begegnungsraum nicht groß genug für den Abstand ist. War das schön, wenigstens einige wiederzusehen! Da es zu regnen begann, setzten wir uns auf die Terrasse vom AUGUSTA´S und schwatzten beim Kaffee nur so um die Wette. Es folgten weitere Treffen in der Natur, und wir gingen frühstücken im Boulevard Cafe.

Auch die Qigonggruppe trainierte wieder. Natürlich unter erhöhtem Aufwand durch die Hygienemaßnahmen. Es war schon eine große Herausforderung, das alles in der Selbsthilfe zu bewältigen.

Das Bild zeigt einige Teilnehmer des Wallspaziergangs am 15.09.2020



Weihnachten 2020 Schwerin (M/V)

Es ist einfach mal an der Zeit, über einige Dinge zu schreiben, die nicht alltäglich sind, oder die uns heute begleiten.

Es sei mir erlaubt und gestattet, an dieser Stelle unsere Selbsthilfegruppe, „das zweite Leben – Nierenlebendspende e.V.“ kurz vorzustellen. Am 08. September 2012 gründeten 7 Spender-Empfänger-Paare unsere ehrenamtliche Selbsthilfegruppe „das zweite Leben – Nierenlebendspende“ in der Müritz-Klinik in Klink, Mecklenburg-Vorpommern. Begonnen mit 12 aktiven Mitgliedern, sind wir heute auf 76 Mitglieder aus neun Bundesländern angewachsen. Alle sind Spender und Empfänger. Unsere Arbeit reicht von Schleswig-Holstein und Rostock, Thüringen und Sachsen, bis Nordrhein-Westfalen.

Alles unter der Bezeichnung Ehrenamt.

Die Mitglieder dieser Selbsthilfegruppe zeichnen sich durch eine Besonderheit aus. Alle sind Nierenlebendspender und ihre Nierenlebendempfinger. Unterstützt von Ärzten und Mitarbeitern der Klinik in Klink und der Charité Berlin, wurde diese Selbsthilfegruppe mit ins Leben gerufen.

Was haben wir uns zur Aufgabe gemacht?

Wir wollen Ansprechpartner für jene sein, die sich mit der Nierenlebendspende beschäftigen. Ebenso sind wir für Spender und Empfänger vor und nach der Transplantation da, mit einbezogen sind auch die Angehörigen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie wichtig es ist, sich austauschen zu können und Fragen zu beantworten, die außerhalb des medizinischen Bereiches liegen.

Nach erfolgter Transplantation wollen wir uns gegenseitig unterstützen, bei Fragen und Problemen helfen, den Kontakt zu Gleichgesinnten suchen und halten sowie Erfahrungen und Informationen austauschen. Da unsere Mitglieder über mehrere Bundesländer verteilt sind, halten wir regen Kontakt über Telefon und Internet, WhatsApp und tauschen uns über Skype aus. Ein weiterer Schwerpunkt sind die Besuche zu Arzt-Patientenseminaren in den jeweiligen Städten.

Krankheit sollte aber nicht alles sein. Wir möchten gemeinsam etwas unternehmen und auf andere Gedanken kommen.

Deshalb organisieren wir in unregelmäßigen Abständen Treffen von Vereinsmitgliedern mit deren Angehörigen bzw. Interessenten.

Gäste sind immer herzlich willkommen.

Bei diesen Treffen versuchen wir immer, dass wir entsprechende Referenten bekommen, die uns in Form von Vorträgen zu jeweiligen aktuellen Themen begleiten.

So können wir immer auf Kliniken zurückgreifen, in denen wir selbst als Patienten gelegen haben oder die uns empfohlen wurden.

Wir haben zwei feste Termine im Jahr.

Einmal unsere jährliche Vereinstagung mit der Mitgliederversammlung im Herbst in Klink und zur Weihnachtszeit, der Besuch in Schwerin mit einer Präsentation im Bereich des Schweriner Weihnachtsmarktes. Die Beziehung zum Bundesland Mecklenburg-Vorpommern ist für unsere Selbsthilfegruppe immer eine Besonderheit. Hier begann das Leben unserer Selbsthilfegruppe. Hier bekommen wir bei unseren Vorhaben viel Unterstützung durch Politiker der Landesregierung oder der Stadt Schwerin. Ein Beispiel zeigt, dass das Interesse auch auf dieser Ebene Gehör findet. 2015 Herr E. SELLERING (ehemaliger Ministerpräsident von Mecklenburg-Vorpommern), 2016 Frau A. Gramkow (ehemalige Oberbürgermeisterin von Schwerin), 2017 Herr R. Badenschier (Oberbürgermeister von Schwerin), 2018 Frau St. Drese (Ministerin für Soziales, Integration und Gleichstellung), 2019 Frau St. Drese (Ministerin für Soziales, Integration und Gleichstellung). Immer an unserer Seite ist die BARMER- Krankenkasse/MV. Vertreten durch Herrn H. Kutzbach oder durch Herrn B. Schulte. Seit dem 17. März 2017 sind wir „das zweite Leben – Nierenlebensspende e.V.“ eingetragen beim Amtsgericht Potsdam – Vereinsregister. Zum Ende der Vorstellung unserer Selbsthilfegruppe möchte ich darauf hinweisen, dass es uns am Herzen liegt, nicht als eine Stuhl-Kreis-Gruppe angesehen zu werden. Wir bewegen uns an der frischen Luft und suchen Kontakt zur Bevölkerung. Was bedeutet das nun für unsere Selbsthilfegruppe, „das zweite Leben – Nierenlebensspende e.V.“? All unsere Aktivitäten, die für 2020 geplant waren, fielen ins Wasser. Auch wir wurden durch das Corona Virus in jeglicher Weise gestoppt. Jeder weiß, wie es in seinem Bundesland gehandhabt wurde. Nicht zu vergessen, Mecklenburg-Vorpommern war ein Vorbild und Vorreiter guter gelungener Maßnahmen gegen Corona.

Wie gehe ich als Nierenlebensspender oder auch als Empfänger einer Nierenlebens-Spende mit dieser Situation um?
Am Anfang steht der Gedanke, was nun?
Fragen, wie ist meine ärztliche Versorgung gewährleistet?
Zumal die Krankenhäuser sich auf Pandemiepatienten vorbereiten.
Bin ich wirklich als älterer Mensch, als Nierenlebensspender oder als Empfänger einer Nierenlebensspende besonders gefährdet?
Wie verhalte ich mich richtig? All die Sorgen, die im Kopf hin und her springen, werden erst einmal sortiert. In Ruhe Ordnung schaffen und nachdenken. Ein erster Schritt ist die Kontaktaufnahme mit der Ambulanz und dem behandelnden Nephrologen sowie eine Vorstellung beim Hausarzt. Hier erhalte ich Unterstützung, die mir weiter hilft, meine Gedanken zu sortieren. Aber nun zu den Schwerinerinnen und Schwerinern. Im Grunde sind wir in Schwerin bekannt. Unser Anliegen als Selbsthilfegruppe ist weit verbreitet unter den Einwohnern der Landeshauptstadt Schwerin und den vielen Gästen zur Weihnachtszeit. Seit 2015 sind wir auf dem Schweriner

Weihnachtsmarkt vertreten. Unser Informationsstand ist immer gut besucht. Wir reichen Lebkuchen mit einem Organspende Ausweis an die Bevölkerung weiter. Kinder sind gern gesehen und haben die Möglichkeit, am Glücksrad einen Preis zu bekommen. Mit viel Engagement und Liebe unserer Mitglieder werden Kleinigkeiten gereicht, die selbst angefertigt wurden, wobei die Kinder viel Freude haben. Es ist nicht nur eine Zeit des Schenkens, sondern auch der Augenblick, mit den Erwachsenen ins Gespräch zu kommen. Viele Schwerinerinnen und Schweriner sowie viele Besucher aus dem Umland kennen unseren Stand. Es ist immer wieder eine Freude, wenn gerade diese Menschen auf uns zukommen und das Gespräch suchen. Ob Jung oder Alt, das Thema ist die Organspende, aber auch die Nierenlebenspende, die uns sehr am Herzen liegt. Viele Besucher kommen auf uns zu und berichten über Erfahrungen, die sie selbst oder in der Familie gemacht haben. Dafür sind wir da, um zu informieren, sich auszutauschen und mit gutem Gefühl wieder auseinander gehen mit dem Versprechen, im kommenden Jahr an gleicher Stelle sehen wir uns wieder.

Sie spendete ihrem kranken Mann eine Niere

Verein klärt seit acht Jahren über Nierenlebenspende auf und spart auch die Risiken nicht aus – für Brunhilde Ernst war es keine Frage, dass sie hilft

Von Andreas Kaatz

Neuen. Hinter der Zahlenkombination auf vielen Autokennzeichen verkörpert sich oftmals der Geburtstag des Fahrers. Bei Brunhilde und Erich Ernst aus Paulinenaue ist es anders: Ihr Autokennzeichen zeigt vom Beginn eines neuen Lebens für den heute 72-jährigen. Am 15. Juni 2010 spendete ihm seine Frau eine Niere. Seither hat sich das Leben von Erich Ernst wieder zum Guten gewandt.

Die beiden Paulinenauer setzen sich nun seit vielen Jahren mit dem Verein Selbsthilfegruppe „Das zweite Leben – Nierenlebenspende“ dafür ein, dass auch andere Menschen ihrem Beispiel folgen. Brunhilde Ernst klärt in Paulinenaue Seminare auf. Nicht selten, dass die 70-Jährige auf Bitte von Transplantationszentren vor 200 bis 300 Menschen spricht und von ihren Erfahrungen erzählt. „Wir sind insgesamt 52 Mitglieder. Fast alle sind Menschen, die eine Niere bekommen haben oder die selber



Brunhilde Ernst gehört zum Vereinsvorstand. Sie ermöglichte ihrem Mann ein zweites Leben. FOTOS ANDREAS KAATZ/PHOT

„Für mich war die Sache klar, ich hätte es mir auch nicht mehr ausreden lassen.“

Brunhilde Ernst
Vereins-Vorstand

eine Niere spendet haben“, sagt Brunhilde Ernst, die gemeinsam mit Beigi Lischke aus Chermitz den Vorstand leitet.

Für sie hat die Arbeit des Vereins, der 2012 in der Minit-Klinik in Klinik gegründet wurde, eine große Bedeutung. „Es ist wichtig, dass Menschen, die sich mit dem Thema befassen, jemanden zum Reden haben über Dinge, die über das rein Medizinische hinausgehen. Ich habe diese Möglichkeit damals nicht, hätte es mir aber gewünscht“, sagt sie. Immer wieder klingelt bei ihr jetzt das Telefon, kommen Leute vorbei, um sich zu informieren. Sie wollen wissen, wie man sich mit der Entscheidung fühlt.

„Natürlich sind Ängste da. Spender befürchten, dass sie danach krank sind. Wenn sie mich aber sehen, sind sie beruhigt. Ich sage dann aber auch, dass es durchaus Risiken gibt. Es ist eine schwere Operation. Doch es gibt eben auch die Chance, ein Leben zu retten“, sagt sie. Aber nicht immer klappt es dann tatsächlich.

Bei Familie Ernst ging es gut. Die Rekonvaleszenz in ihrem Fall war. Die Eheleute haben unterschiedliche Blutgruppen. Lange Zeit galt eine Spende unter solchen Menschen als

undurchführbar. „Wir hatten uns ja mit dem Thema schon im Vorfeld befasst, dass meinem Mann gut es mit der Zeit immerschlechter.“ Weil die unterschiedliche Blutgruppen betrafen, erwarteten sie das „Gedanken jedoch. Dann erfüllten sie von einer Studie der Charité, die gute Heilungschancen auch in solchen Fällen in Aussicht stellte, und fragten sich, ob wir uns darauf einlassen können“.

Die Entscheidung fiel schließlich am dem Tag, als der behandelnde Facharzt Erich Ernst mitteilte, dass er zur Dialyse müsse – mit dem damit verbundenen Verlust an Lebensqualität. „Das war dann auch der Tag, an dem wir uns sagten, wir müssen die Risiken ziehen. Es muss eine andere Lösung geben.“ Die Paulinenauerin hatte ihren Entschluss gefasst. Sie erzählte nur wenigen in ihrem Umfeld von der Absicht, ihrem Mann eine Niere zu spenden, wollte das Bedenken nicht hören. „Für mich war die Sache klar, ich hätte es mir auch nicht mehr ausreden lassen. Wir haben es dann durchgezogen“, sagt Brunhilde

Ernst, die danach rund fünf Monate für die Erholung brauchte. Seither geht es ihr wieder gut.

Eine Jahr habe es dann noch gedauert bis zu Operation. Sie seien die fünften an der Charité und die 21. in Deutschland gewesen, die eine Spende unter diesen Bedingungen, mit unterschiedlichen Blutgruppen, durchgeführt haben, erzählt Brunhilde Ernst. Grundsätzlich sei eine Nierenlebenspende aber nicht für jeden möglich. Dies geht nur bei Angehörigen und nahe stehenden Personen. Eine Ethikkommission entscheide letztlich darüber.

Erich Ernst jedenfalls ist froh, dass seine Frau die Entscheidung für eine Spende getroffen hat. „Man kann nur jedem Menschen, der eine Niere benötigt, wünschen, dass er sie transplantiert bekommt.“ Er selber habe ein Jahr nach der Operation wieder angefangen zu arbeiten, hat Autoteile und LKW durch Deutschland überführt.

Für Brunhilde Ernst war es letztlich keine Frage, dass sie ihrem Mann hilft. „Man sagt ja: In guten

wie in schlechten Zeiten. Und wenn man sieht, wie jemand immer weniger von Leben hat und dann wie Phönix aus der Asche steigt, das ist schon schön. Er hatte mich zuletzt kaum noch erkannt. Und ich hätte auch nicht mit dem Gedanken leben können, dass ich etwas hätte tun können, aber habe es nicht getan.“ Nachdem die Gesundheits- und nach der OP wieder zuhause, haben sich die beiden erst einmal einen Wunsch erfüllt: Eine Kreuzfahrt mit der Aida. Und der Wunsch meinte auch in Zukunft Menschen, dass sich mit dem Gedanken einer Nierenspende tragen, als Ansprechpartner zur Verfügung stehen. So freute sich Brunhilde Ernst jetzt über einen Scheck über 500 Euro, den sie von Kundenberater Heiko Schwahn von der Brandenburger Bank bekommen hat. Diese lief im Rahmen einer Aktion anlässlich ihres 90-jährigen Lebensjahres. Die Paulinenaure hatten letztlich das Glück, mit dem Geld soll nun die Internetseite des Vereins auf Vordermann gebracht werden.

Die Vereine konnten sich bewerben und haben noch eine Chance

Die Brandenburger Bank wird in diesem Jahr 90 Jahre alt. Dazu wurde eine Aktion gestartet.

Jeden Monat – von Januar bis November – bestand die Möglichkeit, dass sich Vereine in einem bestimmten Filialbereich bewerben und mit etwas Glück 500 Euro gewinnen konnten.

Im Bereich der Friesacker

Filiale hatten sich im Oktober und zehn Vereine beworben, darunter auch Eintracht Friesack und der Pessimist Carnevalsclub. Im Dezember kommen dann alle Vereine, die sich das ganze Jahr über an den verschiedenen Standorten beworben haben, erneut in die Lotterei. Dann wird ein weiterer Gewinner gezogen.



500 Euro gab es von der Bank für den Verein.

Hier muss ich eine kleine Einschränkung mit auf den Weg geben. Wenn sich die Coronazahlen nicht erhöhen, sondern nach unten wandern, ist es gut möglich mit einem Wiedersehen. Eine kleine Hoffnung habe ich trotzdem. Es kann ja auch sein, dass die Aktion vielleicht im Sommer nachgeholt werden kann. Es sind mit der Zeit nicht nur Gespräche über Organspende oder Transplantation geworden, nein, es sind auch sehr persönliche Gespräche, die wir führen. Dieses werde ich als Vertrauensbeweis uns und unserer Selbsthilfegruppe gegenüber. Es sind ja nicht nur die älteren Menschen, mit denen wir reden und uns austauschen, nein, auch Jugendliche finden den Weg zu uns. Immer wieder erstaunlich, dass sich viele Menschen es nicht nehmen lassen, uns den ausgefüllten Organspende-Ausweis zu zeigen. Das Anliegen ist klar. Die unterschiedliche Auslegung lässt uns manchmal staunen und auch grübeln. Das Ziel dieser Gespräche ist vom Gefühl her und deren Auslegung nicht weit auseinander oder unterschiedlich zu sehen. Wenn wir uns so unterhalten oder reden, kommt ein Gefühl der Freude auf, weil vieles, was in der Vergangenheit nicht so einleuchtend war, sich doch zum Vorteil stark geändert hat. Ich denke, auch ein Erfolg unserer ehrenamtlichen Arbeit. Es liegt uns sehr am Herzen, dass sich viele Menschen mit diesem Problem auseinander setzen. Wir gehen nicht nur auf die Menschen zu, nein, wir werden auch von vielen Institutionen gebeten, um unsere Erfahrungen und Eindrücke zu vermitteln. So hatten wir die Gelegenheit, uns im Sommer 2019 während eines Festes beim regionalen Energieversorger WEMAG, in Schwerin zu präsentieren. Diese Veranstaltung ging über zwei Tage. Das Interesse war groß. Nach dem Vortrag wurden viele Fragen gestellt und fanden ausreichende Antworten. An dieser Stelle möchte ich sagen DANKE Schwerin! Doch im Jahr 2020 ist alles anders. Für uns und allen Menschen dieser Erde. In diesem Jahr müssen wir leider absagen und schweren Herzens haben wir uns doch entschieden, auf unseren Informationsstand in diesem Jahr zu verzichten. Weil ganz einfach die Gesundheit im Vordergrund steht. Wir wollen alle schnell diese Pandemie hinter uns lassen. Das zu schaffen, ist im Augenblick das Ziel der Menschheit. Es ist traurig zu sehen, dass es immer noch Menschen gibt, die sich über alle Vorschläge zur Gesunderhaltung aller Menschen hinweg setzen. Einige Menschen denken nicht nach und laufen einfach mit, weil sie meinen, es geht gegen den Staat, das eigene Bundesland und da muss ich dabei sein. Falsche Einstellung! Wenn sich diese Gruppe Menschen für immun hält, ist sie auf dem Holzweg. Mit diesen Aktionen und im Glauben, dass sie sich nicht anstecken können, liegen sie leider voll daneben. Jeder weiß, wie gefährlich es ist, sich mit diesem Virus anzustecken. Damit gefährdet er nicht nur sich, sondern auch andere Menschen. Mit jeder meine ich, wer normal denken kann und Respekt gegenüber anderen Menschen hat. Auch wenn sich Schwerin in einer abgespeckten Form auf Weihnachten einstimmt, mit Lichtern und viel Glanz, ist es doch nicht so wie die vergangenen Jahren. Auch wir

vermissen die Gemütlichkeit und Einstimmung auf Weihnachten.
Schweriner Glanz



Aber es ist zurzeit nicht möglich.
Selbst Treffen im Familienkreis, die länderübergreifend sind, werden in diesem Jahr nicht stattfinden. Wir wissen, das Weihnachten keine Jahreszeit ist, sondern ein Gefühl. Mit einem kleinen Gedicht möchte ich schließen und mit viel Hoffnung in das Jahr 2021 gehen. Mögen sich alle Menschen an die Corona-Regeln und Einschränkungen halten.

„Für jeden Tag ein bisschen Glück,
Gesundheit – ein ganz großes Stück –
und Lachen stündlich oder mehr,
das wünsch´ ich zu Weihnacht Euch sehr.“

Horst Gördel (Mitglied das zweite Leben – Nierenlebendspende e.V.)

25 Jahre Beratung für Zölis

Als am 06. Mai 1996 die Selbsthilfegruppe „Zöliakie“ gegründet wurde, befand sich der Sitz der Selbsthilfekontaktstelle des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Neubrandenburg e. V., noch in der Sponholzer Straße in Neubrandenburg auf dem Gelände des ehemaligen Ausbildungszentrums des Wohnungsbaukombinates. Mit dem Aufbau der Selbsthilfekontaktstelle wurde nach der Wende 1994 das Deutsche Rote Kreuz, Kreisverband Neubrandenburg e. V., als Träger beauftragt. Inzwischen sind 27 Jahre vergangen und die Selbsthilfekontaktstelle hat sich nicht nur zu einer wichtigen Informations- und Beratungsstelle entwickelt, sondern ist zu einem unverzichtbaren Netzwerkpartner für alle ehrenamtlich gegründeten Selbsthilfegruppen im Raum Neubrandenburg und Umgebung geworden. So konnte sich auch unsere Selbsthilfegruppe „Zöliakie“ 1996 unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes gründen und blickt in diesem Jahr schon auf ein 25 jähriges Bestehen zurück. Oft ist die eigene erfahrende Hilfe in der Anfangsphase nach der Diagnosestellung durch Selbstbetroffene der Grund zur Gründung einer ehrenamtlich geführten Gesprächsgruppe, die den Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen ermöglicht. Die schnelle Hilfe durch Selbstbetroffene, lässt oft die über viele Jahre andauernde Diagnosephase mit sehr belastenden Symptomen und einschränkender Lebensqualität schnell vergessen und erleichtert enorm in der Umstellungsphase mit der glutenfreien Ernährung die Durchsetzung der Diät und die Alltagsbewältigung. Der Fundus einer 25 jährigen Erfahrung zur glutenfreien Diät, insbesondere auf dem Gebiet der versteckten Glutene, steht im Rahmen des Ehrenamtes, natürlich kostenfrei, für Betroffene und deren Familienangehörige als Beratungsangebot zur Verfügung. Auch die Vernetzung mit professionellen Partnern zur Nachsorge bei „Zöliakie“ und zur gesunden vollwertigen glutenfreien Ernährung bietet den betroffenen Erwachsenen, Jugendlichen, Kindern und deren Familienangehörigen ein ganzheitliches Informations- und Beratungsangebot.

Selbsthilfegruppe „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

Glutenfreie Ernährung

Frau Bianka Butte, Frau Lilli Meile

Kontaktpersonen der Deutsche
Zöliakie-Gesellschaft e.V. E-Mail: zoeliakie-nb@web.de

Homepage: www.zoeliakie-nb.de

In diesem Jahr konnten wir leider durch die Corona-Pandemie nur am 25. Januar ein Zöli-Gesprächsgruppentreffen durchführen. Auch die Beratungsmöglichkeiten zur glutenfreien Ernährung fanden nur eingeschränkt per Telefon statt.

Außergewöhnliche Situationen erfordern eben auch außergewöhnliche Maßnahmen und welche Bedeutung die Gesundheit für jeden Menschen hat, erleben besonders Kranke. Deshalb sollten wir optimistisch in die Zukunft blicken und nach neuen Lösungen suchen. Die Einrichtung unserer eigenen Homepage soll der Anfang sein sowie die Möglichkeit über Video-Konferenz Kontakt aufzu-nehmen, wäre eine zweite gute Möglichkeit. Gerne nehmen wir Hinweise und Wünsche von euch entgegen, um die Homepage interessanter zu gestalten und wir würden uns über eure Mitarbeit freuen.

In der Selbsthilfekontaktstelle sind die technischen Voraussetzungen dazu schon geschaffen worden, sodass im nächsten Jahr ein Erfahrungsaustausch unter Interessierten per Video-Konferenz möglich wäre.

Natürlich möchten wir, wie in den vergangenen Jahren, auch dieses Jahr Zöli-Treffen in gewohnter Weise durchführen. Wann und in welcher Form sie stattfinden dürfen, hängt von den möglichen Rahmenbedingungen ab. Unter Berücksichtigung der derzeitigen Situation haben wir folgende Zöli-Aktionen geplant.

Zöli-Aktionen 2021 - Gesprächsgruppe „Zöliakie“

08.05.2021, 11:00 Uhr

Zöli-Aktion in der Natur zum Welt-Zöliakie-Tag und zum 25 jährigen Bestehen der Gesprächsgruppe „Zöliakie“

04.09.2021, 14:00 Uhr

Zöli-Grillen, OT Ulrichhof, 17349 Groß Miltzow

13.11.2021, 10:00 Uhr

Zöli-Back-Koch-Seminar, Lehrküche der IKK NB, Greifstraße 107

Eine Kontaktaufnahme erfolgt über den Ansprechpartner.

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-informationsstelle

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 Landkreis 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

DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg

Robert-Blum-Straße 34, 17033 Neubrandenburg

0395/560 39 55

selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

www.selbsthilfe-nb.de

DRK- Demmin Koordinatorin Ehrenamt / Soziale Dienste

Rosestraße 38, 17109 Demmin

Tel: 03998 27 17-12 Fax: 03998 27 17-17

info@demmin.drk.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Vorpommern Greifswald

Büro in Pasewalk: An der Festwiese 38 • 17309 Pasewalk

Büro in Ueckermünde: Chausseestraße 25 • 17373 Ueckermünde

Tel. 039771-529222, Fax 039771-529155.

kiss-vg@volkssolidaritaet.de

Neue Kontaktstelle für Selbsthilfe in Vorpommern-Greifswald

KISS Vorpommern-Greifswald

Die neue Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) mit dem Sitz in Pasewalk und einer Außenstelle in Ueckermünde ist für den Landkreis Vorpommern-Greifswald zuständig. Durch die Kooperationen mit verschiedenen Netzwerkpartnern wird die Betreuung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen in der Region gewährleistet.

Die neue Kontaktstelle für Selbsthilfe in Vorpommern-Greifswald steht bei allen Fragen rund ums Thema Selbsthilfe zur Seite.

- Wo finde ich eine passende Selbsthilfegruppe für mich?
- Wie kann ich eine Selbsthilfegruppe gründen?
- Wie organisiert sich eine Selbsthilfegruppe?
- Welche Räumlichkeiten stehen einer Selbsthilfegruppe zur Verfügung?

Ihre Ansprechpartner/in der KISS VG unter der Trägerschaft des Volkssolidarität Uecker-Randow e.V. sind Carolin Steinau und André Peters. Ihr Ziel ist es, an die bereits aktiven Selbsthilfegruppen in der Region anzuknüpfen, Gruppengründungen zu unterstützen und zu begleiten. Mit Aufklärungs- und Präventionsarbeit werden überholte Klischees abgebaut und das Thema Selbsthilfe in der Region bekannt gemacht. Die KISS VG wurde von den acht Kontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern herzlich aufgenommen.

Im Zuge eines Projektes der KISS VG ist eine Vernetzung mehrerer Selbsthilfegruppen aus Stettin und Anklam entstanden. Der Austausch der länderübergreifenden Gruppen bietet die Möglichkeit, auf die Erfahrungen der polnischen Selbsthilfe zurückzugreifen. Bereits seit den 1950er Jahren wird Selbsthilfe in Polen ausgeübt. Diese Partnerschaft wird in den nächsten Jahren weiter gefestigt und ausgebaut.

Sie erreichen die KISS VG wie folgt:

KISS Vorpommern-Greifswald
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

An der Festwiese 38
17309 Pasewalk

Chausseestr. 25
17373 Ueckermünde

Tel.: +49 39771-52 92 22
Fax: +49 39771-52 91 55
Mail: kiss-vg@volkssolidaritaet.de

Folgende Sprechzeiten gelten für die Außenstelle in Ueckermünde:

Di: 14-18 Uhr

Mi: 09-12 Uhr

Do: 09-12 Uhr

sowie nach Vereinbarung

In Trägerschaft der:



BEI HÄUSLICHER GEWALT KEIN BLATT VOR DEN MUND NEHMEN!



KONTAKTSTELLEN IM LANDKREIS MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE:

„Klara“ Beratungsstelle für Betroffene
von häuslicher Gewalt **Waren**

Tel: 03991 165111
Mobil: 0176 43634502

Beratungsstelle für Betroffene von
sexualisierter Gewalt **Neubrandenburg**

Tel: 0395 5706661

Beratungsstelle für Betroffene von
häuslicher Gewalt **Demmin**

Tel: 03998 2854908
Mobil: 0157 30188570

Interventionsstelle gegen häusliche
Gewalt und Stalking **Neubrandenburg**

Tel: 0395 5584384

Frauen- und Kinderschutzhaus
Neubrandenburg

Tel: 0395 7782640
Mobil: 0160 99269205

Kinder- und Jugendberatung
Neubrandenburg

Tel: 0395 7768725

Kliniken

Kliniken	Haus/Station	Tel.
Zentrale Notaufnahme	Haus A, Ebene 0	2602
Chirurgie 1	C21, 22, 23	2802
Anästhesiologie und Intensivmedizin	I21, B21	2631
Augenheilkunde	B51, B52 (Kataraktzentrum)	3469
Frauenheilkunde und Geburtshilfe	A51 A31 (Kreißsaal)	2751
Geriatrie, Rehabilitation und Palliativmedizin	G22 (Palliativ)	3702
Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde	A42	3439
Innere Medizin 1	C02	2702
Innere Medizin 2	C01	4302
Innere Medizin 3	C12	3651
Hämatologie, Onkologie und Immunologie	B31	3302
Kinder- und Jugendmedizin	K11, K12, K21	2902
Kinderchirurgie/-urologie	K22	2961
Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie	A41	3489
Neurochirurgie	A21	2891
Neurologie	A11, A12	4402
Orthopädie und Unfallchirurgie	A51, A52	2829
Radiologie u. Neuroradiologie (CT, MRT, Röntgen)	Haus B, Ebene 0	2431
Strahlentherapie	B31	3602
Urologie	C11	2861
Zentrum für Seelische Gesundheit	H11, H12 H21, H22	4502
Bethesda Klinik (Reha)	G11, G21	3704

Ambulanzen

Ambulanzen	Haus	Ebene	Telefon
Ambulantes OP-Zentrum	A	2	2685
Anästhesiesprechstunde	R	1	2680
Augenambulanz	B	6	3477
Chirurgie	T	1	2765
Endoskopie	T	2	2740
Gynäkologie	R	1	2794
HNO	P	1	3433
Gastroentero-/Endokrinologie	T	0	2737
Kardiologie/EKG/Echo	T	1	3649
Kinderambulanzen	K	0	2950/2952
MKG-Ambulanz	P	1	3480
Neurochirurgie	R	1	2887
Neurologie	P	1	4404
Psychiatrie (PIA)	H	0	4511
Pulmologie, Rheumatologie	T	1	4355
Schmerzambulanz	B	4	2626
Unfallchirurgie/D-Arzt	A	0	2853/2851
Urologische Ambulanz	R	1	2877

Institute

Institute	Haus	Ebene	Telefon
Hygiene	I	1	2061
Laboratoriumsdiagnostik	L	1	2402
Pathologie	I	0	3359
Medizintechnik	B	9	2291
Medizincontrolling	B	1	2096
Qualitätsmanagement	B	7	2139



Tageskliniken

Tagesklinik	Station	Telefon
Geriatrische Tagesklinik	G12	4393
Onkologische Tagesklinik	B42	4051
Psychiatrische Tagesklinik	H02, A01	4583/4047
Rheumatologische Tagesklinik	B41	4361

Krankenhausleitung

Krankenhausleitung	Haus	Ebene	Telefon
Geschäftsführerin	I	1	2004
Verwaltungsdirektorin	I	1	2009
Ärztlicher Direktor	I	1	2061
Pflegedirektorin	I	1	2014

Zentrale Dienste/Abt.

Zentrale Dienste/Abt.	Haus	Ebene	Telefon
Apotheke	L	0	2302
Betriebsärztin	B	6	2066
Ernährungsteam	B	6	3045
Mitarbeitervertretung	B	1	2081
Psychologischer Dienst			2061
Physiotherapie	P	0	2510
Unternehmensplanung und Controlling	B	8	2090
Sozialdienst	Bitte auf der Station erfragen		
Zentrale Sterilgutversorgung	L	0	2560

Hauptbereiche

Hauptbereiche	Haus	Ebene	Telefon
Bau und Technik	B	9	2202
Finanz- und Rechnungswesen/ Patientenmanagement	B	8	2041
Personal- und Sozialwesen	I	1	2021
Zentraler Einkauf/ Materialwirtschaft	B	7	2198

Krankenhausseelsorge

Krankenhausseelsorge	Haus	Ebene	Telefon
Kapelle/Büros	E (Foyer)	0	2079
Die Kapelle (Haus E) steht Tag und Nacht für Sie offen.			
Gottesdienst: Sonntag, 10:00 Uhr			
Weitere öffentliche Angebote der Krankenhausseelsorge sind abhängig vom Pandemie-Geschehen.			

Services

Klinik Service Neubrandenburg GmbH (KSN)

Abteilung	Haus	Ebene	Telefon
Catering	S	0	2170
Gebäudereinigung	B	9	3042
IT-Zentrum	B	9	3009
Transport	B	0	2160

Grüne Damen

Grüne Damen	Haus E	Foyer	
Montag – Donnerstag: 08:00 Uhr – 11:00 Uhr			

Café/Minishop

Café/Minishop	Haus E	Foyer	Tel. 2165
Montag – Freitag: 08:00 Uhr – 19:00 Uhr			
Sonntag: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr (Shop bis 16 Uhr)			
Sonntag: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr (nur Café)			

Medizinische Fachbibliothek

Med. Fachbibliothek	Haus B	Ebene 6	Tel. 2150
Dienstag – Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr; 12:30 – 16:30 Uhr			
Freitag: 10:00 – 12:00 Uhr; 12:30 – 15:00 Uhr			

Patientenbibliothek

Patientenbibliothek	Haus I	Ebene 1	Tel. 2153
Mittwoch 13:00 Uhr – 14:00 Uhr			

Friseursalon

Friseursalon	Haus E	Foyer	Tel. 2372
Montag – Freitag 07:00 Uhr – 18:00 Uhr			

Kosmetik/Fußpflege

Kosmetik/Fußpflege	Haus B	Ebene 0	Tel. 3055
Montag, Dienstag, Donnerstag 08:00 Uhr – 17:00 Uhr			
Mittwoch 08:00 Uhr – 19:00 Uhr			
Freitag 08:00 Uhr – 15:00 Uhr			

Parkplatzverwaltung

Reparatur- und Servicegesellschaft mbH		Tel. 3065	
Die Öffnungszeiten von Café/Minishop, Patientenbibliothek, Friseursalon und Kosmetik sind abhängig vom Pandemie-Geschehen.			

Wegweiser für Patienten, Besucher und Mitarbeiter



Informationen zum Standort:

Salvador-Allende-Straße 30
17036 Neubrandenburg
Tel. 0395 775-0

Journal der Neubrandenburger DRK - Selbsthilfekontaktstelle

Herausgeber: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Neubrandenburg

Erscheinungsweise: 500 Stück

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

Leitung: Axel Schröder

Grafik, Layout und Satz: Stefanie Sämann

Druck: Henryk Walther, Papier- & Druck-Center GmbH & Co. KG Neubrandenburg

Anschrift: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neubrandenburg e.V. Selbsthilfekontaktstelle Robert-Blum-Str. 34, 17033 Neubrandenburg Tel.: 0395 5603955; Fax: 0395 5603929

Internet: www.selbsthilfe-mv.de

E-Mail: selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de

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.

[illegible]

Notizen

[illegible]

[illegible]

Notizen

[illegible]



Selbsthilfe Zeitung

2021

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