

SELBSTHILFE-BLOG

Jung und lebensmutig

In einem neuen Blog können sich junge Menschen über ihre Krankheit und Erfahrungen in der Selbsthilfe austauschen.

Im Junge-Selbsthilfe-Blog „Lebensmutig“ schreiben junge Menschen über ihre Erfahrungen in Selbsthilfegruppen, über ihre Herausforderungen im Leben und ihre ganz persönliche Sicht auf Themen wie Anderssein, Gemeinschaft und Inklusion. Die Themen, die sie zur Selbsthilfe gebracht haben, sind ganz verschieden: Angststörungen, Depressionen oder Krebs, aber auch Legasthenie, Morbus Crohn oder Sucht, um nur einige zu nennen.

Foto: iStockphoto/OSTTIL



Spannend, nachdenklich und manchmal auch lustig: Junge Selbsthilfe im Internet.

Die Leser des Blogs erhalten so einen Einblick, wie viele verschiedene junge Leute in der Selbsthilfe unterwegs sind und welche unterschiedlichen Erfahrungen und Themen sie mitbringen.

Monatsthemen wie „Vorurteile über Selbsthilfegruppen“ oder „Berufstätigkeit und Ausbildung“ strukturieren den Blog inhaltlich. Ein zeitgemäßer Weg der Öffentlichkeitsarbeit, der auch zeigt, dass Betroffene immer mehr in wichtige soziale, gesundheitliche, medizinische und politische Entscheidungen einbezogen werden möchten. Schon jetzt sind viele spannende, nachdenkliche, aber auch lustige Texte entstanden, die natürlich kommentiert werden können. Mittlerweile schreiben 18 Autorinnen und Autoren regelmäßig, hinzu kommen immer wieder Beiträge von Gastautoren. Weitere Autoren sind jederzeit herzlich willkommen. ●



Lebensmutig – der Junge Selbsthilfe Blog

PARKINSON

Schreibend das Schicksal verarbeiten

Mit einem Buch will die Parkinson-Selbsthilfegruppe Dinklage auf ihre Arbeit und die unterschiedlichen Erfahrungen mit der Krankheit aufmerksam machen.



Menschen suchen eine Selbsthilfegruppe auf, weil sie andere Betroffene kennenlernen und sich mit ihnen austauschen möchten. Die meisten benötigen Informationen, manche sind hilflos – andere einfach nur neugierig. So war es auch bei der 2002 gegründeten Selbsthilfegruppe Parkinson aus Dinklage. Viele Betroffene und ihre Angehörigen sind in der Gruppe

geblieben, weil sie sich hier aufgehoben fühlen, weil sie ohne Scham über sich, ihre Probleme, fehlgeschlagene Lösungsversuche, ihre Verzweiflung und auch über ihre Wut sprechen können.

Um die Öffentlichkeit auf ihr Schicksal, ihre Entscheidungen und ihren Weg aufmerksam zu machen, haben die Gruppenmitglieder einen ungewöhnlichen Weg gewählt. Sie haben mit Unterstützung der Autorin [Sonja Bullen](#) ein Buch geschrieben. In „Durcheinandergeschüttelt – Wir begleiten uns gegenseitig auf

unserem gemeinsamen Weg!“ erfährt man, wie die Betroffenen und ihre Angehörigen mit der Diagnose umgegangen sind, welche neuen Wege sich aufgetan haben, und welche Rolle die Selbsthilfe dabei gespielt hat. Das Buch ist über die Kontaktstelle in Oldenburg erhältlich. ●

Kontakt- und Beratungsstelle
Selbsthilfe Oldenburg, Madlen Seelhoff, Tel.: 04441 8707-632



seelhoff@lcv-oldenburg.de

AUFKLÄRUNGSKAMPAGNE

Babys niemals schütteln

Mit einer Kampagne will die Region Hannover darauf aufmerksam machen, wie gefährlich das Schütteln von Babys ist.

Das Baby schreit und schreit. Jetzt sind starke Nerven gefragt. Immer wieder kommt es vor, dass Eltern ihr Baby kurz schütteln, weil sie glauben, es dadurch zur Besinnung bringen zu können. Doch selbst ein sehr kurzes Schütteln kann bereits lebenslange Schäden verursachen. Durch die ruckartigen Bewegungen kann es beim Kind zu Hirnblutungen kommen. Bis zu 200 Babys jährlich müssen wegen eines Schütteltraumas behandelt werden, etwa ein Drittel der Kinder stirbt an den Folgen. Um Eltern darüber zu informieren, wie sie in solchen Situationen ruhig bleiben können, hat die Region Hannover mit weiteren Partnern eine Aufklärungskampagne gestartet.

Auch beim Patientenkongress der [Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Wilhelmshaven/Friesland](#) am 21. September in Wilhelmshaven wird das dauerhafte Schreien von Babys thematisiert. So referieren Ulla Krüger und Renate Engelhardt-Tups vom [Winnicott-Institut](#) unter dem Titel „Schlaf



Foto: iStockphoto/himerka

Wenn Babys schreien, sind Eltern oft hilflos.

Kindlein, schlaf!“ über exzessives Schreien als Ausdruck frühkindlicher Regulationsstörungen. Am Vormittag hingegen widmen sich verschiedene Referenten den Schlafstörungen von Erwachsenen. ●



Mehr Infos zur Aufklärungskampagne

AUS DER PRAXIS

Defihelden Wolfsburg

Die [Defihelden Wolfsburg](#) sind eine Selbsthilfegruppe für Patienten mit implantiertem Defibrillator und deren Angehörige. Die Implantation eines Defibrillators ist eine einschneidende Veränderung. In der Gruppe können sich Betroffene und Angehörige über den Umgang mit dem Gerät austauschen – denn das Implantat wird das weitere Leben für immer beeinflussen. Betroffene müssen lernen, sich damit zu arrangieren. Sie und ihre Ange-

hörigen sind herzlich zum Gruppentreffen eingeladen. ●

Wann: Jeden zweiten Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Wo: Klinikum Wolfsburg, Raum Eversberg

Kontakt: Karolin Alps,
Tel.: 05145 2790242



defihelden-wolfsburg@web.de

GUT ZU WISSEN

Fortbildung für Ärzte

Die Schlafapnoe-Selbsthilfegruppen rund um den Jadebusen (Wilhelmshaven, Varel und Umzu) bieten ärztlichem und nichtärztlichem Klinikpersonal eine [E-Learning-Präsentation](#) an. Die Nutzer bekommen so in aller Kürze einen Überblick über aktuelle wissenschaftliche Veröffentlichungen und Erkenntnisse zur Versorgung von Schlafapnoe-Patienten im Krankenhaus. ●

VERANSTALTUNGSTIPPS

Kongress „Schlafstörungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“

Wann: 21. September 2019, 10 bis 16 Uhr

Wo: Jadehochschule Standort Wilhelmshaven

Veranstalter: Interdisziplinäre Projektgruppe Schlafapnoe Wattenmeer

Internationaler Tag der Patientensicherheit

Wann: 17. September 2019

Veranstalter: [Aktionsbündnis Patientensicherheit \(APS\)](#) – [Conny Wiebe Franzen](#)

DIE BESONDERE ZAHL

2,8 Mio. €

stellt die GKV in Niedersachsen in diesem Jahr den Selbsthilfe-Kontaktstellen zur Verfügung. Selbsthilfegruppen und -organisationen erhalten in der Pauschalförderung weitere 1,4 Millionen Euro.