Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V.

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e. V. – Unser Motto:

» Die beste Art,
die Zukunft
vorherzusagen,
ist, sie zu gestalten «

Inhaltsverzeichnis

	Seite
• Das ist unser Schlaganfall Landesverband	4
• Vorstellung des Vorstandes	5 – 20
• Schlaganfall-Büro Niedersachsen	21 – 24
• Die wichtigsten Infos zum Thema Schlaganfall leicht verständlich	26 – 30
• NOTRUF 112	31
• Wie leiste ich erste Hilfe beim Schlaganfall?	32 – 33
• Allgemeine Informationen	34 – 36
• Risikofaktoren und Symptome	37 – 39
• Schnelltest	40
• Schlaganfall-Verdacht sofort handeln!	41
• Jeder Schlaganfall ist ein Notfall	42
• Optimale Versorgung (Stroke Unit / STEMO)	43 – 44
• Wissenswertes über Selbsthilfe	46 – 53
• Förderung / Spenden	54 – 55
• Vorstellung der Selbsthilfegruppen im SLN e. V.	56 – 77
• So lebt es sich leichter / Impressum	78 – 80

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e. V.

Der Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e. V. (SLN) ist ein sozialer Zusammenschluss Schlaganfall-Betroffener und Angehöriger sowie gleichartig Behinderter auf gemeinnütziger Grundlage. Er ist eine demokratische und solidarische Selbsthilfeorganisation von und für den genannten Personenkreis.

Zweck des SLN ist die Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege. Somit wird ein Beitrag zur Gesundheitsförderung, zur Prävention des Schlaganfalls und zur Rehabilitation Betroffener geleistet.

Unser Landesverband verfolgt ausschließlich gemeinnützige und mildtätige Zwecke und ist selbstlos tätig. Des Weiteren ist der SLN weder konfessionell noch parteipolitisch gebunden.

Mitglied kann jede, nicht in der Geschäftsfähigkeit beschränkte Person ab dem vollendetem 18. Lebensjahr werden. Die ordentliche Mitgliedschaft kann auch von juristischen Personen erworben werden. Eine Selbsthilfegruppe wird grundsätzlich durch ihren Gruppensprecher vertreten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Unsere Satzung sagt Ihnen mehr - einfach per E-Mail anfordern:
kehlenbeck@web.de

Der geschäftsführende Vorstand des SLN e. V.

Vorsitzender:	**Ullrich Weber**
Stellvertreter:	**Dietmar von Berlepsch und Joachim Krohn**
Schatzmeister:	**Stephan Frieß**
Schriftführerin:	**Helga Kehlenbeck**

Zur Erfüllung weiterer Aufgaben hat der Vorstand fünf weitere Mitglieder benannt:

Beisitzer:	**Manfred Garbade, Elfriede Garbade-Campe,**
	Walter Perlich, Bärbel Weber,
	Edgar Weder

(Stand im Oktober 2020)

Kontaktdaten der Vorgenannten und **eine kurze Vorstellung** eines jeden Einzelnen finden Sie **in dieser Broschüre**

Ullrich Weber, Vorsitzender

Mit 48 Jahren erlitt ich während eines Auslandsaufenthaltes einen Schlaganfall. Gute Ärzte halfen unmittelbar und kompetent, dennoch waren berufliche und langjährige kommunalpolitische Tätigkeit von einer Minute zur anderen nicht mehr ausführbar.

Nach Höhen und Tiefen wieder weitestgehend hergestellt, entschloss ich mich 2004 eine Schlaganfall Selbsthilfegruppe zu gründen. Der Austausch mit Gleichbetroffenen half mir, das Geschehene zu verarbeiten und mich an dem zu freuen, was der Schlaganfall mir gegeben hat - Z E I T -

Einen Großteil dieser Zeit investiere ich sehr gern in unsere Verbandsarbeit.

Kontakt

Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0 51 36 8 27 27
oder mobil unter 01 52 54 22 95 08

persönlich erreichen Sie mich im
Nachtigallenweg 15 in 31303 Burgdorf

gern aber auch per E-Mail unter der Adresse
schlaganfall-niedersachsen@arcor.de

für weitere Infos schauen Sie sich unsere Homepage an
www.schlaganfall-niedersachsen.de

Dietmar v. Berlepsch, stellv. Vorsitzender

Mit 57 Jahren erlitt ich während einer privaten Veranstaltung einen Schlaganfall. Ich habe ein Vierteljahr nichts von der Welt mitbekommen. Meinen Beruf als Architekt konnte ich anschließend leider nicht mehr ausüben.

In der Reha-Klinik habe ich mich, unterstützt durch die intensive Hilfe der Gruppe Schwaan/Rostock, wieder in Form gebracht. Anschließend habe ich mich der Selbsthilfegruppe Nienburg angeschlossen.

Der Kontakt mit Gleichbetroffenen bedeutet mir sehr viel und hat mir sehr geholfen.

Meine freie Zeit und mein Wissen über den Schlaganfall bringe ich in unsere Gruppen- und Verbandsarbeit ein.

Kontakt

Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0 57 19 7 19 49 39

persönlich erreichen Sie mich in der
Rodenbecker Straße 11 in 32423 Minden

gern aber auch per E-Mail unter der Adresse
berlepsch-d@gmx.de

für weitere Infos schauen Sie sich unsere Homepage an
www.schlaganfall-niedersachsen.de

Joachim Krohn, stellv. Vorsitzender

Im Jahr 2001 erlitt ich drei Schlaganfälle mit Aphasie.

Seit 2002 bin ich Sprecher der Selbsthilfegruppe „Ein-Schlag“ für die Region Osterholz und Bremervörde.

Durch ärztliche Betreuung, intensives Training und Willensstärke bin ich zwar angeschlagen, kann aber überwiegend wieder am normalen Leben teilnehmen.

Über die Selbsthilfegruppen „Ein-Schlag“ erfahren Sie mehr auf unserer eigenen Homepage.

Kontakt

Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0 47 93 16 14

persönlich erreichen Sie mich in
27729 Hambergen, Am Walde 4

gern aber auch per E-Mail unter der Adresse
joachim.krohn@ewetel.net

für weitere Infos schauen Sie sich unsere Homepage an
www.ein-schlag.de

Stephan Frieß, Kassenwart

Im Mai 2008 erlitt ich mit 58 Jahren bei einem Waldlauf einen Schlaganfall. Nach über dreißig Jahren sportlicher Aktivität schien mir so etwas völlig unmöglich und erst in der Medizinischen Hochschule in Hannover, in der die Erstbehandlung erfolgte, machten die Ärzte mir klar, was ein Schlaganfall bedeutet.

Während meines Rehabilitationsaufenthalts erfuhr ich von der Schlaganfall Selbsthilfe Gruppe Burgdorf. Seit Januar 2009 engagiere ich mich in dieser Gruppe. Bei der Gründung des Schlaganfall Landesverbands Niedersachsen übernahm ich die Aufgaben des Kassenwarts.

Nach Beendigung meiner beruflichen Tätigkeit sehe ich in der Arbeit in diesen beiden Gruppen ein, nicht nur für mich, wichtiges und befriedigendes Betätigungsfeld.

Kontakt

Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0 51 36 65 79

persönlich erreichen Sie mich im
Milanweg 9 in 31303 Burgdorf

gern aber auch per E-Mail unter der Adresse
st.fries@arcor.de

für weitere Infos schauen Sie sich unsere Homepage an
www.schlaganfall-niedersachsen.de

Helga Kehlenbeck, Schriftführerin

Ich bin 1952 geboren, verheiratet und habe vier erwachsene Kinder. Erfahrungen zum Schlaganfall sammelte ich, als mein Mann 1993 nach einem Verkehrsunfall einen schweren Schlaganfall erlitt.

Einige Jahre später bekam mein Schwiegervater ebenfalls einen Schlaganfall. Während der Zeit der Pflege habe ich durch den Austausch mit anderen Betroffenen Selbsthilfe erfahren, die ich auch als Angehörige für besonders wichtig halte.

Ich habe später gemeinsam mit meinem Mann die SHG LICHTBLICK gegründet und war an der Gründung des SLN e. V. beteiligt.

Selbsthilfegruppenarbeit liegt mir sehr am Herzen – gerne investiere ich meine freie Zeit als Schriftführerin in die Arbeit des SLN e. V.

Kontakt

Sie erreichen mich

telefonisch unter der Rufnummer 0 42 58 13 54

persönlich erreichen Sie mich

An der Heide 28 in 27327 Schwarme

gern aber auch per E-Mail unter der Adresse

kehlenbeck@web.de

für weitere Infos schauen Sie sich unsere Homepage an

www.schlaganfall-shg-bruchhausen-vilsen.de

Elfriede Garbade-Campe, Beisitzerin

Ich erlitt mit 48 Jahren Gehirnbluten und konnte mir in der Reha überhaupt noch nicht vorstellen, jemals wieder richtig schreiben und mich länger als zwanzig Minuten konzentrieren oder ein paar Stunden am Stück arbeiten zu können. Das ist Geschichte, zum Glück. Beim „mich Wiederfinden“ bin ich sehr schnell in der 40 km entfernten Schlaganfall-Gruppe Nienburg gelandet. Also, bei Menschen, die mich verstanden. Im Jahr 2005, nach Gründung der SHG Schlaganfall Walsrode übernahm ich die Leitung – bis heute. Nun bin ich zur Mitarbeit in den SLN gekommen und stelle fest, wie wichtig auch die überregionale Arbeit ist.
Motivation, Spaß an der Arbeit mit Menschen, so wie sie sind.

Kontakt:
Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0152 01 71 99 56
gern aber auch per E-Mail unter der Adresse **magarbade@web.de**

Manfred Garbade, Beisitzer

Als mich 2004 der "Schlag" im Alter von 57 Jahren traf, wollte ich monatelang nicht glauben, dass ich meine spannende, geliebte Arbeit bei der Entwicklung von Testmaschinen zur Materialprüfung nicht mehr bewältigen kann.

Inzwischen lebe ich mit mehr Zeit und meinen verbliebenen Fähigkeiten meistens gut.

Mit meinen langjährigen SHG-Schlaganfall-Erfahrungen auf regionaler Ebene arbeite ich gern beim SLN mit.

Kontakt:
Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0 51 61 91 04 19
gern aber auch per E-Mail unter der Adresse **magarbade@web.de**

Walter Perlich, Beisitzer

Ich bin 1946 geboren und habe den Beruf des Maschinenschlossers erlernt. Vor meinem Schlaganfall war ich 18 Jahre als geprüfter Flugzeugabfertiger am Flughafen Hannover-Langenhagen tätig.
Im Alter von 61 Jahren, kurz vor meinem Geburtstag, bekam ich den ersten Schlaganfall und ein halbes Jahr später folgte der zweite.
Die Zeit danach war für mich sehr schlimm, aber durch gute therapeutische Hilfe und den Rückhalt meiner Familie geht es mir jetzt wieder gut – die Schlaganfälle haben jedoch viel verändert.
Im Jahr 2010 schloss ich mich der SHG Burgdorf–Lehrte an und engagiere mich seit 2018 für den SLN.

Kontakt:
Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 05 11 73 98 88
gern aber auch per E-Mail unter der Adresse **birgit.perlich@gmx.de**

Bärbel Weber, Beisitzerin

Ich bin 1954 geboren, seit 1975 verheiratet und habe zwei erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder. Im Jahr 2002 erlitt mein Mann einen Schlaganfall und ich kam erstmals mit der Problematik im privaten Bereich in Berührung. 2004 gründete er eine Selbsthilfegruppe, die auch heute noch besteht, mittlerweile ist er zusätzlich auch Vorsitzender des SLN.
Neben meiner Berufstätigkeit im Sozialamt der Stadt Hannover unterstützte ich meinen Mann dabei, soweit es mir möglich war. Inzwischen bin ich pensioniert und engagiere mich noch immer gern im sozialen Bereich.
Ich freue mich, als Beisitzerin im Schlaganfall Landesverband mitzuarbeiten und meine Erfahrungen einfließen zu lassen.

Kontakt:
Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0 51 36 8 27 27
gern aber auch per E-Mail unter der Adresse **b.weber-burgdorf@web.de**

Edgar Weder, Beisitzer

Mit 62 Jahren wurde ich aus meinem Beruf als Verkäufer für Kommunalfahrzeuge im Außendienst bei der MAN durch einen schweren Schlaganfall herausgerissen. Da ich seitdem schwer gehbehindert bin, konnte ich nicht in meinen Beruf zurückkehren.

Seit vier Jahren bin ich bei der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe „Einschlag“ in Osterholz-Scharmbeck bei Bremen. Jetzt bringe ich meine Erfahrungen als Beisitzer im SLN ein. Meine Hobbys sind Ausfahrten mit meinem Schäferhund, Fachwerkhäuser, Reisen mit einem Wohnmobil in die Bretagne/Frankreich.

Kontakt:
Sie erreichen mich
telefonisch unter der Rufnummer 0 42 08 39 19
gern aber auch per E-Mail unter der Adresse **entweder@t-online.de**

Unser Landesverband unterhält seit April 2019 ein Schlaganfall-Büro in Burgdorf. Wir, die wir alle ehrenamtlich beraten, sehen uns den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Bereich derer abdeckend, welche von erworbenen Hirnschädigungen selbst oder als Angehörige betroffen sind.

Wir wollen mit unserem Angebot Integration vorantreiben, zur individuellen Selbsthilfe motivieren und gesellschaftliche Toleranz aktiv fördern. Dabei unterstützen wir die o. g. Einzelpersonen wie auch Gruppen, die eigenverantwortlich für ihre Belange nach Lösungsmöglichkeiten suchen und diese in selbstbestimmtes Handeln umsetzen wollen.

Wir möchten der Selbsthilfe einen höheren Stellenwert verschaffen und ihre Position im Sozial- und Gesundheitssystem weiter festigen. Dazu sehen wir uns als Vernetzungsstelle aller Handlungsfelder in Bezug auf Schlaganfall. Unser Angebot richtet sich somit

nicht ausschließlich an den genannten Personenkreis, sondern umfasst auch professionelle Einrichtungen im Gesundheitswesen.

Unser Leistungsspektrum

- wir bieten Information rund um das Thema erworbene Hirnschädigung
- wir beraten Betroffene und Angehörige kostenlos
- wir vermitteln an örtliche Selbsthilfegruppen
- wir kennen die Arbeitsweisen der Selbsthilfegruppen, welche wir in der Gründungsphase oftmals intensiv begleitet haben
- wir organisieren Gruppenprojekte und stellen, soweit uns möglich, deren Durchführung sicher
- wir unterstützen bei der Verwaltungsarbeit der einzelnen Mitgliedsgruppen
- wir werden zukünftig noch intensivere Unterstützung im Bereich der Pauschal- und Projektförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen leisten

- wir befördern aktiv die Vernetzung von Selbsthilfegruppen, auch über den Schlaganfall hinaus
- wir bieten selbst eine Vielzahl von Vorträgen an und unterstützen auch gern bei der Referentensuche für Seminare oder Tagesveranstaltungen
- wir planen und organisieren gemeinsam mit unseren Mitgliedsgruppen Großveranstaltungen und unterstützen bei der Durchführung
- wir nutzen unsere bei der Durchführung größerer Veranstaltungen und Messen gemachten positiven Erfahrungen und geben diese an unsere Gruppen weiter
- wir unterstützen bei der Suche geeigneter Gruppenunterkünfte und bahnen deren Buchung an
- wir vernetzen niedrigschwellige Angebote vor Ort und niedersachsenweit
- wir reden mit den zuständigen Kommunalverwaltungen und stärken damit das Ansehen der Selbsthilfe im besonderen Maße

- wir reden mit Landespolitikern und den zuständigen Gremien um zu erreichen, dass vorbeugend Hilfe geleistet wird und nicht Auswirkungen falscher Gesundheitspolitik bekämpft werden müssen
- wir setzen uns dafür ein, Barrieren in den Köpfen von Entscheidungsträgern zu beseitigen

In unserem Schlaganfallbüro in Burgdorf wird durch strukturierte Arbeit die Qualität der Selbsthilfe im Interesse aller Betroffenen und Angehörigen verbessert.
Der Mensch steht für uns dabei im Mittelpunkt.

Büro-Anschrift:

SLN - Schlaganfall Büro Niedersachsen
Hannoversche Neustadt 53, 31303 Burgdorf, Tel. 01 73 8 04 00 35
Die Öffnungszeiten des Büros finden Sie auf unserer Homepage unter:
www.schlaganfall-niedersachsen.de

Ergänzungen und Notizen

Was ist ein Schlaganfall?

- Der Schlaganfall ist eine plötzlich eintretende Funktionsstörung des Gehirns.

Alarm-Signale sind:

- plötzliche Sprachschwierigkeiten
- Sehstörungen
- Drehschwindel
- plötzliche halbseitige Lähmungen an Armen oder Beinen
- plötzliche heftige Kopfschmerzen

Ursachen können sein:

- **Mangeldurchblutung, weil ein zum Gehirn führendes Blutgefäß plötzlich verstopft wird.**
- **der plötzliche Riss eines zum Gehirn führenden Blutgefäßes.**

Meist handelt es sich um einen Gefäßverschluss, seltener um eine Blutung im Gehirn.

Risikofaktoren für einen Schlaganfall

- **Wer raucht, zu dick ist, oder sich wenig bewegt, hat ein höheres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden.**
- **Bluthochdruck, Herzkrankheiten und auch die Zuckerkrankheit erhöhen das Schlaganfall-Risiko.**

Risikofaktoren für einen Schlaganfall

Bluthochdruck

Herzkrankheiten

Rauchen

Bewegungsmangel

Diabetes

Übergewicht

Quelle/Grafik:
Techniker Krankenkasse

Schlaganfall: Alarm-Signale

Schwierigkeiten beim Sprechen

Unscharfes Sehen
Sehen von Doppelbildern
eingeschränktes Gesichtsfeld

Drehschwindel
Gleichgewichts-störungen

plötzliche, heftigste Kopfschmerzen

vorübergehende halbseitige Lähmung oder Muskelschwäche
Taubheit in Arm oder Bein

Grafik: Techniker Krankenkasse

- Alarmsignale bemerkt
- sofort Notruf wählen!

NOTRUF 112

Wie verhalte ich mich richtig?

- Ruhe bewahren!
- sofort die 112 (Notarzt) anrufen
- den Verdacht auf einen Schlaganfall schon am Telefon mitteilen
- Erste Hilfe leisten

- enge Kleidung lockern
- keine Getränke geben (Gefahr des Verschluckens)
- Puls- und Herzschlag prüfen
- bei Bewusstlosigkeit den Patienten in die stabile Seitenlage bringen (Oberkörper leicht erhöht lagern)
- bei Herz-Kreislauf-Stillstand Herzdruckmassage und beatmen
- mit dem Patienten reden

Schlaganfall – weltweit ein Problem

Schlaganfälle sind weltweit für mehr Todesfälle verantwortlich als Aids, Tuberkulose und Malaria zusammen.

Nach Zahlen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahr 2008 erleiden jedes Jahr 15 Millionen Menschen einen Schlaganfall.
Dieser ist die Hauptursache von Berufsunfähigkeit und Langzeitbehinderung –
unabhängig von Alter, Geschlecht,
ethnischer Zugehörigkeit oder Herkunftsland.

Alle sechs Sekunden stirbt weltweit ein Mensch an einem Schlaganfall – das sind mehr als fünf Millionen Todesfälle im Jahr.

Schlaganfälle in Deutschland

Auch in der Bundesrepublik ist der Schlaganfall eine der häufigsten Todesursachen, fast jeder zweite Deutsche stirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Die Folgen eines erlittenen Hirninfarktes stellen nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörige und Freunde eine erhebliche Herausforderung dar.

Stroke-Unit und Reha sind nur der Anfang einer langwierigen Rehabilitation, die auf Dauer weitergeführt werden muss.

Was ist ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall ist die Folge einer plötzlich (schlagartig) auftretenden Durchblutungsstörung im Gehirn, bei welcher Nervenzellen absterben.

Diese kann durch eine Mangeldurchblutung verursacht werden, weil ein zum Gehirn führendes Blutgefäß plötzlich verstopft wird oder durch eine Blutung, die durch den plötzlichen Riss eines Blutgefäßes ausgelöst wird.

Das Ausmaß eines Schlaganfalls hängt davon ab, wie groß das betroffene Hirnareal ist und für welche Funktionen es benötigt wird. Die Zellen des Körpers benötigen regelmäßig Sauerstoff.

Der Sauerstoff wird über das Blut zu den Zellen transportiert. Wird die Durchblutung unterbrochen, beginnen die Zellen unter dem Sauerstoffmangel abzusterben. Besonders die sehr empfindlichen Nervenzellen werden rasch zerstört. Das kann schwerwiegende Folgen haben, da die im Gehirn miteinander vernetzten Nervenzellen unter anderem für die Steuerung folgender Funktionen zuständig sind:

– Bewegung – Koordination – Sprache – Sehen –

Besonders wichtig erscheint es uns, immer wieder auf die verschiedenen Faktoren aufmerksam zu machen, welche zu einem erhöhten Schlaganfall-Risiko beitragen (können).

Diese Risikofaktoren lassen sich in nicht beeinflussbare, wie Alter und Vererbung, und in beeinflussbare Faktoren, wie beispielsweise Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, bestimmte Formen von Herzrhythmusstörungen, Rauchen, Alkohol und Fehlernährung sowie Übergewicht unterteilen.

Quelle/Grafik: Techniker Krankenkasse

Schlaganfall – Symptome

- Plötzlich auftretende unkoordinierte Bewegungen eines Armes und / oder eines Beines
- Schlagartig auftretende Gefühlsstörung auf einer Körperseite (z. B. Taubheitsgefühl, Kribbeln)
- Urplötzlich auftretender Schwindel
- Plötzliche Lähmung einer Körperseite (Arm, Bein, Gesicht)
- Die plötzliche Schwierigkeit Gesprochenes zu verstehen
- Plötzliche Sehstörung auf einem oder beiden Augen (z. B. Doppelbilder)
- Eine überraschend einsetzende Sprachschwierigkeit (unartikulierte Laute)

Ein Schlaganfall ist eine plötzliche Durchblutungsstörung des Gehirns. Diese kann entweder durch das Verstopfen eines Blutgefäßes, oder durch einen plötzlichen Riss eines Blutgefäßes ausgelöst werden.

Die einen Schlaganfall ankündigenden Symptome können auch Ursache einer anderen Erkrankung sein.

Wir als Betroffene können Ihnen nur dringend raten, unverzüglich einen Arzt aufzusuchen, wenn die hier auszugsweise genannten Symptome bei Ihnen auftreten.

Wichtiger Hinweis:

Nicht nur Ältere erleiden einen Schlaganfall, sondern es sind auch zunehmend jüngere Menschen (sogar Kinder!) betroffen.

Schnelltest zur Erkennung eines Schlaganfalls

Eine einfache Möglichkeit zur Erkennung eines Schlaganfalls durch Laien ist der folgende Test.

Innerhalb einer Minute können auch Ungeübte einen Schlaganfall relativ sicher erkennen. Sie müssen nur beurteilen, ob ein Patient normal lächelt, beide Arme heben und halten, beziehungsweise einen einfachen Satz verständlich formulieren kann.

- Bitten Sie die Person, zu lächeln.
  (Das Gesicht wird bei einer Lähmung einseitig verzogen.)
- Bitten Sie die Person, einen einfachen Satz nachzusprechen, zum Beispiel: „Ich benötige keine Hilfe.“ (Der Satz muss korrekt wiederholt werden, die Sprache darf nicht verwaschen sein.)
- Bitten Sie die Person, gleichzeitig beide Arme nach vorne zu heben, Handflächen nach oben. (Bei einer Lähmung kann ein Arm nicht gehoben werden bzw. sinkt oder dreht sich, vor allem bei geschlossenen Augen, ab.)

Bei Schlaganfall-Verdacht stets sofort handeln!

Falls der Patient Probleme mit einem dieser Tests hat, sofort einen Notarzt rufen und die Symptome der Person bereits am Telefon beschreiben.

Mit diesem Test fragen Sie die Schlüsselsymptome für einen Schlaganfall ab. Eine Schwäche der Arme wurde zu 97 % und Sprachdefizite wurden zu 96 % einwandfrei erkannt. Aufgrund des Lächelns der Patienten identifizierten 74 % eine Gesichtsmuskelschwäche. Teilen Sie Ihre Erkenntnisse dem Rettungsdienst mit.

Es gilt immer der Grundsatz **„Time is Brain“** (frei übersetzt: Schnelligkeit erhält Gehirn).

Aufgrund der dadurch gewonnen Zeit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass der Patient bleibende Schäden davonträgt. Sollten Sie eines dieser Vorzeichen bemerken, dann zögern Sie nicht und wählen sofort die Notrufnummer **112**

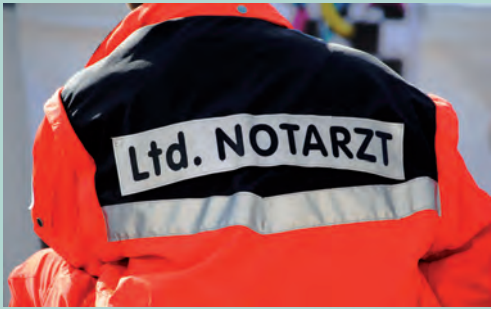

Foto: Paulwip_pixelio.de

Jeder Schlaganfall ist ein Notfall: Notruf 112

Besteht der Verdacht, dass jemand einen Schlaganfall erlitten hat, muss umgehend gehandelt werden. Bewahren Sie Ruhe! Wählen Sie die Notrufnummer 112 und teilen Sie ihre Vermutung mit. Es geht genau um diese paar Minuten.

Je eher ein Schlaganfall-Betroffener kompetent behandelt wird, um so mehr Gehirnzellen können gerettet werden. Sie vermeiden durch schnelles, entschlossenes Handeln schwerwiegende geistige und körperliche Beeinträchtigungen.

Bis zum Eintreffen des Rettungswagens bzw. des Notarztes sind Sie für den Betroffenen verantwortlich. Reden Sie mit ihm, beruhigen Sie ihn, sorgen Sie dafür, dass er sich ruhig verhält. Lagern Sie den Kopf leicht erhöht. Ist der Betroffene bewusstlos, so bringen Sie ihn unbedingt in die stabile Seitenlage.

Optimale Versorgung – STROKE UNIT

Nicht jedes Krankenhaus verfügt über eine Neurologische Abteilung. Weisen Sie die Rettungssanitäter darauf hin, den Patienten in eine sogenannte STROKE UNIT zu transportieren. Hier ist man bestens geschult und ausgerüstet und weiß den Schlaganfall-Patienten sofort und zielorientiert zu behandeln.

Diese spezialisierten Schlaganfall-Stationen mit angegliederter Pflege- und Therapiestation können gezielt helfen, wenn der Betroffene unmittelbar nach dem Ereignis dort behandelt wird.

Es werden an einem Ort sämtliche Möglichkeiten moderner Diagnostik, Krankenpflege, Krankengymnastik und Ergotherapie geboten.

Foto: Michael Bührke_pixelio.de

Neue Wege der Erstversorgung – das Stroke-Einsatz-Mobil (STEMO)

Ausschlaggebend für ein gutes Behandlungsergebnis ist die Zeit zwischen dem Notruf und dem Behandlungsbeginn. In Berlin wurde ein entsprechend ausgestattetes Rettungsfahrzeug über 21 Monate eingesetzt. Es ist als spezialisierter Notarztwagen entwickelt worden und hat einen CT-Scanner, ein Minilabor und eine telemedizinische Infrastruktur an Bord. Betreut wird es von einem Spezialteam (neurologischer Notarzt, Rettungsassistenten und Röntgenassistenten).

Foto: Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft

Ziel der STEMO-Besatzung ist es, im Falle einer akuten Durchblutungsstörung im Gehirn, einem ischämischen Schlaganfall, bereits am Einsatzort ein CT des Gehirns und die notwendige Labordiagnostik durchzuführen. Das ist wichtig zur Ursachenklärung des Schlaganfalls. Die Bilddaten werden dann direkt an einen Radiologen im Krankenhaus geschickt.

Gleichzeitig werden labordiagnostische Untersuchungen des Blutes im Fahrzeug durchgeführt.

Notizen – meine Fragen

Mit einem Schlag ist alles anders – Was uns motiviert

- Wir als Betroffene haben alle unsere eigenen, vielfach sehr individuellen Erfahrungen mit diesem plötzlichen, völlig überraschenden Schlag gemacht. An uns selbst haben wir den Auftrag formuliert, dieses Wissen weiterzugeben.
- Wir als Schlaganfall-Landesverband finanzieren uns im Wesentlichen durch Mitgliedsbeiträge und Spenden unserer Mitglieder sowie durch Fördermittel der Gesetzlichen Krankenkassen. Dieser sich daraus ergebenden sozialen Verantwortung versuchen wir gerecht zu werden.
- Unsere Erfahrungen sagen uns: Wenn Risikofaktoren vorliegen, müssen diese Beachtung finden! Gehen Sie nicht leichtfertig darüber hinweg, schätzen Sie Ihr Risiko ein und beugen Sie vor.

Foto: Klausurtagung in Leer

Darum engagieren wir uns für die Selbsthilfe

- weil es für uns selbstverständlich ist, anderen Menschen zu helfen und für andere da zu sein
- weil wir die Menschenwürde achten und aus eigener Erfahrung wissen, dass Benachteiligung und fehlende Hilfe entwürdigend sind
- weil wir durch Ausgleich von Benachteiligungen für mehr soziale Gerechtigkeit sorgen wollen
- weil wir möchten, dass die Gesellschaft die Nöte und Probleme von Menschen sehen lernt, anstatt diese zu verdrängen
- weil es eine erfüllende Aufgabe ist, unser Wissen, unsere Erfahrung und unsere Fähigkeiten einzubringen
- weil wir uns im täglichen Miteinander unterstützen und andere nicht alleine lassen wollen
- weil wir mit denen mitfühlen, denen es nicht so gut geht wie uns
- weil die Zusammenarbeit Freude macht und unser eigenes Selbstvertrauen stärkt

Unsere Ziele

- wir wollen gesellschaftliche Toleranz aktiv fördern
- wir wollen Integration vorantreiben
- wir wollen zur individuellen Selbsthilfe motivieren
- wir wollen durch Abbau von Ängsten und Vorbehalten Barrieren beseitigen

Irgendwann
führt jeder Versuch ...

... zu einem guten Ende!

Der Selbsthilfegedanke bildet die Grundlage von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe bedeutet:

Selbst etwas für sich und andere zu leisten, dabei Eigenverantwortung zu übernehmen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

Nicht nur mit sich machen zu lassen, sondern selber zu tun!

- sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen
- Eigenverantwortung zu übernehmen
- gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme zu bewältigen
- die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener (für sich) zu nutzen
- eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten
- Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil unseres Sozial- und Gesundheitssystems

Die Arbeit in Selbsthilfegruppen besteht aus:

Ermutigen – Zuhören – Austauschen

Kommunikation ist dabei das oberste Ziel.
Im Gespräch werden durch gemeinschaftliche Problembearbeitung Problemlösungen erreicht.

Die Ziele der Gruppe sind primär auf die eigenen Mitglieder gerichtet, wobei der Erfolg von jedem Einzelnen abhängig ist, denn Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleistungserbringer. Es handelt sich vielmehr um ein Geben und Nehmen.

Selbsthilfegruppen schaffen auf der Basis gemeinsamer Betroffenheit neue soziale Netze. Diese Netze beziehen sich auf das Zusammenleben in der Familie, mit Freunden, auf die Arbeitswelt und das Leben in der Gemeinschaft.

Die Ziele einer Selbsthilfegruppe werden dabei von den jeweiligen Bedürfnissen der Mitglieder bestimmt. Ihre positive Wirkung ist davon abhängig, was die Teilnehmer an Offenheit, Engagement und individuellen Fähigkeiten einbringen.

Vor meinem Schlaganfall war es für mich Alltag, viele unerledigte Dinge in meinem Kopf zu speichern und zu planen.

Nun fühle ich mich mit mehr als zwei Terminen am Tag überfordert.

Ich bin empfindlich – empfindlich auch gegenüber Geräuschen.

Ich brauche Ruhe und Zeit.

Die beschriebenen Empfindungen münden häufig in der Aussage:

Ich brauche das Alleinsein ----

---- Gleichzeitig fühle ich mich einsam.

Für Außenstehende im ersten Moment sicherlich ein Widerspruch.

Ungeduld und Unzufriedenheit,

oft der tiefe Sturz ins schwarze Loch, Hoffnungslosigkeit,

Angst nicht mehr zu funktionieren,

Angst nicht mehr gebraucht zu werden,

Depression, dann, die verständliche Suche nach Halt.

Alles von anderen Betroffenen durchaus nachvollziehbare Dinge, die aber selbstverständlich nicht nur den Patienten selbst betreffen. Bei der Pflege und Betreuung von Schlaganfall-Patienten wird sehr schnell deutlich, dass viele Angehörige mit der meist urplötzlich eintretenden Problemsituation überfordert sind.

Wer kann mir jetzt helfen?

Diese Aufgabe versucht eine Selbsthilfegruppe zu erfüllen. Ziel der jeweiligen Gruppe ist es, Schlaganfall-Patienten und deren Angehörige im weitesten Sinne zu ‘betreuen’ und zu beraten, sie zu ihrer oftmals kräftezehrenden Arbeit zu ermutigen und ggf. auch zu begleiten.

Vorrangig ist es, zu lernen, die Krankheit und deren Folgen zu akzeptieren und die den Patienten verbliebenen Möglichkeiten optimal zu nutzen und zu fördern.

Jedem bzw. Jeder kann geholfen werden,
sie müssen sich nur helfen lassen.

- Helfen auch Sie mit, den Wert des Selbsthilfegedankens zu verbreiten.
- Werben Sie in Ihrem Wirkungskreis für unsere wichtige Arbeit an und mit den Menschen.

„Tag der Selbsthilfe“ auf dem Spittaplatz in Burgdorf

- Sie kennen bestimmt auch Mitmenschen, denen es schlecht geht, die Sorgen, Ängste und Probleme haben. Sie können Betroffene ermutigen, die Chancen einer Selbsthilfegruppe kennenzulernen. Denken Sie an Unfallfolgen, denken Sie an Krankheiten, aber denken Sie auch an Lebenssituationen, mit denen Sie nicht mehr allein umzugehen wissen.

Selbsthilfe braucht Förderung

Ohne finanzielle Unterstützung, ist die Selbsthilfegruppenarbeit undenkbar, ohne sie werden Betroffene mit ihrem Schicksal allein gelassen.

Obwohl die Selbsthilfe als unersetzliche Ergänzung unseres Gesundheitssystems anerkannt ist, fördern ausschließlich die Gesetzlichen Krankenkassen die Selbsthilfe.

Der Schlaganfall-Landesverband Niedersachsen setzt sich für die Förderung, Betreuung, Beratung und Begleitung von Schlaganfall-Betroffenen und deren Angehörigen ein. Unser Ziel ist es, bei allen sich aus dieser Behinderung und besonderen Lebenssituation ergebenden Fragen zu helfen, und die soziale Absicherung gerechter zu gestalten.

Wir möchten die Selbständigkeit und Mobilität im Alltag Betroffener verbessern helfen. Dabei brauchen wir Ihre Hilfe.

Um unsere Arbeit dauerhaft zu sichern, brauchen wir Menschen und Institutionen, auf die wir zählen können.

Bitte gehen Sie ein Stück des Weges mit uns.

Spenden für den Schlaganfall-Landesverband

Spenden sind immer sehr willkommen und werden ausschließlich für die Belange Betroffener und ihrer Angehörigen eingesetzt.

Der Schlaganfall Landesverband Niedersachsen ist vom Finanzamt Burgdorf als gemeinnützig anerkannt.

Selbstverständlich erhalten Sie auf Wunsch gern eine Spendenbescheinigung nach § 50 Abs. 1 EStDV. Denken Sie bitte daran, dass das Wort Spende auf Ihrem Überweisungsträger genannt ist und vergessen Sie nicht, Ihre Anschrift anzugeben.

Bankverbindung

Kontoinhaber:
Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V.
Stadtsparkasse Burgdorf,

BIC NOLADE21BUF

IBAN DE09 2515 1371 0270 0246 49

Vielen Dank.

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Burgdorf / Lehrte

In unserer Selbsthilfegruppe kommen Menschen zusammen, die einen Schlaganfall erlitten haben, ebenso Angehörige und Freunde sowie am Thema Interessierte. Als Betroffene kennen wir die vielfältigen Probleme im privaten wie im beruflichen Bereich, selbstverständlich auch die häufig sichtbaren, aber auch die nicht so offensichtlichen Einschränkungen der Gesundheit und die damit verbundenen psychischen Belastungen. Sich hierüber auszutauschen ist in erster Linie Aufgabe unserer Gruppe. Die durch das Ereignis häufig stark eingeschränkten sozialen Kontakte sind wichtig, weitergeführt bzw. neu geknüpft zu werden.

Jede und Jeder ist als Individuum zu sehen und in seiner Art einzigartig.
Jeder hat seine eigenen Probleme, hat aber auch ein großes Potential individueller Erfahrungen einzubringen, welche erst eine Gemeinschaft zu einer Selbsthilfegruppe werden lassen, sie als solche zu tragen und wodurch sie lebt.

Treffen, kleine Aktionen, Vorträge zum Thema, Ausflüge, bei denen die Stärkung der Alltagskompetenz unserer Mitglieder im Vordergrund steht oder auch Besichtigungen werden von uns organisiert und gemeinsam durchgeführt. Im Vordergrund stehen nach unserem Selbstverständnis aber immer das Gespräch und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe.

Treffen

Gruppentreffen jeden zweiten Montag im Monat ab 19.00 Uhr
Kreativtreff & Hirnleistungstraining am
letzten Fr. im Monat 9.30 – 12.30 Uhr bzw. 14.00 – 16.00 Uhr
Sport nach neurolog. Erkrankung (Infos nächste Seite)
jeden Mittwoch, 11.00 – 12.00 Uhr

Ort

Begegnungsstätte Wilhelmstr. 1B, 31303 Burgdorf

Ansprechpartner

Stephan Frieß, Tel. 0 51 36 65 79
E-Mail: st.fries@arcor.de
Birgit Perlich, Tel. 05 11 73 98 88
E-Mail: birgit.perlich@gmx.de

Internetadresse

www.schlaganfall-niedersachsen.de

Ergänzungen und Notizen

* Für die Teilnahme an unserem Angebot „Sport nach neurologischer Erkrankung“ (umgangssprachlich Sport nach Schlaganfall), sind einige Bedingungen zu erfüllen. Auskunft hierzu erhalten Sie von Herrn Ulf Bosse unter Tel. 0 51 36 8 62 70

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ergänzungen und Notizen

EinSchlag – Schlaganfall Selbsthilfegruppe Osterholz-Scharmbeck und Bremervörde

Unsere Selbsthilfegruppe wurde am 30. September 2002 von Dr. Uta Lürßen gegründet. Seitdem treffen wir uns einmal im Monat.

Wir hatten das Glück, dass Dr. phil. Uta Lürßen (Sprach-Heilpädagogin) ein Jahr lang die Gruppe begleitete und uns aufzeigte, wie „unsere Krankheit“ zu verarbeiten sei.
Eine Selbsthilfegruppe mit gleichartigen Betroffenen und deren Angehörigen eine Gemeinschaft zu bilden, war für uns eine logische Entscheidung.

Wir verstehen uns als ein Bindeglied zwischen Patienten sowie deren Angehörigen und Ärzten, Krankenkassen und Behörden. Aus diesem Grunde ziehen wir bei bestimmten Fragen auch Experten hinzu, die uns bei unseren Treffen Rede und Antwort stehen können. Sie haben uns gezeigt, wie unser Leben wieder einen neuen Sinn erhält, auch wenn viele Fähigkeiten durch den Schlaganfall verloren gegangen sind.

Je mehr Personen zu uns gelangen, desto größer ist die Meinungsvielfalt.
Gerade diese ist wichtig bei der Gestaltung unserer Treffen. So haben wir ein vielfältiges Programm, wie unsere gemeinsamen Aktivitäten zeigen. Eigeninitiativen sind erwünscht und erlaubt. Für uns ist Integration die Normalität.

Treffpunkte

jeden 2. Montag im Monat um 16.00 Uhr.
im Kreishaus in Osterholz-Scharmbeck und

jeden 1. Montag im Monat um 15.30 Uhr
im AOK-Gebäude in Bremervörde

Ansprechpartner

Joachim Krohn, Hambergen, Tel. 0 47 93 16 14

E-Mail: joachim.krohn@ewetel.net

Helga Schnackenberg, Vollersode, Tel. 0 47 94 3 49

Internetadresse

www.ein-schlag.de

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Garbsen

Im August 2018 trafen wir uns zum ersten Treffen der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe im Haus der Ruhe in Garbsen OT Meyenfeld. Auf die Initiative von Ullrich Weber hin sollte im Raum Hannover eine weitere SHG entstehen. Ein Aufruf in der Regionalzeitung zeigte den großen Bedarf, eine SHG für Betroffene und Angehörige in Garbsen zu gründen.

Schon bei den ersten Treffen waren knapp 20 Personen dabei, die entweder selbst einen Schlaganfall erlitten hatten oder als Familienmitglied betroffen waren. Es ergaben sich angeregte Gespräche über unsere Schicksale und Krankheitsverläufe.

Wir versuchen, uns gegenseitig zu helfen und unser Wissen über Abläufe und Untersuchungen zu teilen.

Wir merken immer wieder, dass andere Betroffene ähnliche Probleme haben und wir mit unseren Sorgen und Nöten nicht alleine sind. Dieses Verständnis füreinander bildet das Fundament unserer Selbsthilfegruppe.

Treffpunkt

jeden 1. Montag im Monat um 17.30 Uhr
im ›Haus der Ruhe‹
30826 Garbsen OT Meyenfeld, Leistlinger Straße 10

Ansprechpartner

Holger Prieß, Garbsen
Tel. 0 51 37 7 78 40
E-Mail: hpriess@web.de

Birgitta Wolters
Tel. 0151 57 70 37 91

Lichtblick – Selbsthilfegruppe für Schlaganfallbetroffene u. Angehörige

Wir beschäftigen uns in unserer Selbsthilfegruppe mit den Themen Schlaganfall, Prävention und Nachsorge.

- Zu uns können Schlaganfallbetroffene und Angehörige aller Altersgruppen kommen, Menschen mit gleichartigen Erkrankungen und auch für Kinder sind wir offen.

- Wir pflegen in unserer Gruppe einen herzlichen und fröhlichen Umgang miteinander, nehmen gemeinsam an Veranstaltungen teil, machen Ausflüge, hören Vorträge, informieren die Öffentlichkeit und vieles mehr.

- Ein besonderes Thema ist bei uns die Mobilität.

- Wir heißen Sie mit Ihren Angehörigen in unserer Gruppe herzlich willkommen!

Treffen
Jeden letzten Montag im Monat von 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort
Haus der AWO
27305 Bruchhausen-Vilsen
Marktpatz 6

Ansprechpartner
Jürgen Kehlenbeck
Tel. 0 42 58 13 54
E-Mail: kehlenbeck@web.de

Internetadresse
www.schlaganfall-shg-bruchhausen-vilsen.de

SHG Schlaganfall – Betroffene und Angehörige Nienburg / Weser

Seit mehr als 30 Jahren treffen wir uns in unserer Selbsthilfegruppe regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, planen Tagesfahrten und gemeinsame Veranstaltungen (gemeinschaftliches Essen) oder einfach nur mal zum Klönen.

Unsere Zielsetzung ist, Betroffenen und Angehörigen dabei zu helfen, aus ihrer gesellschaftlichen Isolation herauszukommen und wieder, trotz unterschiedlicher Einschränkungen, Spaß und Freude am Leben zu entwickeln.

Eingeladen sind hierzu Menschen jeder Altersgruppe, die einen Schlaganfall, eine Hirnblutung oder auch Unfälle mit Lähmungserscheinungen erlitten haben sowie ihre Angehörigen.

Treffen
finden an jedem 1. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr statt

Ort
Restaurant »Restaurant Am Bürgerpark«
Hannoversche Straße 73
31582 Nienburg

Ansprechpartnerin
Marianne Müller
Marienstraße 2, 31582 Nienburg
Tel. 0 50 21 1 59 68
E-Mail: mariannemueller46@yahoo.de

SHG Stadt und Landkreis Osnabrück für jüngere Schlaganfall-Patienten und ihre Angehörigen: Beruflicher (Neu-) Einstieg und Rehabilitation

Schlaganfall. Plötzlich kann man seinem Beruf nicht mehr nachgehen. Für junge Betroffene muss das nicht das Karriere-Ende bedeuten. Bei der Rückkehr in die Arbeitswelt möchte die SHG aus Osnabrück seit ihrem Gründungsjahr 2013 helfen.

„Insbesondere für jüngere Schlaganfall-Patienten ist es nicht leicht, wieder in das Berufsleben einzusteigen“, weiß Peter Szczekalla, Sprecher der Gruppe, denn „es ist sehr nachteilig, wenn man einen Schlaganfall hatte. Viele wissen überhaupt nicht, welche Ansprüche und Rechte sie nach dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz (AGG) haben“, sagt der Volljurist.

Neben den üblichen Fragen nach Schlaganfällen zur medizinischen und sonstigen Versorgung sowie zu Rentenfragen steht der berufliche (Neu-) Einstieg und die berufliche Rehabilitation ganz im Vordergrund der Arbeit der Osnabrücker Selbsthilfegruppe. Nach § 7 Abs. 1 AGG gilt etwa ein Benachteiligungsverbot wegen Behinderung, das Entschädigungs- und Schadensersatzansprüche auslösen kann. Außerdem gibt es nach dem Neunten Sozialgesetzbuch in Bewerbungsverfahren im öffentlichen Dienst eine Anhörungspflicht.

Treffen

an jedem ersten Montag im Monat ab 17.00 Uhr

Ort

Gasthaus Gildehaus,
Oeseder Straße 67, 49124 Georgsmarienhütte

Ansprechpartner

Stv. Sprecherin Hannelore In der Stroth
E-Mail: Hanne-Bohn@web.de

Sprecher Dr. Peter Szczekalla
E-Mail: pszczeka@gmail.com
Telefon: 05 41 2 12 51

Internetadresse

www.facebook.com/groups/1924772651144530

Schlaganfall SHG Peine

In unsere Selbsthilfegruppe kommen Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben. Aber auch Angehörige und Freunde, sowie am Thema Interessierte, gehören zu den Gruppenmitgliedern.

Als Betroffene kennen wir die vielfältigen Probleme im privaten wie auch im beruflichen Bereich. Dazu gehören die häufig sichtbaren, aber auch die nicht so offensichtlichen Einschränkungen der Gesundheit und die damit verbundenen psychischen Belastungen. Sich hierüber auszutauschen ist in erster Linie Aufgabe unserer Gruppe.

Treffen, kleine Aktionen, Vorträge zum Thema, Besichtigungen und Ausflüge, bei denen die Stärkung der Alltagskompetenz unserer Mitglieder im Vordergrund steht, werden von uns organisiert und gemeinsam durchgeführt.

Im Vordergrund steht nach unserem Selbstverständnis aber immer das Gespräch und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe.

Treffen
Gruppentreffen jeden letzten Freitag im Monat
von 15 Uhr bis 17 Uhr

Ort
Seniorenresidenz Herzberg
Am Herzberg 18
31224 Peine

Ansprechpartnerin
Grete Hoppe
Tel. 0 51 71 76 88 71

Selbsthilfegruppe Schlaganfall Walsrode

Unsere Gruppe ist offen für Schlaganfall-Betroffene, Angehörige und Interessierte. Wir treffen uns bewusst in einer Gaststätte, um im öffentlichen Leben präsent zu sein, mit unserer zum Teil sichtbaren Behinderung und den entsprechenden Hilfestellungen der PartnerInnen.

Während der Gruppentreffen tauschen wir uns über eigene Befindlichkeiten und fachliche Erfahrungen zum Thema Schlaganfall aus und stärken uns dadurch.

Es werden zu verschiedenen Themen Referenten eingeladen.
Wir treffen uns, auch mit befreundeten Schlaganfallgruppen, zu Tagesausflügen, Theaterbesuchen, Seminaren oder zum Frühstücken.

Wir unterstützen uns durch unsere Aktivitäten, im Gleichgewicht zwischen Über- und Unterforderung zu leben, um die Folgen eines Schlaganfalls leichter ertragen zu können.

Treffen
an jedem 2. Dienstag im Monat ab 16.00 Uhr

Ort
Seniorenzentrum Pro Talis, Haus 1
Quintusstraße 1, 29664 Walsrode

Ansprechpartnerinnen
Elfriede Garbade-Campe
Tel. 0 51 61 91 04 19
E-Mail: magarbade@web.de

Rita Schuh, Tel. 0 51 64 80 04 10
E-Mail: rita-willi-schuh@t-online.de

Elke Harms, Tel. 0 51 64 12 61

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Wunstorf

Unsere Selbsthilfegruppe wurde im Jahr 2016 gegründet. Seit Mai 2017 treffen wir uns regelmäßig einmal im Monat. Hauptthemen unserer Gruppe sind der Schlaganfall und wie das Leben danach weitergeht; wie wir unseren Alltag leben und erleben.

- Zu uns können Schlaganfall-Betroffene und Angehörige aller Altersklassen kommen.
- Wir pflegen einen angenehmen Umgang miteinander.
- Unsere Treffen ermöglichen Erfahrungsaustausch und Gelegenheit zum »Klönen«
- Einfach mal wieder »raus« kommen
- Gemeinsame Spiele (Gesellschaftsspiele wer mag).
- Gemeinsame Unternehmungen

Treffen
an jedem 3. Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr

Ort
Seniorenbegegnungsstätte
der Stadt Wunstorf,
Maxstraße 43, 31515 Wunstorf

Ansprechpartnerin
Christiane Koekelis
Marienstraße 4,
31515 Wunstorf,
Tel. 0 50 31 45 84
E-Mail: w.tycner@web.de

Notizen

Spenden für eine Mitgliedsgruppe des SLN e.V.

Sie möchten für eine Mitgliedsgruppe spenden? Spenden sind natürlich auch bei unseren Mitgliedsgruppen sehr willkommen. Die einer Mitgliedsgruppe zugedachten Mittel werden sofort nach Eingang zu 100% an diese weitergegeben.

Denken Sie bitte daran, dass auch hier das Wort Spende auf Ihrem Überweisungsträger genannt wird. Außerdem müssen Sie den Empfänger (Spende für Schlaganfall-Gruppe .....) angeben. Vergessen Sie auch hierbei nicht Ihre Anschrift, da eine Zuwendungsbescheinigung Sie sonst nicht erreichen kann.

Auf einen Blick die erforderlichen Angaben:

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V.
bei der Stadtsparkasse Burgdorf
BIC NOLADE21BUF
IBAN DE09 2515 1371 0270 0246 49

Vermerk: Spende für die Gruppe . . . . . **zzgl. eigener Name u. die kompl. Anschrift**

Kleine Hilfe, das Leben etwas leichter zu nehmen

- Akzeptiere, was sich nicht ändern lässt.
- Nimm nicht alles persönlich.
- Lass´ auch mal Fehler zu – niemand kann immer perfekt sein!
- Betrachte jedes Ereignis mit Abstand. Ist es die Aufregung wirklich wert? Vielleicht wirst du schon bald darüber lachen können.
- Sage ruhig auch mal NEIN.
- Lebe im Heute. Ballast von gestern und Sorgen um morgen erzeugen Angst und unnötigen Stress!
- Erkenne deine Stärken und Fähigkeiten – besinne dich auf deine Erfolge.
- Lass´ los, was dich gar nicht betrifft.
- Lerne bewusst zu atmen. Das beruhigt und schützt (bedingt) sogar gegen Ärger.
- Suche dein persönliches Entspannungsrezept für mehr innere Stärke. Musik, Sport, ein Spaziergang, was du gerade magst.
- Sei einfach nur du selbst!

Impressum

Schlaganfall
Landesverband
Niedersachsen e.V.

Herausgeber

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V. (SLN)
Ullrich Weber, Nachtigallenweg 15, 31303 Burgdorf
Tel. 0 51 36 8 27 27
oder E-Mail: schlaganfall-niedersachsen@arcor.de

Gestaltung

Ilona Alice Bühring
www.iab-web.de

Auflage

6.000 Exemplare
November 2020

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der GKV Niedersachsen

Mit einem Schlag
ist alles anders