

Selbsthilfe aktuell 1/2008

Asthma/COPD – Ringen um Luft





Gegenseitig helfen?

Selbsthilfe-Gruppen ergänzen die professionellen Gesundheitsdienste. Betroffene leisten sich gegenseitig Hilfe bei der Bewältigung ihrer Krankheit.

Die Adressen von Selbsthilfe-Gruppen erfahren Sie bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die IKK nennt Ihnen gern eine Kontaktstelle in Ihrer Nähe.

IKK Nord

jederzeit · gebührenfrei

0800/455 73 78

oder www.ikk-nord.de



Selbsthilfe - sein Schicksal in die Hand nehmen

Selbsthilfegruppen und -organisationen, in denen sich Menschen mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen zusammengeschlossen haben, gewinnen immer mehr an Bedeutung. Sie sind aus dem heutigen Gesundheits- und Sozialsystem nicht mehr wegzudenken, denn sie ergänzen die Angebote von Mediziner*innen, Beratungsstellen oder anderen Einrichtungen in vielfältiger und wirksamer Weise. Mit anderen, z.B. von der gleichen schweren Erkrankung betroffenen Menschen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen und sich gegenseitig zu helfen, bedeutet eine ganz neue und andere Qualität der Hilfe und des Verständnisses. Dazu kommt die Zunahme an Eigenverantwortung und Aktivität. Dies macht professionelle Unterstützung nicht überflüssig, sondern sie wird oft sogar gezielter und sinnvoller genutzt.

Selbsthilfegruppen weisen folgende **Merkmale** auf

- Sie bilden sich möglichst wohnortnah
- Es finden regelmäßige Treffen statt
- Die Mitglieder der Gruppe sind Gleichbetroffene
- Alle Mitglieder sind gleichgestellt
- Es gibt keine professionelle Leitung
- Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Gespräch, die Weitergabe von Erfahrungen und gegenseitige Unterstützung

Wer mehr über Selbsthilfemöglichkeiten erfahren möchte oder Unterstützung bei der Suche nach bestehenden Angeboten oder dem Aufbau einer neuen Gruppe braucht, findet Hilfe auch unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes.

Diese Broschüre soll Ihnen einen ersten **Überblick über Selbsthilfeangebote im DRK in Schleswig-Holstein** ermöglichen. Wir wollen damit Betroffene und Angehörige ansprechen, aber auch im Gesundheits- und Sozialbereich tätige Menschen. Die „*Selbsthilfe aktuell*“ erscheint zweimal im Jahr und widmet sich jeweils einem besonderen Schwerpunktthema. Dieses Heft befasst sich mit dem Thema: **Asthma / COPD - Ringen um Luft**.

Das DRK ist Träger von vier **Zentralen Kontaktstellen (ZKS) für Selbsthilfe** in den Kreisverbänden **Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg** und **Plön**. Hier werden hilfesuchende Menschen kompetent beraten und informiert. Neue sowie bestehende Gruppen werden unterstützt z. B. bei der Gründung, durch Räumlichkeiten, Öffentlichkeitsarbeit oder Hilfe bei Problemen. Auch die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter*innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich ist ein wichtiges Arbeitsfeld. Sie finden Informationen über die Zentralen Kontaktstellen auf den Seiten: Dithmarschen S. 9, Neumünster S. 12, Pinneberg S. 14, Plön S. 15.

Asthma / COPD - Ringen um Luft

Asthma bronchiale und chronisch obstruktive Bronchitis (COPD = Chronic Obstructive Pulmonary Disease) kommen in Deutschland immer häufiger vor. Schon heute leiden bereits 5-15% aller Kinder und Jugendlichen an Asthma. Einen Überblick, wie diese beiden Atemwegserkrankungen entstehen, warum sie immer häufiger auftreten, was man bei ihrer Behandlung beachten sollte und wie Selbsthilfegruppen Betroffene in ihrem Alltag mit der Krankheit unterstützen können, möchten wir Ihnen in diesem Artikel vermitteln.

Ralf B., 59 Jahre, musste wegen starker Hustenanfälle seinen Hausarzt aufsuchen. Zu seiner Überraschung hatte der Arzt ihm geraten, unverzüglich das Rauchen einzustellen und ihn mit Verdacht auf COPD an einen Lungenfacharzt überwiesen. Zu Hause überlegte er, ob es sich dabei um Asthma handelt.

Nein, um Asthma handelt es sich nicht, allerdings ist COPD auch eine Lungenerkrankung. Die Abkürzung stammt aus dem englischen und bedeutet chronische obstruktive Lungenerkrankung (obstruktiv = verstopfend). Schwere Hustenschübe mit Atemnot sind sowohl für Asthma als auch COPD typische Symptome. Bei Asthma (erschwertes Atmen) treten die Anfälle von Atemnot und Husten meist unter Belastung auf. Asthmatiker husten auch nachts und der Husten ist trocken. Asthma beginnt bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bis 40 Jahre und tritt sehr plötzlich auf. Im Gegensatz dazu, treten die Hustenanfälle bei COPD immer auf, d. h. der Patient hat ständig Atemnot. Der Hustenreiz tritt vor allem in den Morgenstunden und mit klarem bis gelblichen, flüssigen Auswurf auf. Treten die Beschwerden erst über dem vierzigsten Lebensjahr auf, ist häufig COPD die Ursache. Die Beschwerden nehmen schleichend und anfangs meistens unbemerkt zu.

Dauerhafter, täglich auftretender Husten mit Auswurf ist das frühe Krankheitszeichen für eine COPD. Auch wenn der Betroffene ihn für einen "harmlosen Raucherhusten" hält, muss man diese Warnzeichen sehr ernst nehmen. Im Gegensatz zur COPD, liegt bei Asthma bronchiale „nur“ eine Überempfindlichkeit der Bronchien vor, die dazu führt, dass diese sich auf bestimmte Reize hin stark verkrampfen. Dabei kommt es zu akuter Atemnot. Zwischenzeitlich können die Patienten allerdings völlig beschwerdefrei sein. COPD und Asthma können auch gemeinsam auftreten.

Dies sind nur grobe Faustregeln. Eine sichere Diagnose kann beispielsweise mit einem Lungenfunktionstest festgestellt werden. Sollte der Lungenfacharzt Asthma oder COPD feststellen, wird er dem Patienten empfehlen, sich in ein strukturiertes Behandlungsprogramm bei seiner Krankenkasse einschreiben zu lassen (siehe Beitrag von Oliver Grieve).

Zusätzlich bieten alle Krankenkassen Programme zur Rauchentwöhnung an.

Wie entsteht Asthma?

Die Grundlage des Asthma-Anfalls ist die vermehrte Bildung von zähem Bronchialschleim, eine Anschwellung der Bronchialschleimhaut und krampfartig verengte Atemwege. Diesen Zustand kann man nachempfinden, in dem man versucht, bei zugehaltener Nase durch einen engen Strohhalm zu atmen. Durch die Verengung der Bronchien kann ein lautes, pfeifendes und zischendes Atemgeräusch auftreten. Der Arzt bezeichnet dies als „Griemen“.

Asthma wird in eine nicht-allergische und in eine allergische Form unterteilt. Auslöser für nicht-allergisches Asthma sind z. B. ein Bronchialinfekt, körperliche Anstrengung oder inhalative Belastungen durch physikalische Reize (wie Hitze, Kälte, Nebel und Staub) oder chemische Reizstoffe (wie Schwefeldioxid oder Ozon). Im Gegensatz dazu wird das exogene-allergische Asthma z. B. durch Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Schimmelpilze oder Mehlstaub ausgelöst. Die Überempfindlichkeit beruht auf einer chronischen Entzündung der Bronchialschleimhaut, insbesondere im Bereich der kleinen Atemwege.

Wie kann Asthma festgestellt werden?

Ein Facharzt stellt die Diagnose häufig schon nach einer kurzen Anamnese (systematische Befragung). Art, Häufigkeit und Zeitpunkt der Beschwerden lassen schnell auf allergische Auslöser schließen. Wichtig ist es für den Arzt zu wissen, wie sich die Beschwerden entwickelt haben, ob sie über das Jahr gleichmäßig oder nur zu bestimmten Jahreszeiten auftreten. Ein wichtiger Faktor, nach dem der Arzt immer fragen wird, ist das Rauchen. Aktives Rauchen kann Asthmabeschwerden verursachen. Aber auch Passivraucher nehmen Schaden. Studien haben gezeigt, dass Kinder, die in einem Haushalt mit Rauchern leben, vermehrt an Asthma bronchiale leiden.

Wird ein Kind untersucht, wird der Arzt zusätzlich nach einer Vorgeschichte von Milchschorf, Neurodermitis oder Heuschnupfen fragen. Bei Erwachsenen sind die Begleitumstände wichtig, die beim ersten Auftreten des Asthmas vorlagen – ging beispielsweise eine Erkältung voraus, wurde der Arbeitsplatz gewechselt oder lag ein psychischer Konflikt vor. Diese Erkenntnisse können erhebliche Konsequenzen für die Behandlung haben.

Wie entsteht COPD?

Um dieses Krankheitsbild besser verstehen zu können, soll zunächst der Begriff „COPD“ genauer erklärt werden, denn einen passenden deutschen Namen gibt es nicht.

- C** chronisch (dauerhaft und lebenslang)
- O** obstruktiv (blockierend)
- P** pulmonary, von pulmo, Lunge, Lungen-
- D** disease, Krankheit

Bei dieser chronischen Lungenkrankheit kann die Luft nicht mehr frei durch die Atemwege strömen, weil diese durch Entzündungsvorgänge verengt sind (Obstruktion, Hindernis). Das wirkt sich vor allem auf die Ausatmung aus. Die häufigste Form der COPD ist die chronische obstruktive Bronchitis mit einer Lungenüberblähung (Fachbegriff: Lungenemphysem). Bei einer Lungenüberblähung verändern sich die empfindlichen Lungenbläschen und können dadurch ihrer Aufgabe, dem Gasaustausch, nicht mehr ausreichend nachkommen. Atemnot tritt auf! Die Schwere der COPD hängt davon ab, wie stark das Atmen behindert und wie viel Lungengewebe bereits zerstört ist.

Die Erkrankung tritt nicht plötzlich auf. Sie beginnt schleichend, so dass oftmals der Beginn gar nicht exakt festgestellt werden kann. Zwischenphasen, in denen die Atemfunktion völlig normal ist, gibt es hierbei nicht. Eingeatmete Schadstoffe sind die wesentliche Ursache für die Entstehung einer COPD, das kann eine Staubbelastung am Arbeitsplatz, z. B. Holzstaub, sein. In der Regel ist jedoch Tabakrauch der Auslöser für diese Erkrankung. Beschwerden und Anzeichen der COPD sind behinderte Ausatmung, Luftnot bei körperlicher Belastung, bei schwerer COPD auch in Ruhe, deutliche Kurzatmigkeit und evtl. eine bläulich-graue Gesichtsfarbe.

Wie kann COPD festgestellt werden?

Um den Verlauf der COPD richtig einschätzen zu können, ist es für den Arzt wichtig zu wissen, wie sich die Beschwerden im Lauf der Zeit entwickelt haben und ob Schadstoffe, wie beispielsweise das Rauchen, eine Rolle spielen. Die Tatsache, dass sich die Beschwerden mit zunehmendem Alter verschlimmern, wird von den betroffenen Rauchern häufig als normal angesehen und der Lebenswandel wird dem Husten angepasst. Mit diesem Verhalten fügen viele Patienten, ohne es zu ahnen, ihrer Gesundheit massiven Schaden zu. Bei Ex-Rauchern möchte der Arzt wissen, wie viele Jahre wie viele Zigaretten am Tag geraucht wurden. Aber auch andere Krankheiten und die Einnahme von Medikamenten, z. B. Betablockern, die die COPD beeinflussen, werden zur Sprache kommen. Durch Abklopfen und Abhören des Brustkorbs wird der Arzt nach Hinweisen auf eine Entzündung der Atemwege sowie auf eine Behinderung der Ausatmung suchen. Gleichzeitig wird er auf Zeichen achten, die eine Abgrenzung zum Asthma bronchiale ermöglichen. Durch weitere Untersuchungen kann der Arzt feststellen, ob durch die COPD eventuell das Herz geschädigt wurde.

Die Untersuchung der Lungenfunktion

Sowohl bei der COPD als auch bei Asthma bronchiale wird der Arzt eine Lungenfunktionsprüfung, die sog. Spirometrie (von spirare, atmen) durchführen. Dabei wird ein Gerät verwendet, in das man nach Anweisung hineinpustet, ähnlich als wenn man mit einem einzigen tiefen Ausatmen einen Luftballon ganz riesengroß aufblasen möchte. Bei COPD Patienten kann zusätzlich eine Röntgenaufnahme Klarheit bringen, wenn Beschwerden auf eine Störung des Gasaustausches in der Lunge hinweisen.

Für Menschen mit Asthma steht zur Eigenkontrolle ein vereinfachtes Spirometer zur Verfügung, das Peak-Flow-Meter (peak = Gipfel, flow = fluss). Mit Hilfe dieses Gerätes lässt sich auch die Therapie steuern, sobald der Betroffene weiß, worauf es ankommt und auf die Beschwerden richtig reagieren kann. Dazu ist es sinnvoll, über die gemessenen „Peak-Flow-Werte“ genau „Buch zu führen“. Daran kann der Arzt erkennen, bei welchen Werten die persönliche Alarmgrenze des Einzelnen erreicht ist, und besprechen, welche Maßnahmen dann zu treffen sind.

Wenn ein begründeter Verdacht besteht, dass die Asthmaanfälle durch Allergene hervorgerufen werden, kann mittels einer Blutuntersuchung oder einer Hauttestung (Pricktest) auf verschiedene Allergene untersucht werden. Diese Untersuchungen werden von einem Arzt mit einer Zusatzausbildung für Allergologie durchgeführt.

Medikamentöse Behandlung

Sowohl die COPD, als auch das Asthma bronchiale werden mit Medikamenten behandelt, die die Luftnot verringern. Dafür stehen unterschiedliche Substanzen zur Verfügung, beispielsweise so genannte Beta-2-Sympathomimetika oder Anticholinergika. Eine wichtige Wirkstoffgruppe in der Behandlung von Asthma bronchiale sind die Glukokortikosteroide (als „Kortison“ bekannt). Auch bei mittelschwerer und schwerer COPD werden Glukokortikosteroide empfohlen, insbesondere, wenn zusätzlich auch Zeichen eines Asthma bronchiale bestehen. Diese, auch kurz „Kortikoide“ genannten, Stoffe werden in der Regel inhaliert und mildern dadurch deutlich die Entzündungsreaktionen in den Atemwegen. Die Schleimhäute schwellen ab, so dass die Bronchien durchgängiger werden. Diese Stoffe sind nahe verwandt mit Hormonen, die der Körper selbst bildet.

Keine Angst vor Kortison

Schneller Aufstieg, tiefer Fall – so könnte man die Karriere des Kortisons treffend beschreiben. Als es Anfang der 50er Jahre gelang, Kortison künstlich herzustellen, setzte ein wahrer Kortison-Boom ein. Doch nach der Euphorie folgte bald die Ernüchterung: Der Preis für den überwältigenden therapeutischen Erfolg bestand in zum Teil erheblichen Nebenwirkungen. Heute – nach über 50jähriger klinischer Erfahrung – weiß man, dass mit Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, „Aufschwemmung“, Hautverfärbungen oder Osteoporose nur bei langfristiger Gabe hoher Dosen zu rechnen ist und diese eher selten auftreten. Mit dem heutigen Behandlungsgrundsatz „So lange und stark wie nötig, so kurz und sanft wie möglich“ lassen sich die Nebenwirkungen von Kortison nahezu auf Null reduzieren. Viele Menschen haben jedoch Angst vor den Nebenwirkungen und wenden sie deshalb nur ungern an. Das Informationsdefizit vieler Patienten beim Thema Kortison ist groß. Nach den Negativschlagzeilen aus den 60er und 70er Jahren ist das Vertrauen der Verbraucher nach wie vor erschüttert. Die Sorgen ängstlicher Eltern betreffen vor allem ihre Kinder, die vor jedem Schaden

geschützt werden sollen. Bei jedem Beratungsgespräch, ob beim Arzt oder in der Apotheke stellt sich häufig die Aufgabe, den Eltern deutlich zu machen, dass der Schaden der unbehandelten Krankheit groß sein kann, der Nutzen einer Arzneitherapie mit Kortikoiden jedoch bei Weitem überwiegt. Dabei lassen sich die häufigsten Nebenwirkungen, wie Pilzbefall im Mund- und Rachenraum oder Heiserkeit, mit ein paar einfachen Verhaltensweisen vermeiden. Falls möglich sollte eine Inhalationshilfe, ein so genannter Spacer verwendet werden. Er sorgt dafür, dass sich die Wirkstoffwolke besser verteilt und sich nicht schon im Mund absetzt. Außerdem sollte nach jeder Inhalation der Mund ausgespült, die Zähne geputzt oder etwas gegessen werden.

Selbsthilfegruppen - Hilfe zur Selbsthilfe

Asthma und COPD sind ernst zunehmende Erkrankungen, die die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken können. Wer aber mit einer schwer beeinträchtigenden Krankheit lebt, benötigt intensive Betreuung und Beratung. In diesen Fällen kommen die Selbsthilfegruppen ins Spiel. Sie tragen dazu bei, Wege zu finden, mit der (chronischen) Krankheit besser zu leben und diese im Alltag besser bewältigen zu können. Sie suchen und pflegen den Erfahrungsaustausch zu spezialisierten Fachleuten und profitieren von deren Expertenwissen.

Auch die Asthma-Selbsthilfegruppe in Wedel profitiert von dem Expertenwissen. Selbsthilfe aktuell sprach mit Gisela Tolk (72 Jahre)* und Renate Hellmeier (68 Jahre)* über ihre Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe:

Frau Tolk, wie haben Sie diese Gruppe gefunden?

Im Therapiezentrum habe ich an einer Asthmaschulung teilgenommen und dort von dieser Selbsthilfegruppe gehört. Ich besuche sie schon seit Jahren regelmäßig. Einmal im Monat treffen wir uns.

Weshalb sind Sie dieser Gruppe schon so lange treu geblieben?

Hier habe ich Menschen gefunden, die Verständnis für meine gesundheitlichen Probleme haben und Anteil nehmen. Ich habe schon viele Tipps bekommen, die mir das Leben leichter machen. Anfangs habe ich mir immer viel zu viel zu gemutet, z. B. beim Einkaufen. Schwere Tüten tragen kann ich nicht mehr, manchmal habe ich mehr als eine Stunde für den kurzen Heimweg gebraucht und war für den Rest des Tages völlig geschafft. Dann kam der entscheidende Tipp: „Hackenporsche“. Das ist eine kleine Einkaufstasche auf Rädern, die ich hinter mir herziehe.

Welche Themen behandeln Sie bei Ihren Treffen?

Wir alle freuen uns über die Unterstützung der Krankengymnasten aus dem Therapiezentrum. Wenn möglich kommt immer jemand und macht mit uns Atemübungen. Seitdem wissen hier alle, wie wichtig körperliche Bewegung und Atemtraining sind. Denn Sport kräftigt auch die Muskeln, die beim Atmen helfen. Wenn wir „Neuzugänge“ haben üben wir Atemtechniken ein, die im Notfall helfen, beispielsweise die Lippenbremse. Dazu formt man die Lippen wie beim Pfeifen und bremst damit den Luftstrom aus der Luge ab. Mit dem Kutschersitz wird die Lippenbremse noch unterstützt. Man setzt sich dazu hin und stützt die Unterarme auf die Oberschenkel. Diese Haltung heißt so, weil die Kutscher so früher gern ein Nickerchen auf ihrem Kutschbock machten, wenn gerade nichts zu tun war. Findet sich in der Eile nichts zum Sitzen, nimmt man die Torwartstellung ein. Dabei stützt man die Unterarme auf die Oberschenkel, krümmt leicht den Rücken und winkelt die Knie an. Diese atemerleichternden Körperstellungen sowie bewusstes Vertiefen der Bauchatmung helfen, die Atemnot im Asthmaanfall zu lindern. Natürlich sprechen wir auch über die Anwendung von Notfallspray in einer Stresssituation.

Frau Hellmeier haben Sie auch gute Erfahrungen mit der Gruppe gemacht?

Ja, natürlich! Ich bin noch nicht ganz solange dabei wie Frau Tolk. Ich habe den Tipp von der Selbsthilfekontaktstelle bekommen. Damals war ich sehr betrübt, denn ich war gerade zweifache Oma geworden und habe mich nicht einmal getraut die kleinen Mädchen auf den Arm zu nehmen. Durch die Gruppe habe ich dann an Selbstvertrauen gewonnen und mein Leben spielte sich fortan mehr auf dem Teppichboden liegend, mit den Kleinen spielend ab. Mittlerweile gehen die beiden schon in die Grundschule und wir können Hand in Hand spazieren gehen.

Wie viele Mitglieder hat die Gruppe?

Im Moment sind wir eher klein. Meistens kommen sechs bis acht Teilnehmer zu unseren Treffen. Wir haben schon daran gedacht wieder etwas Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. Manchmal gewinnen wir Ärzte, die einen Vortrag halten, da kommen immer viele Interessierte. Davon kommen dann anschließend auch immer wieder Teilnehmer in die Gruppe. Einige kommen nur ein paar Mal. Wenn sie merken, dass sie zu ihrer Heilung selbst etwas beitragen müssen, z. B. das Rauchen aufgeben, bleiben sie weg. Scheinbar glauben sie, die bloße Teilnahme an unseren Treffen könnte sie heilen, das geht natürlich nicht. Wir können unterstützen und unsere Erfahrungen austauschen. Das ist immer ein Geben und Nehmen!

* Namen geändert

Ellen Pahling, Gesundheitsmanagerin der IKK Nord

Strukturierte Behandlung bei Atemwegserkrankungen

Die Gesetzlichen Krankenkassen und die Kassenärztliche Vereinigung in Schleswig-Holstein bieten seit zwei Jahren eine qualitätsgeprüfte medizinische Langzeit-Versorgung für Asthma- und Lungenkranke in Schleswig-Holstein an. Den Betroffenen eröffnen die Vertragspartner damit eine verbesserte Behandlung in einem flächendeckenden Qualitätsnetz. Basis dieser Vereinbarung ist das „Disease-Management-Programm für Atemwegserkrankungen“ (DMP Asthma/ COPD) des Bundesgesundheitsministeriums. Nach dem Programm zur strukturierten Bekämpfung koronarer Herzerkrankungen (KHK), Diabetes Typen I und II sowie Brustkrebs haben die Partner im Gesundheitswesen damit der fünft- und sechst größten Volkskrankheit in Deutschland den Kampf angesagt. Das DMP-Atemwegserkrankungen ist aus der Sorge um unsere Kinder und Jugendlichen entstanden, die in Deutschland besser versorgt werden müssen. Damit ist die Erwachsenenmedizin jetzt durch ein wirksames Mittel für die heranwachsende Generation ergänzt.

2000 Menschen in Schleswig-Holstein sterben jährlich an Atemwegserkrankungen, 28.500 werden hierzulande in Krankenhäusern behandelt – davon etwa 5000 Kinder bis 14 Jahren. In Deutschland leiden 5 Prozent der Erwachsenen und 10 Prozent der Kinder an Asthma. DMP Atemwegserkrankungen sorgt für eine strukturierte Versorgung von Asthma – der chronischen Entzündung der Atemwege mit Folge lebensbedrohlicher Anfälle von Atemnot. Vordringliches Ziel ist, Kindern nun eine optimale Behandlung zu ermöglichen, auch mit dem Ziel, dass sie möglichst wenig Einschränkungen durch ihre Erkrankung im Leben erfahren. Daneben geht es um die Eindämmung der chronischen Lungenerkrankung (COPD), bei der sich die Bronchien verengen. Häufigste Ursache hierfür ist das Rauchen.

Fundament der qualitätsgesicherten Behandlung bilden die Hausärzte, die mit Schwerpunktpraxen und spezialisierten Kinderkliniken vernetzt sind. Sie koordinieren den oft sektorenübergreifenden Behandlungsverlauf, vermitteln Schulungen und Therapeuten. Eine rechtzeitige Behandlung kann helfen, die hohe Zahl schwerer Spätfolgen zu mindern und das Leben zu verlängern. Die Teilnehmer können ihre Lebensqualität erheblich verbessern. Durch eine frühzeitige Diagnostik und die Abstimmung aller Versorgungssektoren, eine qualifizierte Schulung und Betreuung der Patienten sowie eine individualisierte Therapie, sind die Risiken deutlich zu senken. Im Hintergrund steht eine sorgfältige Dokumentation für klare Erkenntnisse über Behandlungsverläufe und -erfolge.

Oliver Grieve, Referatsleiter Grundsatz, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, VdAK/AEV Schleswig-Holstein

**Sie finden den Text dieser Broschüre im Internet unter:
www.drk-sh.de**

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis DITHMARSCHEN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Dithmarschen e.V.

Hamburger Str. 73 - 25746 Heide

Tel. 0481 / 9 02 24 - FAX 0481 / 9 02 55

Internet: www.selbsthilfe-dithmarschen.de

E-mail: zksheide@drk-dithmarschen.de

Ansprechpartner: **Günter Drossard**

Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr, Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- AIDS • Adoptivkinder (Erwachsene) • ADS/ADHD (Hyperkinetisches Syndrom Wahrnehmungsstörungen • Alkohol- und Medikamentensucht (Heide) • Angst • Anonyme Alkoholiker Blaues Kreuz • ASBH • Behinderte / Nichtbehinderte • Brustkrebs • Chronische Schmerzen • Coronar-Sportgruppen • Demenzerkrankungen • Depressionen • Diabetes • Diabetiker (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) • Dialysepatienten • Down-Syndrom • Drogen • Eltern autistischer Kinder • Eltern frühgeborener Kinder • Entzug der Enkelkinder • Essstörungen • FAS (Fetales Alkoholsyndrom) • Fibromyalgie • Freundeskreis Hospiz • Gesprächsgruppe "Drogen" • Gesprächskreis Krebserkrankungen • Gesprächskreise "Plegende Angehörige" • Guttempler • Hochsensible Personen • Hyperaktive Kinder • ILCO • Lebenshilfe • Legastheniker • Magenbandoperierte • Mobbing • Morbus crohn • Multiple Sklerose • Muskelerkrankungen • Nierentransplantierte • Organtransplantierte • Osteoporose • Parkinson • Patientenberatung • Patienten nach Schädel-Hirn-Verletzungen • Patienten nach Schlaganfall sowie deren Angehörige • Prostataerkrankungen (Gruppen Heide und Meldorf) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Psychosen • Psychiatrie-Erfahrene • Psychiatrische Erkrankungen-Gesprächskreis für Angehörige • Psychodrama (nicht offen) • Rheumaliga • Rheumaliga (Frauengruppe) • Scheidungsväter • Schwerhörigkeit • Seelisch kranke Frauen und Männer • Sexueller Kindesmissbrauch • Spina Bifida • Stomaträger (Gruppe Brunsbüttel) • Sucht (Alkohol und Drogen) • Sucht (offenes Treffen) • Teilleistungsstörungen • Tinnitus (Ohrgeräusche) • Trauer nach Partnerverlust • Trauernde Angehörige • Umwelterkrankungen • Verwaiste Eltern • Verwitwete

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

**Die Ersatzkassen stehen für eine qualitätsgesicherte
Behandlung der Atemwegserkrankungen
durch Hausärzte, die mit Schwerpunktpraxen und
spezialisierten Kliniken vernetzt sind. Sie vermitteln
Schulungen und Therapeuten, damit Gesundheit und
Lebensqualität verbessert werden kann.**

**Die Ersatzkassen in Schleswig-Holstein stehen Ihnen
mit Rat und Tat zur Seite.**

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis HZGT. LAUENBURG

DRK-Kreisverband Hzgt. Lauenburg e.V.
Röpersberg 10, 23909 Ratzeburg
Tel. 04541 / 86 44 01 - FAX 04541 / 86 44 21
Internet: www.drk-ratzeburg.de
Ansprechpartner: **Mario Rudolph und Brigitte Wiech**
Sprechzeiten: Mo 9.00 - 12.00 Uhr

Selbsthilfegruppen von Menschen mit Behinderungen:

- Wentorf:** jd 1. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, „Alte Schule“
Leitung: Frau Schade, Tel. 040 / 7 20 51 39
- Geesthacht:** jd 2. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, im Altenheim,
Johannes-Ritter-Str. 49, Herr Franke, Tel.: 04152 / 7 64 45.
- Schwarzenbek:** nach telefonischer Anfrage im DRK-Haus, 04151 / 53 42
Leitung: Frau Heyduck, Tel. 04151 / 24 88
- Lauenburg:** jd. 4. Mo. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, AWO Lauenburg,
Leitung: Frau Seide, Frau Reimers, Tel.: 04153 / 20 34
- Mölln:** jd. letzten Mo. im Monat, 16.00 - 18.00 Uhr, DRK-Haus Mölln,
Herrenschlag 14, Leitung: Frau Diestel, Tel. 04542 / 25 44,
Di. u. Do. 08.00 – 11.00 Uhr, (privat: 04541 / 8 26 49)
- Sandesneben:** jd. 2. Do. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Lauenburger Hof“ in
Sandesneben, Leitung: Frau Schierau, Tel. 04536 / 89 12 70
- Kuddewörde:** jd. letzten Do. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Feuerwehraum des
Gemeindezentrum Kuddewörde,
Leitung: Frau Wruck, Tel. 04159 / 7 35
- Groß Grönau:** jd. 1. Di. im Monat, 15.00 - 17.00 Uhr, Dorfgemeinschaftshaus in
Groß Grönau, Leitung: Eheleute Schütt, Tel. 04509 / 83 70
- Senioren-Gruppe Nusse:** kein fester Termin, Gemeindezentrum
Nusse – DRK-Ortsverein Nusse, Leitung: Frau Haaks,
Tel.: 04543 / 4 06
- Bastelgruppe Wentorf:** jd. 2. und 4. Mi. im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr, „Alte Schule“,
Leitung: Frau Lopau, Tel.: 040 / 7 20 22 73
- Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“:**
Kontaktaufnahme über Kreisverband,
Frau Wiech, Tel.: 04541 / 86 44 01

Selbsthilfeaktivitäten in und um NEUMÜNSTER

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Neumünster e.V.

Schützenstr. 14 - 16 - 24534 Neumünster

Tel. 04321 / 41 91-19 - FAX 04321 / 41 91-44

Internet: www.selbsthilfe-neumuenster.de - E-mail: zks@drk-nms.de

Ansprechpartnerinnen: **Andrea Osbahr und Erika Knüppel**

Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.00 - 12.00 Uhr, Mo, Di, Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- AIDS • Alkoholiker • Alleinerziehende • Amputierte • Angehörige von Drogenabhängigen
- Armut/SOGA • Autistisches Kind • Beziehungssucht • Borderline-Angehörigengruppe
- Blinde/Sehbehinderte • Demenzkranke und Angehörige • Diabetiker • Down-Syndrom
- Fibromyalgie • Gehörlosen-Sportfreunde • Gesprächskreis für ältere und alleinstehende Aussiedler • Gesprächskreis für Ansprechpartner/Innen von Selbsthilfegruppen • Haarzell-Leukämie (HZL) • Hirn-Aneurysma-Erkrankte • hochbegabte Kinder • Holzschutzmittel-Geschädigte • Homosexuellen Initiative Neumünster (HIN) • Hospiz Initiative Neumünster
- Kinder-Herzhilfe • Körper- und Mehrfachbehinderte • Kriegswaisen • Legasthenie • Mobbing
- Morbus Bechterew • Morbus crohn/Colitis ulcerosa • Multiple Sklerose • Multiple Sklerose Partnergruppe • Männerkrebs • Osteoporose • Parkinson • Pflegenden Angehörige • Psychisch Kranke • Psychosoziale Krebsnachsorge • Restlesslegs • Rett-Syndrom • Rheuma • Sarkoidose • Schlaganfall • chronischer Schmerz • schwerhörige und Spätertaubte • Sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen • Stilltreff • Sucht und Psychose • anonyme Spieler und Angehörige • Tinnitus • Trauer • Trauernde Eltern • Trennung • Wahrnehmungsgestörte Kinder

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten in und um KIEL

DRK-Kreisverband Kiel e.V.

Klaus-Groth-Platz 1 - 24105 Kiel

Tel. 0431 / 5 90 08-932 – FAX 0431 / 5 90 08-998

Internet: www.drk-kiel.de - E-mail: steidel@drk-kiel.de

Ansprechpartner: **Marc Steidel**

Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe für SchlaganfallpatientInnen und Aphasiker:

Treffen: letzter Dienstag im Monat, 16.00 – 17.00 Uhr, DRK Servicezentrum Ost,
Preetzer Chaussee 130, Kiel/Elmschenhagen,

Kontakt: Frau Christiane Jung, Tröndelweg 75, 0431 / 788442 (privat)

Alzheimer-Gruppen:

Schilksee: Montags, 14:00 – 16:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Langenfelde 123a

Kontakt: Frau Ernst, Tel 0431/371459

Friedrichsort: Mittwochs, 15:00 – 17:00 Uhr, DRK-Begegnungsstätte, Fördedomizil,
Stettiner Platz 2 - 3

Kontakt: Frau Bittner, Tel. 0431 / 396339

Kiel-Mitte: Montags 15:00 – 18:00 Uhr, BIG Seniorendomizil, Prüne 23

Kontakt: Frau Einfeldt, Tel. 0431 / 8950896

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis OSTHOLSTEIN

DRK-Kreisverband Ostholstein e.V.

Waldstraße 6 - 23701 Eutin

Tel. 04521 / 8 00 30 - FAX 04521 / 80 03 27

Internet: www.drk-ostholstein.de

Bürozeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Gesprächskreise „Pflegerische Angehörige“ von verhaltensgestörten älteren Menschen:

Eutin: Waldstr. 6, jd. 1. Montag im Monat, 14-16 Uhr,

Kontakt: Gisa Muus, Tel. 04521 / 80 03 61

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PINNEBERG

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Pinneberg e.V.

Oberer Ehmschen 53 – 25462 Rellingen

Tel: 04101/ 50 03-490 - FAX 04101 / 50 03 – 300

Internet: www.drk-kreis-pinneberg.de - E-mail: ZKS@drk-kreis-pinneberg.de

Ansprechpartnerin: **Kerstin Kreuzhage**

Sprechzeiten: Mo u. Do 9.00 - 12.00 Uhr, Di 15.00 - 17.00 Uhr,
und nach Vereinbarung

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- ADS • ADHS • Alleinerziehende • Angst • Atemnot • Angehörige psychisch Kranker • anonyme Alkoholiker • anonyme Spieler • AI-Anon • Aphasiker • Arbeitslose • Behindertenarbeitsgemeinschaft • Besuchsdienst für einsame Menschen • Bipolare Störungen • Blaues Kreuz • Blindenselbsthilfe • Brustkrebs • Brustkrebs-Walkingtreff • Chronische lymphatische Leukämie (CLL) • Demenz • Depressionen • Deutsch-türkische Frauengruppe • Diabetes • Dialyse-Stammtisch • Drogenabhängige Kinder - Gruppe für Eltern • Drogenmissbrauch • Dyskalkulie • Eltern mit seelischen Schwierigkeiten • Ernährung • Essstörungen • Epilepsie • Fibromyalgie • Flotte Oma's • Frauen in der Mitte des Lebens • Frauen mit seelischen Schwierigkeiten • Frauen ab 50 • Freie Montagsgruppe (Alkoholsucht) • Freundeskreis Suchtkrankenhilfe • Großeltern bei Trennung und Scheidung • Herz- und Gerinnungspatienten • Hochbegabte • Hospizgruppe • ILCO • Interessensgemeinschaft künstliche Niere • Kinder brauchen beide Eltern • Krebsnachsorge • Lebenskrisen • Legasthenie • Leukämie • L.S.D. Leben statt Drogen • Lymphödern • Männergruppe • Medikamentenabhängigkeit • Migräne • Mobbing • Morbus Crohn • Morbus Bechterew • Multiple Sklerose • Muskelkrankheiten • Notfall u. Trauer • Osteoporose • Parkinson • Pflegende Angehörige • Prostata • Psychische Erkrankungen • Psychose Erkrankte (für Angehörige) • Psychosoziale Krebsnachsorge • Reizdarm • Rheuma • Scheidungs-/Trennungskinder • Selbstwertprobleme (junge Frauen) • Schlaganfall • Schritte an Ihrer Seite • Schwerhörige • Schwerstkrankte (Betroffene und Angehörige) • Sexueller Missbrauch • Spielsucht • Stotterer • Sucht (Alkohol, Drogen) • Trauer • Trennungsgruppe für Frauen und Männer • Trennung und Scheidung (nur Frauen) • Verwaiste Eltern

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis PLÖN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe

DRK-Kreisverband Plöner Land e.V.

Plöner Landstraße 14 - 24211 Preetz/Schellhorn

Tel: 04342 / 90 33 40 -20 - FAX 04342 / 90 33 40 -9

Internet: www.drk-ploener-land.de - E-mail: info@drk-ploener-land.de

Ansprechpartner: **Oliver Drescher**

Bürozeiten: Mo - Fr: 8.00 – 12.00 Uhr u. Do: 13.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bestehende und von der Kontaktstelle teilweise begleitete Gruppen zu den folgenden Problemen bzw. Erkrankungen:

- Akustikus Neurinom • AI • Alkohol- und Medikamentensucht • Alleinerziehende mit Kind • Angehörige von Alkoholikern • Angehörige von Krebsbetroffenen • Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen • Angst-, Panik- u. Depressionsstörungen • Anon • Anonyme Alkoholiker • Aphasiker • Blaues Kreuz • BDH - Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter • Blinde- u. Sehbehinderte • Diabetes • Eltern von drogenabhängigen Kindern • Elterninitiative für Kinder mit Wahrnehmungsproblemen • Fibromyalgie • Frauengesprächsgruppe • Generationsübergreifende Hilfen • Gesprächskreis Pflegende Angehörige • Guttempler • Herz- und Kreislauferkrankungen • Hospiz Initiativen • ILCO • Kehlkopfose • Lupus erythematodes • Mukoviszidose • Multiple Sklerose • Neurodermitis • Osteoporose • Pflegende Angehörige • Polio • Prostata • Psychosoziale Krebsnachsorge • Rheuma-Liga • Rheuma-Wandergruppe • Schlaganfall • Selbsthilfe medizinische Bewegung • sexualisierte Gewalt • Still- und Krabbelgruppe • Suchtkranke und Angehörige • Trauerbewältigung • Umwelterkrankte • verwaiste Eltern • von Alkoholmissbrauch betroffene Frauen • zahnmaterialgeschädigte Menschen

Hinweis: Unsere Kontaktstelle verfügt über Verzeichnisse von Einrichtungen der Selbsthilfe sowie seltenen Erkrankungen aus dem gesamten Bundesgebiet. Fragen Sie uns. Weiterhin stehen wir mit vielen Verbänden und Einrichtungen der professionellen Hilfe in Verbindung.

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis RENSBURG-ECKERNFÖRDE

DRK-Kreisverband Rendsburg-Eckernförde e.V.
Berliner Str. 2 - 24768 Rendsburg
Tel. 04331 / 13 83 - FAX 04331 / 13 84 38
Internet: www.drk-rdeck.de

„Pflegerische Angehörige älterer Menschen“

Gruppentreffen: finden z.Zt. nicht statt. Beratung nach Terminabsprache,

Kontakt: Frau Silke Jürgens, Hans-Hermann Kynast, über den DRK-Kreisverband

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst und Panikattacken

Treffen: Mittwoch von 19:30 – 21:30 Uhr, 14-tägig,
im DRK-Stützpunkt, Bahnhofsweg 1, Kronshagen,

Kontakt: Annelie Witte, Tel. 0431 / 1 46 19

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Frau Ute Delfs, Tel.: 04331 / 13 84 02

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis SCHLESWIG-FLENSBURG

DRK-Kreisverband Schleswig-Flensburg e.V.
Stadtweg 49 - 24837 Schleswig
Tel. 04621 / 8 19-0 - FAX 04621 / 8 19 27
Internet: www.drk-sl-fl.de - E-Mail: geschst@drk-sl-fl.de
Ansprechpartnerin: **Frau Schmidt Holländer**

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über Kreisverband, Frau Wirries

Osteoporose – Selbsthilfegruppen mit Gymnastik

Tarp: Treffen jd. Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr, Im Wiesengrund,

Kontakt: Frau Rosemarie Mohr, Tel. 04638 / 9 03

Großenwiehe: Treffen jd. Mittwoch von 09.30 – 10.30 Uhr, Dörpshuus

Kontakt: Frau Renate Andresen, Tel. 04604 / 5 91

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis SEGEBERG

DRK-Kreisverband Segeberg e.V.

Kurhausstraße 57 - 23795 Bad Segeberg

Tel: 04551 / 992 32 - FAX 04551 / 992 19

Internet: www.drk-segeberg.de - E-Mail: s.besuch@drk-segeberg.de

Ansprechpartnerin: **Sigrid Besuch-Voss**

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“

Treffen: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr, DRK Sozialstation
Henstedt-Ulzburg, Schulstraße 5, 24558 Henstedt-Ulzburg,
Tel.: 04193 / 96 62 80

Gesprächskreis „Blinde und Sehbehinderte“ (Macula Degeneration)

Treffen: jeden 1. Mittwoch in ungeraden Monaten von 15:00 - 17:00 Uhr,
Gasthof Teegen, 23816 Leezen, Anmeldung: Herr Hein Tel.: 04552 / 2 98

Patientenclub für Menschen mit somatischen, psychischen und/oder psychiatrischen Erkrankungen

Treffen: Mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr, DRK Sozialstation Henstedt-Ulzburg
Schulstr 5, 24558 Henstedt-Ulzburg, Telefon: 04193 / 96 62 80

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STEINBURG

DRK-Kreisverband Steinburg e.V.

Bahnhofstraße 11 - 25542 Itzehoe

Tel. 04821 / 67 90-0 - FAX 04821 / 67 90 29

Internet: www.drk-kv-steinburg.de

Osteoporose Selbsthilfegruppe mit Gymnastik

Treffen: jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat im Haus
des DRK-Ortsvereins Itzehoe, Lindenstr. 56.

Kontakt: Frau Ilse Laatz, Kremperheide, Tel. 04821 / 8 26 22

Gesprächskreis „Pflegerische Angehörige“

Treffen: jeden 4. Mittwoch im Monat 19.30 – 21.00 Uhr in der Sozialstation Brokstedt

Gesprächskreis „Angehörige pflegen Angehörige“

Treffen: jeden 2. Mittwoch im Monat, 19.30 - 21.00 Uhr, in der Sozialstation
Hohenlockstedt, Deutsch-Orden-Straße,

Kontakt: Frau Maren Radtke, Frau Elsbeth Kruschel

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis STORMARN

DRK-Kreisverband Stormarn e.V.

Grabauer Str. 17 - 23843 Bad Oldesloe

Tel. 04531 / 17 81 14 - FAX 04531 / 17 81 22

Internet: www.drk-stormarn.de

Ansprechpartnerinnen: **Frau Witte / Frau Siewertsen**

Club Glinde:

Angeleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen.

Treffen: jeden Donnerstag, 15 - 18 Uhr, DRK Sozialstation Glinde, Dorfstr. 17

Kontakt: Edeltraut Otolsky Tel. 0163 / 7810032

Patientenclub Bargtheide:

Treffen: jeden Donnerstag, 14.30 - 17.30 Uhr, Begegnungsstätte im Stadthaus

Kontakt: Rosmarie Einfeldt, Tel. 04532 / 2 29 05

Es besteht ein Fahrdienst.

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über Kreisverband

Selbsthilfeaktivitäten in LÜBECK

DRK-Kreisverband Lübeck e.V.

Herrendamm 42-50 - 23556 Lübeck

Tel. 0451 / 48 15 12-0 - FAX 0451 / 48 15 12-3

Internet: www.drk-luebeck.de - E-mail: info@drk-luebeck.de

Ansprechpartnerin: **Elke Wilken**

Bürozeiten: Mo. - Fr. 08:00 - 18:00 Uhr

Gesprächsgruppe „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Besuchsdienst für ältere und alleinstehende Mitbürger

Kontakt: über Kreisverband

Interessierte Leser der **Selbsthilfe aktuell** können Broschüren zu folgenden Schwerpunktthemen unter der Tel.- Nr. 0431-5707-134 (Christel Schmahl-Ruhz) beim DRK-Landesverband Schleswig-Holstein e. V. anfordern:

2/03	Demenzerkrankungen	2/05	Depression und Psychose
	Irrwege, Traumwelten	1/06	Prostatabeschwerden
1/04	Mobbing	2/07	Herzinfarkt - zurück ins Leben!
2/04	Aphasie - "Sprachlosigkeit"	1/07	Adipositas
1/05	Chronischer Schmerz	2/07	AD(H)S - Traumsuse oder Zappelphilipp

Krebs... und dann? Wir bieten Ihnen unsere Hilfe an: Psychosoziale Krebsnachsorge im DRK

Unter dem Dach des Deutschen Roten Kreuzes in Schleswig-Holstein gibt es etwa 50 Gesprächskreise für Menschen, die an Krebs erkrankt sind und ihre Angehörigen. Die Gruppen verstehen sich als begleitete Selbsthilfegruppen und laden ein zu:

- Erfahrungsaustausch und sich-aussprechen-können
- Vorträgen und Filmen z.B. zu Themen wie Ernährung, Entspannung
- Besuchen z.B. zum Kennenlernen von Kliniken oder anderen Gruppen
- Gemütlichem Beisammensein, Spaß und Freude, gemeinsamen Unternehmungen.

Die Aktivitäten der Gruppen unterscheiden sich natürlich immer etwas von Ort zu Ort, jenach den Menschen, die daran teilnehmen, ihren Wünschen und Ideen.

Die Gesprächskreise werden von geschulten ehrenamtlichen Kräften begleitet, die zum großen Teil selbst Betroffene sind. Diese bieten ebenfalls Einzelgespräche und Telefonkontakte, im Einzelfall auch Haus- und Krankenhausbesuche an.

Wollen Sie mehr Informationen? Dann wenden Sie sich bitte an Ihren nächstgelegenen DRK-Kreisverband oder an die Zentralen Kontaktstellen für Selbsthilfe des DRK in Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg und Plön. Wir helfen Ihnen auch weiter, wenn es vor Ort noch kein passendes Angebot gibt.



Medienhaus Kiel

Erfrischende Ideen.

Ringstraße 19 // 24114 Kiel // T 0431 660 64 0
www.medienhaus-kiel.de

DRK-Kreisverbände in Schleswig-Holstein

DITHMARSCHEN

Hamburger Str. 73
25746 Heide
Tel. 0481 / 90 20
Fax 0481 / 9 02 55

NEUMÜNSTER

Schützenstr. 14-16
24534 Neumünster
Tel. 04321 / 41 91-0
Fax 04321 / 41 91-44

RENSBURG-

ECKERNFÖRDE

Berliner Str. 2
24768 Rendsburg
Tel. 04331 / 13 83
Fax 04331 / 13 84 38

FLENSBURG-STADT

Valentinerhof 29
24941 Flensburg
Tel. 0461 / 43 09 14-10
Fax 0461 / 43 09 14-11

NORDFRIESLAND

Industriestr. 9
25813 Husum
Tel. 04841 / 9 66 80
Fax 04841 / 96 68 - 22

SCHLESWIG-FLENSBURG

Stadtweg 49
24837 Schleswig
Tel. 04621 / 81 90
Fax 04621 / 8 19 27

KIEL

Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel
Tel. 0431 / 59 00 80
Fax 0431 / 59 00 89 98

OSTHOLSTEIN

Waldstr. 6
23701 Eutin
Tel. 04521 / 8 00 30
Fax 04521 / 80 03 27

SEGEBERG

Kurhausstr. 57
23795 Bad Segeberg
Tel. 04551 / 99 20
Fax 04551 / 9 92 34

HZGT. LAUENBURG

Röpersberg 10
23909 Ratzeburg
Tel. 04541 / 86 44 01
Fax 04541 / 86 44 21

PINNEBERG

Oberer Ehmschen 53
25462 Rellingen
Tel. 04101 / 5 00 30
Fax 04101 / 5 00 33 00

STEINBURG

Bahnhofstr. 11
25542 Itzehoe
Tel. 04821 / 6 79 00
Fax 04821 / 67 90 29

LÜBECK

Herrendamm 42-50
23556 Lübeck
Tel. 0451 / 4 81 51 20
Fax 0451 / 48 15 12-39

PLÖNER LAND

Plöner Landstraße 14
24211 Schellhorn
Tel. 04342 / 90 33 40-0
Fax 04342 / 90 33 40-9

STORMARN

Grabauer Str. 17
23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531 / 1 78 10
Fax 04531 / 17 81 22

Informationen über die Selbsthilfe-Kontaktstellen KISS und KIBIS erfragen Sie bitte bei den Zentralen Kontaktstellen Dithmarschen, Neumünster, Pinneberg oder Plöner Land.

Wussten Sie schon...

AOK Schleswig-Holstein



Über 95% zufriedene Privatkunden

...dass wir erneut ausgezeichnet wurden?

Schnell – z.B. E-Mail-Antworten werktags innerhalb von 24 Stunden

Kompetent – mit fast 2.000 qualifizierten Mitarbeitern vor Ort

Zuverlässig – überzeugen Sie sich davon am besten selbst:

0180 32 32 32 6*

365 Tage, rund um die Uhr

www.aok.de/sh

AOK. Wir tun mehr.

*9 Ct./Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunk

www.drk-sh.de

Impressum

Herausgeber:

**DRK-Landesverband
Schleswig-Holstein e.V.**

Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel
Tel. 0431 5707-0
Fax 0431 5707-218
info@drk-sh.de

Verantwortlich: Christel Schmahl-Ruhz, Tel. 0431 / 57 07 -134

Redaktion: Oliver Drescher, Günter Drossard, Andrea Osbahr, Christel Schmahl-Ruhz,
Kerstin Kreuzhage (DRK).

Ellen Pähling (IKK Schleswig-Holstein)

Susanne Wiltfang (AOK Schleswig-Holstein)

Gabriele Burr (VdAK/AEV LV Schleswig-Holstein)

Auflage: 4500

Druck: Schmidt & Klaunig im Medienhaus Kiel

Die Informationen über Selbsthilfe erscheinen halbjährlich und werden kostenlos abgegeben. Redaktionsschluss: 15.1. und 15.7.

Die Erstellung der Broschüre wurde durch die freundliche Unterstützung der AOK, der IKK und der Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (BARMER, DAK, GEK, HMK, TK) in Schleswig-Holstein ermöglicht.

Der Selbsthilfebereich wird ebenfalls unterstützt durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holsten.