

Selbsthilfe aktuell 2011

Fibromyalgie





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 Medizinern, 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 einmal im Jahr und widmet sich jeweils einem besonderen Schwerpunktthema. Dieses Heft befasst sich mit dem Thema: **Fibromyalgie**.

Das DRK ist Träger von vier **Zentralen Kontaktstellen (ZKS) für Selbsthilfe** in den Kreisen **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 Mitarbeitern/-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.

Fibromyalgie – Burnout der Frauen?

Ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis* heißt, miteinander reden – und sich auch verstehen. Sucht jemand bei einer akuten Erkrankung einen Arzt auf, vertraut er auf die ärztliche Kompetenz, auf dessen „handwerkliches Geschick“. Für diese Patienten zählt vor allem eins – schnell wieder gesund werden. Schwieriger ist das Arzt-Patienten-Verhältnis, wenn bei einem Menschen eine chronische Erkrankung vorliegt. Oft suchen diese Kranken lange nach dem richtigen Arzt, einem erfahrenen Spezialisten. Manchmal dauert diese mühsame Suche jahrelang. Ein Grund dafür: Viele Patienten können dem Arzt ihre Beschwerden nicht übersichtlich und nicht allzu verständlich schildern, weil sie zu unspezifisch sind, wie bei der Fibromyalgie. Das Wort Fibromyalgie bedeutet Muskelfaser-Schmerz und leitet sich in seinen drei Bestandteilen ab aus: „Fibro-“ vom lateinischen fibra = Faser, griechisch „My-“ bzw. „Myo-“ von Myos = Muskel und „algie“, ebenfalls aus dem Griechischen von algos = Schmerz. Sie beruht nicht auf einer einzigen Ursache und zeigt sich durch eine Fülle von Beschwerden, sodass es den Fibromyalgie-Betroffenen häufig schwer fällt, ein normales Leben zu führen. Typische Beschwerden sind: Schmerzen im Bereich der Gelenke, druckschmerzhafte Punkte, unausgeruht sein, Schlafstörungen bis hin zu Depressionen. Studien belegen, dass rund 2% der Bevölkerung an Fibromyalgie leiden, das sind 1,6 Millionen Betroffene in Deutschland. Damit ist die Fibromyalgie keine seltene Erkrankung.

Über die Erkrankung und wie die „Hilfe zur Selbsthilfe“ den Fibromyalgie-Betroffenen nützt, sprach die „Selbsthilfe aktuell“ mit Frau Hannelore Bahr. Sie ist selbst von der Krankheit betroffen und leitet seit 12 Jahren eine Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe in Kiel.

Selbsthilfe aktuell: Frau Bahr, viele Schmerzpatienten leiden sehr lange, bevor sie erfahren, dass sie an Fibromyalgie erkrankt sind. Haben Sie ähnliche Erfahrungen gemacht?

Hannelore Bahr: Es hat lange gedauert bis ich wusste, was mir fehlt. Heute bin ich 66 Jahre alt und im Rückblick muss ich feststellen, dass die ersten Symptome bei mir, das waren diverse Schmerzen, schon mit 25 aufgetreten sind. Typisch war damals beispielsweise, dass die Kinder beim Spielen und Toben, wegen der Schmerzen, meine Beine nicht berühren durften. Die Muskulatur an den Beinen war stark verhärtet. Mein Hausarzt hat mich lange unterstützt, allerdings die Symptome auf Überforderung geschoben. Ich verzeihe ihm da sogar, denn ich konnte nicht mit „Vorzeigeschmerzen“ aufwarten. Ich hatte keinen richtigen Schaden, die Probleme konnten nicht benannt werden.

Ein Rheumatologe aus Kiel hat dann die Diagnose Fibromyalgie anhand von Druckpunkten, den sogenannten Tender points, festgestellt. Das sind Sehnenansätze in Nacken, Rücken, Schultern und Hüften. Mindestens 11 von 18 Punkten müssen auf Druck schmerzhaft reagieren und die beidseitigen Beschwerden müssen länger als drei Monate bestehen.

Den Fibromyalgie-Betroffenen werden häufig alternative Therapien angeboten und Heilversprechen gegeben. Konnte der Rheumatologe Ihnen helfen oder sind Sie andere Wege gegangen?

Hannelore Bahr: Der Rheumatologe hätte mir eventuell auch mit Medikamenten helfen können. Mein Glück war jedoch die Bekanntschaft mit einer Heilerin. Wenn ich sie nicht schon 30 Jahre gekannt hätte, hätte ich mich gar nicht getraut, sie aufzusuchen und um Hilfe zu bitten. Sie hat sich auf Tiefenentspannung spezialisiert und regt damit die Selbstheilungskräfte an. Nach meiner Auffassung muss diese Krankheit ganzheitlich behandelt werden, dazu zählt auch, „Altlasten“ zu beheben.

Was meinen Sie mit „Altlasten“?

Hannelore Bahr: Altlasten sind negative Erfahrungen, die jemand im Leben, manchmal schon in der Kindheit, gesammelt hat. Ich beispielsweise bin ein „Kriegsendekind“ und habe damals schwierige Zeiten gemeinsam mit der Familie durchstehen müssen. Faktoren für eine Fibromyalgie-Erkrankung liegen sicherlich teilweise in den Genen, an den Lebensumständen und, und, und. Fibromyalgie-Patienten sind oft emotionale Menschen, die sich häufig viel aufladen, die viel mit anderen Menschen zu tun haben, mit anderen mitleiden und sich verausgaben. Deshalb sind die meisten Betroffenen auch Frauen, beispielsweise Krankenschwestern, Altenpflegerinnen oder Lehrerinnen. Ich bin überzeugt: Fibromyalgie ist das Burnout der Frauen.

Sie leiten eine Selbsthilfegruppe. Wie erreichen die Betroffenen Sie?

Hannelore Bahr: Leider suchen viele Frauen erst spät Hilfe über die Selbsthilfegruppe. Das Internet spielt dabei schon eine große Rolle. Viele Frauen kommen über die Seiten der Rheuma-Liga zu uns, in der Regel sind sie dann schon sehr krank. Ich lerne sie erst kennen, wenn sie schon starke Beschwerden haben. Die meisten nehmen Medikamente: Antidepressiva, Schlafmittel und Schmerzmittel, manche tragen sogar Morphiumpflaster. Sie leiden zusätzlich unter der Gewichtszunahme durch die Medikamente und haben schon viele Operationen an den Gelenken und der Wirbelsäule ertragen müssen. Sie haben meistens ein geringes Selbstwertgefühl, weil sie häufig keine oder zu wenig Unterstützung durch die Ärzte erhalten

haben. Manche bekommen zu hören: „In Afrika gibt es auch keine Fibromyalgie. Sie sollten sich nicht so anstellen.“ Viele wissen auch nicht mehr, was war zuerst da, der Schmerz oder die Depression. Ich würde mir wünschen, dass sich die Betroffenen früh melden und sich informieren.

Wie kann die Selbsthilfegruppe den erkrankten Menschen helfen?

Hannelore Bahr: Wenn sie uns das erste Mal aufsuchen, dürfen sie richtig klagen und sich ausweinen. Das ist manchmal nötig. Die Gruppe bietet Trost und Beistand. Dann vermitteln wir das Wichtigste und das ist Wissen, Wissen, Wissen. Kritisch werden! Wir halten den Spiegel hin.

Fibromyalgie ist nichts Lebensbedrohliches, deshalb lohnt sich jeder Einsatz, um mit dieser Krankheit zurechtzukommen. Wir helfen durch Fordern! Viele Teilnehmer bleiben dann weg. Die Fluktuation ist groß. Einige Frauen brauchen vielleicht diese Krankheit, an die kommt man nicht ran. Ich glaube, diese Frauen sind behandlungsresistent. Da reicht die größte Mühe nicht. „Schnipps“ und durch ein Wunder ist die Krankheit weg, das geht nun mal nicht. Es gibt auch schon eine Gruppe von langjährigen Teilnehmerinnen, die sich von der Selbsthilfegruppe abgespalten haben. Sie haben jetzt eine eigene geschlossene Runde, einen Ausstieg sozusagen. Weg von der Krankheit durch die Gruppe. Ein riesiger Erfolg! Diese Frauen wollen nicht immer wieder von vorne anfangen, wenn neue Teilnehmer die Gruppe aufsuchen. Ich habe Verständnis dafür, denn die Lebensumstände der Betroffenen sind häufig schwierig. Missbrauchsopfer entwickeln beispielsweise auch manchmal eine Fibromyalgie.

Kritisch werden und Spiegel hinhalten. Was bedeutet das für die Betroffenen?

Hannelore Bahr: Wenn man mit dieser Krankheit leben will, muss man:

- an sich selbst arbeiten
- selbstbewusster werden
- vertraute Gewohnheiten ablegen
- „nein-sagen“ lernen
- keine Überforderungen mehr tolerieren
- sagen, wenn es einem nicht so gut geht

Am schwierigsten sind diese Veränderungen für sehr junge und allein stehende Frauen mit kleinen Kindern. Zu ihren ganzen Problemen gesellen sich dann noch Lebensängste, die übergroß erscheinen.

Was raten Sie den betroffenen Frauen und auch den Männern, wenn sie nach konkreten Hilfen fragen?

Hannelore Bahr: Männern zu raten ist schwierig. In all den Jahren haben 3 Männer die Selbsthilfegruppe aufgesucht. Sie waren nur kurz da und haben sich in der Gruppe der klagenden Frauen nicht wohl gefühlt. Ich glaube, Männer brauchen eher andere Bewältigungsstrategien.

Geben Sie auch Ratschläge zur Behandlung?

Hannelore Bahr: Gerade das erwarten die neuen Teilnehmer. Ich muss jedoch betonen, dass ich keine medizinische Ausbildung habe. Meine Ratschläge begründen sich aus dem Erfahrungsschatz als Betroffene und der langjährigen Tätigkeit als Selbsthilfegruppen-Leiterin. Ich rate den Betroffenen immer, einen Schmerzbeeinflussungskurs aufzusuchen. Ich setze dabei auf die hypnotherapeutische Entspannung. In vielen Kursen wird die Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen gelehrt. Auch die richtige Atemtechnik ist wichtig. Dort hin atmen, wo der Schmerz sitzt. Der Kurs besteht aus zehn Einheiten und dauert jeweils 1 ½ bis 2 Stunden. Er wird von einem Psychologen und Krankengymnasten begleitet. Teilweise werden Patientenschulungen auch als Wochenendkurse angeboten. Dann sind meistens ein Rheumatologe, ein Schmerztherapeut und ein Krankengymnast zugegen. Ich habe auch so einen Kurs in Bad Bramstedt besucht. Der hat mir wirklich viel gebracht.

Die Rheuma-Liga bietet ein Jahresprogramm. Das ist meiner Meinung nach optimal. Ein Jahr lang werden die Betroffenen mit verschiedenen Behandlungsoptionen unterstützt. Einige Krankenkassen übernehmen die Kosten.

Wenn eine richtige Reha-Maßnahme notwendig ist, sollte sie nach meiner Auffassung stationär erfolgen. Vor allem, wenn die Patienten starke Schmerzen haben, können sie anfangs nur sehr wenige Übungen und nur kurze Einheiten durchführen. Eine ambulante Reha bringt den Menschen dann nicht viel. Manche Patienten sind vom frühen Aufstehen und den teilweise langen Wegstrecken schon erschöpft, bevor die Behandlung beginnt.

Funktionstraining kann verordnet werden. Meiner Erfahrung nach bis zu 2 Jahren. Die Bewilligung liegt im Ermessen der Krankenkassen.

Wie kommen Fibromyalgie-Kranke im Berufsleben zurecht?

Hannelore Bahr: Das ist ein schwieriges Thema, vor allem für junge Frauen. Wer kann beispielsweise schon den ganzen Tag mit starken Schmerzen stehen oder schwere Lasten tragen? Frauen mit Berufen, wo Bürotätigkeiten im Vordergrund stehen, haben es etwas leichter. Sind Patienten lange arbeitsunfähig, werden sie nach dem „Hamburger Modell“, d. h. schrittweise, anfangs arbeitstäglich nur für wenige Stunden, wieder in den Berufsalltag eingegliedert.

Muss Erwerbsminderung oder ein Behindertenausweis beantragt werden, haben die Betroffenen es häufig schwer. Sich allein auf die Diagnose Fibromyalgie bei einem Leistungsanspruch zu berufen, reicht in der Regel nicht aus. Bei der Begutachtung entscheidet allein der Grad der Einschränkung der Leistungsfähigkeit, die durch die Fibromyalgie verursacht wird.

Kann eine Borreliose eine Fibromyalgie auslösen?

Hannelore Bahr: Auch Infektionskrankheiten können eine Fibromyalgie auslösen, ob das auf die Borreliose zutrifft, ist - glaube ich - nicht gesichert. Ich jedenfalls habe großen Respekt vor dieser Krankheit. Wenn mich eine Zecke beißt, schicke ich diese in einem Röhrchen in ein Labor zur Untersuchung. Die 35,- Euro für die Untersuchung zahle ich gern, das bin ich mir wert.

Zum Schluss noch eine Frage, Frau Bahr. Weshalb sind Sie Selbsthilfgruppenleiterin geworden?

Hannelore Bahr: Purer Zufall. Die damalige Gruppenleiterin wurde krank und man brauchte eine Ersatzfrau für die Schlüsselgewalt des Gruppenraumes. So kam ich zu dieser Aufgabe. Aber ich bin nicht die „Programmdirektorin“, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen sich auch selbst einbringen. Sie können mich beispielsweise anrufen. Ich berate auch gerne telefonisch. Meine Telefonnummer: 0431/714716

Vielen Dank für das Gespräch!

Werden Sie aktiv!

Arbeiten Sie selbst an einer guten Arzt-Patient-Beziehung. Schildern Sie Ihre Beschwerden und Schmerzen so genau wie möglich. Erzählen Sie Ihrem Arzt auch, wie Sie sich fühlen, wie stark die gesundheitlichen Probleme Ihren Alltag beeinträchtigen und welche Auslöser Sie für Ihre Beschwerden vermuten. Dabei kann es hilfreich sein, sich im Vorwege Notizen über die Art und Dauer der Beschwerden zu machen.

Wenn Sie eine Zweitmeinung einholen möchten, legen Sie die bisherigen Ergebnisse vor. Von einem ständigen Arztwechsel, dem so genannten „Doktor-Hopping“, ist abzuraten. Sie verschwenden damit wertvolle Zeit, die Sie besser für die möglichen Therapien bei Fibromyalgie nutzen sollten.

Finden Sie heraus, ob Ihnen die Gespräche mit anderen Betroffenen gut tun. Die Selbsthilfekontaktstellen helfen dabei, eine Fibromyalgiegruppe in Ihrer Nähe zu finden. Suchen Sie nach der richtigen Therapie ganz speziell für sich. Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten nach den wissenschaftlichen Belegen der Behandlungsmethode, wenn Sie glauben, die richtige gefunden zu haben. Sammeln Sie Erfahrungen mit Entspannungsmethoden und Bewegungsformen und fragen Sie Ihren Arzt, welche Medikamente bei starken Schmerzen helfen. Fragen Sie auch nach deren Nebenwirkungen.

Stellen Sie Ihre Ernährung um. Es gibt zwar keine „Fibromyalgie-Diät“, doch Erfahrungswerte zeigen, dass eine eiweiß- und phosphatreiche Ernährung die Säurebildung im Stoffwechsel des Körpers fördert und damit die Begleitsymptome, wie Muskelschmerzen und –krämpfe, verstärkt werden. Säuren entstehen im Körper hauptsächlich durch den Verzehr von Fleisch, Wurst, Käse und Kaffee. Basenbildend sind Obst, Gemüse, Kartoffeln und Nüsse. Diese Lebensmittel stehen im Einklang mit den 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung).

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen:

1. Vielseitig essen
2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
3. Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag
4. Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Reichlich Flüssigkeit
8. Schmackhaft und schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Sehen Sie hierzu auch auf die Internetseite der DGE: www.dge.de

Weitere Informationen zum Thema Fibromyalgie finden Sie unter:

Rheuma-Liga Schleswig-Holstein e.V.

Holstenstr. 88-90

24103 Kiel

Telefon: 0431/53549-0

Telefax: 0431/53549-10

e-mail: info@rlsh.de

Internet: www.rlsh.de

Deutsche Fibromyalgie-Vereinigung (DFV) e.V. Bundesverband

Waidachshoferstraße 25

74743 Seckach

Telefon: 0 62 92 / 92 87 58

Telefax: 0 62 92 / 92 87 61

e-mail: info@fibromyalgie-fms.de

Internet: www.fibromyalgie-fms.de

Ellen Pahling, IKK Nord

* Um die Lesbarkeit zu erleichtern, haben wir in diesem Text nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich gelten alle Angaben auch für die weibliche Form.

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

Interessierte Leser/-innen 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:

2/07 AD(H)S - Traumsuse oder Zappelphilipp

1/09 Reizdarm - ein Tabuthema

1/08 Asthma/COPD - Ringen um Luft

2/09 Dialyse und Nierentransplantation

2/08 Selbsthilfe - wer wie was

2010 Depressionen

Selbsthilfeaktivitäten im Kreis DITHMARSCHEN

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe
DRK-Kreisverband Dithmarschen e.V.
Hamburger Str. 73 - 25746 Heide

Tel. 0481 / 9 02 71 33 - 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 • AD(H)S (Gruppe Heide) • Alkohol- und Medikamentensucht (Heide) • Angst • Anonyme Alkoholiker Blaues Kreuz • ASBH • Behinderte/Nichtbehinderte • Brustkrebs • Burn-out-Syndrom • 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 „Pflegerische Angehörige“ • Guttempler • Hochsensible Personen • Hyperaktive Kinder • ILCO • Illegale Drogen • Lebenshilfe • Legastheniker • Magenbandoperierte • Männergruppe (Selbsterfahrungsgruppe) • Mobbing • Morbus crohn • Multiple Sklerose • Muskelerkrankungen • Nierentransplantierte • Organtransplantierte • Osteoporose • Pankreatektomie-Patienten • Parkinson • Patientenberatung • Patienten nach Schädel-Hirn-Verletzungen • Patienten nach Schlaganfall sowie deren Angehörige • Prostataerkrankungen • Psychosoziale Krebsnachsorge • Psychosen • Psychiatrie-Erfahrene • Psychiatrische Erkrankungen - Gesprächskreis für Angehörige • Psychodrama (nicht offen) • Rheumaliga • Rheumaliga (Frauengruppe) • Scheidung/Trennung • Scheidungsväter • Schmerz (Gruppe Heide II) • Schwerhörigkeit • Seelisch kranke Frauen und Männer • Sexueller Kindesmissbrauch • Spina Bifida • Stomaträger (Gruppe Brunsbüttel) • Sucht (Alkohol und Drogen) • Sucht (offenes Treffen) • Suchtkranke (Angehörige) • Teilleistungsstörungen • Tinnitus (Ohrgeräusche)/Hörsturz/Morbus Meniere • Trauer nach Partnerverlust • Trauernde Angehörige • Trennung/Scheidung • 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 Fibromyalgie ist eine chronische Schmerzerkrankung, deren Beschwerdebild häufig ein Leben lang besteht. Ein Behandlungskonzept ist heute die multimodale, d. h. kombinierte Therapie entsprechend den Erkenntnissen der modernen Schmerzforschung. Zur Erhaltung oder Verbesserung der Funktionsfähigkeit im Alltag sowie zur Linderung der Beschwerden ist ein rechtzeitiger Arztbesuch wichtig.

Ihre Ersatzkasse steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.



Unternehmen Leben



Selbsthilfeaktivitäten im Kreis HZGT. LAUENBURG

DRK-Kreisverband Hzgt. Lauenburg e.V.
Röpersberg 10, 23909 Ratzeburg
Tel. 04541 / 86 44-0 - FAX 04541 / 86 44 21
Internet: www.drk-ratzeburg.de
Ansprechpartnerin: **Kerstin Kuch**
Sprechzeiten: Di - Fr 10.00 - 13.00 Uhr

„Klönschnack für Alt und Jung“

Gruppen für Erfahrungsaustausch und Aktivitäten für Menschen mit und ohne Behinderung an zahlreichen Orten im Kreisgebiet.

Kontakt: über den Kreisverband
Frau Rölver, Donnerstags 8:00 - 10:00 Uhr, Tel. 04541 / 864423

Gesprächsgruppen „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband
Frau Wiech, Dienstags 9:30 - 12:00 Uhr, Tel. 04541 / 864423

Beratungsangebote zu Themen wie **Demenz und Pflege** über die DRK-Sozialstation Schwarzenbek, Tel. 04151 / 5342

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 8.00 - 18.00 Uhr

Gesprächsgruppe „Psychosoziale Krebsnachsorge“

Besuchsdienst für ältere und alleinstehende Mitbürger

Kontakt: über den Kreisverband

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 Doris Krusche**

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

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

• Adipositas • ADS-Erwachsene • ADS-Kinder • AIDS • Alkoholabhängigkeit • Allein-erziehende • Amputierte • Armut • Autistisches Kind • Blinde/Sehbehinderte • Borderline • Cochlear Implantat • Demenzkranke und Angehörige • Depression • Diabetiker • Down-Syndrom • Erwerbslose Menschen • Fibromyalgie • Gehörlosen-Sporfreunde • Gesprächskreis für ältere und allein-stehende Aussiedler • Gesprächskreis für Ansprechpartner/Innen von Selbsthilfegruppen • Hirn-Aneurysma-Erkrankte • hochbegabte Kinder • Holzschutzmittel-Geschädigte • Homosexuellen Initiative Neumünster (HIN) • Hospiz Initiative Neumünster • Kinder-Herzhilfe • Körper- und Mehrfachbehinderte • Kriegswaisen • Legasthenie • Migration von polnischen Frauen • Migration von Thailändern • Mobbing • Morbus Bechterew • Morbus Binswanger • Morbus crohn/Colitis ulcerosa • Multiple Sklerose • Multiple Sklerose Partnergruppe • Männerkrebs • Osteoporose • Parkinson • Pflegende Angehörige • Psychisch Kranke • Psychosoziale Krebsnachsorge • Restlesslegs • Rett-Syndrom • Rheuma • Schlaganfall • chronischer Schmerz • Schwerhörige und Spätertaubte • Sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen • Stilltreff • Sucht • Sucht und Psychose • anonyme Spieler und Angehörige • Trauer • Zöliakie

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, Tel. 0431 / 788442 (privat)

Alzheimer-Gruppen:

Schilsee: 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 Senioren-domizil, Prüne 23
Kontakt: Frau Einfeldt, Tel. 0431 / 8950896

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den 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 für Angehörige demenzerkrankter Menschen

Kontakt über den Kreisverband

Gesprächskreis für Angehörige pflegebedürftiger Menschen

Kontakt über den Kreisverband

Demenzcafé Stockelsdorf: Bäcker-gang 8, jd. 1. und 3. Dienstag im Monat

Kontakt: Frauke Riepenhausen, Tel. 0451/494 202

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 • Angehörige nicht sprechender Menschen
• AA • Anonyme Spieler • Al-Anon • Aphasiker • Arbeitslose • Asthma • Besuchsdienst für einsame Menschen • Bipolare Störungen • Blaues Kreuz • Blindenselbsthilfe • Brustkrebs
• Demenz • Depressionen • Diabetes • Dialyse-Stammtisch • Drogenabhängige Kinder-Gruppe für Eltern • Drogenmissbrauch • Epilepsie • Entfremdete Kinder, Gruppe für Eltern Epilepsie • Ernährung • Essstörungen • Fibromyalgie • Frauen in der Mitte des Lebens
• Frauen mit seelischen Schwierigkeiten • Freundeskreis Suchtkrankenhilfe • Gehörlose
• Großeltern bei Trennung und Scheidung • Herz- und Gerinnungspatienten • Hochbegabte Kinder, Elterngruppe • Hospizgruppe • ILCO • Illegale Drogen • Kinder brauchen beide Eltern
• Kinder mit Behinderungen, Elterngruppe • Krebsnachsorge • Lebenskrisen • Legasthenie
• Leukämie und Lymphom • L.S.D. Leben statt Drogen • Lymphödem • Männergruppe
• Medikamentenabhängigkeit • Migrantinnen, russischsprachig • Mobbing • Morbus Crohn
• Morbus Bechterew • Multiple Sklerose • Muskelkrankheiten • Multiple Sklerose • Trauer
• Osteoporose • Parkinson • Pflegende Angehörige • Prostatakrebs • Psychose Erkrankte für Angehörige • Psychosoziale Krebsnachsorge • Reizdarm • Rheuma • Sexueller Missbrauch
• Schlaganfall • Schritte an Ihrer Seite • Schwerhörige • Spielsucht • Stotterer • Sucht (Alkohol, Drogen) • Trauer • Trennungsgruppe für Frauen und Männer • Trennung und Scheidung (nur Frauen) • Umwelterkrankungen • Uveitis • Verwaiste Eltern • Walkinggruppe für krebserkrankte Frauen • Zöliakie

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzählung von Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Bereichen nie vollständig sein kann. Die Gruppen sind immer in Bewegung d.h. es lösen sich welche auf und es gründen sich Neue. Unsere Kontaktstelle verfügt auch über einen eigenen Selbsthilfe-Wegweiser und hat Zugriff zu Informationen von seltenen Erkrankungen aus dem Bundesgebiet. Fragen Sie uns bitte! 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, Do 13.00 – 17.00 Uhr
und nach Vereinbarung

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

• AI • Alkohol-, Spiel- und Medikamentensucht • Angehörige von Alkoholikern • Angehörige von Krebsbetroffenen • Angehörigengruppe von psychisch kranken Menschen • Anon • Anonyme Alkoholiker • Aphasiker • Blaues Kreuz • BDH - Bundesverband für Rehabilitation und Interessenvertretung Behinderter • Burnout – Frauengesprächskreise • Blinde- u. Sehbehinderte • Coronarsport • Diabetes-Sport • Eltern von drogenabhängigen Kindern • Fibromyalgie • Frauengesprächsgruppe • Generationsübergreifende Hilfen • Gesprächskreis Pflegende Angehörige • Guttempler • Herz- und Kreislaufkrankungen • Hospiz Initiativen • Hämochromatose • Ich-kann-was-Gruppe für Frauen • ILCO • Kehlkopflose • Lupus erythematoses • Mukoviszidose • Multiple Sklerose • Neuro-dermitis • Osteoporose • Pflegende Angehörige • Polio • Prostata • Psychosoziale Krebsnachsorge • Rheuma-Liga • Rheuma-Wandergruppe • Schlaganfall • Selbsthilfe medizinische Bewegung • sexualisierte Gewalt • Still- und Krabbelgruppe • Suchtkranke und Angehörige • Spielsucht • Trauerbewältigung • Umwelterkrankte • verwaiste Eltern • zahnmaterialgeschädigte Menschen

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass eine Aufzählung von Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Bereichen nie vollständig sein kann. Die Gruppen sind immer in Bewegung d.h. es lösen sich welche auf und es gründen sich Neue. Unsere Kontaktstelle verfügt auch über einen eigenen Selbsthilfe-Wegweiser und hat Zugriff zu Informationen von seltenen Erkrankungen aus dem Bundesgebiet. Fragen Sie uns bitte! 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: 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 / 14619

Gesprächsgruppen “Psychosoziale Krebsnachsorge“

Kontakt: über den Kreisverband
Ute Delfs, Tel.: 04331 / 138402

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 den Kreisverband, Frau Schmidt Holländer

Osteoporose – Selbsthilfegruppen mit Gymnastik

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

Kontakt: Rosemarie Mohr, Tel. 04638 / 903

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

Kontakt: Christine Lehmann, Tel. 04604 / 1257

Diabetiker-Selbsthilfegruppe

Tarp: Treffen an jedem 2. Mittwoch des Monats von 15:00-16:00 Uhr,
Seekiste im Landgasthof Tarp

Kontakt: Christiane Wett, Tel. 04638 / 7206

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. u. 4. Do. im Monat, DRK-Ortsvereins Itzehoe, Lindenstr. 56.

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

Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Kontakt: über den Kreisverband

Stammtisch Demenz

Kontakt: über den Kreisverband, Tel. 04821 / 679016

Demenzsprechstunden für Pflegende Angehörige

Kontakt: über den Kreisverband, Tel. 04821 / 679016

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 / 22905

Es besteht ein Fahrdienst.

Gesprächsgruppen "Psychosoziale Krebsnachsorge"

Kontakt: über den Kreisverband

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

Ansprechpartner: **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 / 966280

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 / 298

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 / 966280

Norderstedt Gruppenangebote zu den Themen:

Krebs (auch für jüngere Frauen), Diabetes, Koronarpatienten, Fit zum
Atmen, Osteoporose, Wechseljahre, Asbestose, OMEGA + Trauergruppe,
Fibromyalgie

Kontakt: über den DRK Ortsverein Norderstedt, Tel. 040 / 523 18 26

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, je nach 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.
ELIIZCU6UD6 1G66U

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

RENDSBURG- 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.



IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

- Leistung: umfassend & garantiert
 - Service: schnell & kompetent
 - Sicherheit: stark & beständig
- Überzeugen Sie sich selbst: www.aok.de/nw

**Jetzt zur
AOK
wechseln!**

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



Schauen Sie mal rein ...

www.drk-sh.de

Verantwortlich: Christel Schmahl-Ruhz, Tel. 0431 / 5707-134
Redaktion: Oliver Drescher, Günter Drossard, Kerstin Kreuzhage, Andrea Osbahr,
Christel Schmahl-Ruhz, (DRK)
Ellen Pahling (IKK Nord)
Bärbel Reimers-Zoch (AOK NordWest)
Marlies Rother (vdek LV Schleswig-Holstein)
Auflage: 4.500
Satz: werkforum eigen@rt
Druck: Schmidt & Klaunig im Medienhaus Kiel

Die Informationen über Selbsthilfe erscheinen einmal jährlich und werden kostenlos abgegeben. Redaktionsschluss: 15. März

Die Erstellung der Broschüre wurde durch die freundliche Unterstützung der AOK NordWest, der IKK Nord und der Fördergemeinschaft der Ersatzkassen (BARMER/GEK, DAK, TK) in Schleswig-Holstein ermöglicht. Der Selbsthilfebereich wird ebenfalls unterstützt durch das Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein.