

Niemand weiß, was er kann, bevor er's versucht.

Publius Syrus

Newsletter 3/2022

I. Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

Dieses Jahr feiert die Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern ihr 20-jähriges Bestehen. Aus diesem Grund möchten wir gemeinsam mit unseren Selbsthilfegruppen am 24.9.2022 zu Selbsthilfetag in Passau laden.

Unser Motto: **Selbsthilfe rockt!**

Auf zwei Aktionsflächen in der Heiliggeistgasse in der Passauer Innenstadt ist von 11 bis 20:00 Uhr was geboten:

Im Haus der Generationen werden fast 30 Selbsthilfegruppen mit **Infoständen** vertreten sein. Dort gibt's auch eine **Tombola** mit tollen Preisen, besonders der Onlineshop „Stylebreaker“ hat uns viele Preise zukommen lassen. Dazu gibt's **Snacks und Getränke** von unserer Kollegin Sonja Neudecker. In der Heiliggeist-Kirche können Sie dann einer Mischung aus **Musik und Vorträgen** lauschen und dabei unsere **Ausstellung „Schenk mir einen Satz – Worte die Mut machen“** besichtigen. Wir haben Promis,

Politiker und Personen der Selbsthilfeunterstützung gebeten, uns einen Satz rund um Lebenskrise, Gemeinschaft und Selbsthilfe zu schenken. Menschen wie Ottfried Fischer und Rita Falk (bekannt als Schöpferin vom Eberhofer), aber auch Verena Bentele und viele andere sind unserem Wunsch nachgekommen und haben mit uns aus einer Idee eine tolle Ausstellung gemacht. Wir freuen uns sehr über den Auftritt von *Helga von Hochstein*, die uns aus eigener Betroffenheit bei diesem Event unterstützt. Ihre Geschichte finden Sie dieses Mal statt der Vorstellung einer Gruppe. Sie erlitt einen Aneurysmariss und kämpfte sich mühsam zurück ins Leben. Mit Ihrer Botschaft „Gib niemals auf, jeder neue Tag ist ein guter Tag“ tritt Sie zu Gunsten der Selbsthilfe um 14 Uhr in der Heiliggeist-Kirche auf. Wer vorab bei Ihr reinhören möchte findet auf ihrer Homepage Hörproben: <http://www.helgavonhochstein.com/>

Die Band „A bittle Lit“ wird ab 18:45 Uhr den Abschluss der Veranstaltung machen und unserem Motto noch einmal Nachdruck verleihen: **Selbsthilfe rockt!** <https://www.instagram.com/abittlelit>

Das vollständige Programm finden Sie unter www.selbsthilfe-niederbayern.de .

Gern können Sie uns Anregungen und Infos schicken, vielleicht wird daraus dann ein Thema für unseren nächsten Newsletter.

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Maistraße 8

84034 Landshut

Telefon: 0871 / 609 114

Fax: 0871 / 609 230

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12

94469 Deggendorf

Tel.: 0991 / 29 79 55 42

Fax: 0991 / 29 79 55 44





Dieses Mal stellt sich unser „Urgestein“ der Kontaktstelle vor:

Ulrike Pleintinger, staatl. geprüfte Kinder- und Altenpflegerin, noch 55 Jahre, verheiratet und 4 erwachsene Kinder. Ein bunter Lebenslauf wenn ich jetzt so zurückschaue, mit Höhen und Tiefen. Nach der Schule wusste ich eines: „Mit Menschen muss mein Beruf zu tun haben.“ So wurde ich Kinderpflegerin und ein paar Jahre später, aufgrund der schlechten beruflichen Aussichten, Altenpflegerin. In der Altenpflege habe ich in ambulanten, stationären und psychiatrischen Einrichtungen gearbeitet. 2003 hatte ich meine ersten Kontakte zur Selbsthilfekontaktstelle als ich in Vilshofen die Beratungsstelle für pflegende Angehörige aufbauen durfte. In einer beruflichen „Umbruchzeit“ konnte ich 2007 Erfahrungen im Bereich der Jugendhilfe und als Referentin sammeln bis ich im Juli 2008 an der Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern wieder einen sicheren Hafen fand. Der Runde Tisch Niederbayern war damals genau so neu wie ich und so sind wir gut zusammengewachsen. Mein größtes Glück ist es Menschen zu helfen es selbst zu tun und ansprechbar zu sein für die Herausforderungen, Fragen und Freuden der Selbsthilfeaktiven. Es sind immer noch die Menschen die mir wichtig sind.

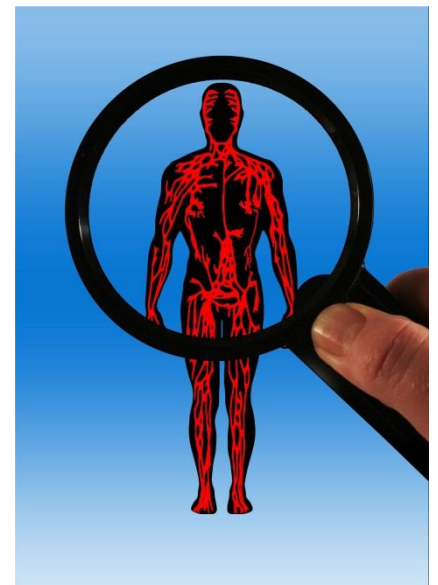
II. Unser Thema: Aneurisma

◆ Definition:

Ein Aneurysma ist eine Erweiterung oder Aussackung der Gefäßwand. Diese büsst ihre Elastizität ein, weitet sich und kann schliesslich einreißen. Aufgrund der damit verbundenen Blutung handelt es sich um einen lebensgefährlichen Zustand. Fachleute sprechen von einem Aneurysma, wenn das betroffene Gefäß mindestens das Anderthalbfache (1.5x) des normalen Gefäßdurchmessers aufweist. Optisch erinnert das Aneurysma oft an einen Ballon, ein kleines Säckchen oder eine Spindel. Das Wort Aneurysma kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „Aufweitung“.

Prinzipiell können Aneurysmen in jedem Bereich des Körpers entstehen. Am häufigsten bildet sich die Gefäßaussackung jedoch an den Arterien (Schlagadern). Der Grund ist, dass sie grösserem Druck ausgesetzt sind als die Venen. Am häufigsten betroffen ist die Bauchschlagader (Bauchaorta), gefolgt von der Brustschlagader, den Gehirnarterien und der Kniegelenksarterie. Besonders Männer ab 65 Jahren besitzen ein erhöhtes Risiko für ein Bauchaortenaneurysma. Ein Aneurysma kann angeboren oder im Lauf des Lebens erworben sein. Meist sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Ursache der Schwachstelle in der Gefäßwand. Dazu gehören unter anderem die Volkskrankheiten Bluthochdruck und die Gefässverkalkung (Arteriosklerose). Daneben können auch Verletzungen zu einem Aneurysma führen. Tückisch ist das Aneurysma, weil es lange Zeit keine Symptome hervorruft. So bemerken viele die drohende Gefahr nicht, die von einem Aneurysma ausgeht.

<https://www.usz.ch/krankheit/aneurysma/>



◆ Alarmsignal: Plötzliche Schmerzen – ein absoluter Notfall

Reißt ein Aneurysma oder spaltet sich die Gefäßwand auf (Dissektion), kommt es üblicherweise zu plötzlichen, meist sehr starken, anhaltenden Schmerzen. Wo diese entstehen, hängt von der Lage des

Aneurysmas ab. Bei einem Bauchortenaneurysma treten charakteristischerweise oft Flankenschmerzen auf, die bis in den Rücken oder in die Beine ausstrahlen, und/oder es kommt zu Schmerzen im Unterbauch. Reißt das Aneurysma frei in den Bauchraum, besteht eine große Gefahr innerlich zu verbluten. Ein gerissenes Aneurysma der Hauptschlagader im Brustbereich kann starke Brustschmerzen verursachen, die den Symptomen eines Herzinfarktes ähneln. Auch ein "Zerreisschmerz" kann manchmal von den Betroffenen geschildert werden, dieser findet sich häufig im Bereich zwischen den Schulterblättern.

Spaltet sich die Gefäßwand an der herznahen Aorta, kann es zu einer Blutung in den Herzbeutel (Herzbeuteltamponade) kommen. Dies löst eine akute, lebensbedrohliche Herzschwäche/Schocksituation aus. Hat man den Verdacht auf einen Aneurysmariss (Ruptur) ist der Rettungsdienst (112) sofort zu verständigen! Denn aufgrund der möglichen ausgeprägten inneren Blutung ist ein Aneurysmariss ein akut lebensbedrohlicher Zustand.

<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/aneurysma-735375.html>

Zum Thema Aneurysma trifft sich die Selbsthilfegruppe Hirnaneurysma in Landshut.

Kontakt aufnehmen können Sie über die Selbsthilfekontaktstelle Telefon 0871/ 609 -114;

Email: info@selbsthilfe-niederbayern.de

III. Vorstellung Helga von Hochstein:



Fast jeder hat eine Krankengeschichte zu erzählen.

Auch ich bin eine von euch und hab schon eine lange Odyssee hinter mir!

Ich sag nur „Gehirnblutung mit Halbseitenlähmung 2002 auf Grund eines Aneurysmas (4 Kopfoperationen innerhalb zwei Monate) und 2 Jahre später Darmkrebs (60 cm Dünndarmentfernung)“!

Zur Zeit schreibt mein Schicksal wieder ein neues Kapitel und ich spiele nicht ohne Grund mit Sonnenbrille vor euch. So ist das Leben halt!

Der Körper spricht mit Dir und spiegelt das was nicht in Ordnung ist!

Mein Körper ist mein Tempel und ich sollte gut zu ihm sein. Das gelingt nicht immer, aber ich hab jeden Tag die Möglichkeit neu anzufangen und meine Heilung selbst in Gang zu bringen, in dem ich beginne Abläufe bzw. Gewohnheiten zu ändern und zu beobachten und gegebenenfalls beizubehalten.

Nichts ist unmöglich und es zählt allein der Wille und die Erkenntnis, dass ich alles schaffen kann mit einer positiven Einstellung zum Leben, die ich jeden Tag in mir verankere und/oder einem Hobby mit Spaßfaktor. Mir persönlich hat die Musik sehr viel gebracht in meiner Lage und ich hab das Gitarre spielen 2 x ganz von vorne gelernt, weil meine linke Hand durch die Lähmung nicht mehr meine gewohnte linke Hand war und dieser Prozess hat mich einige tränenreiche Jahre gekostet, aber heute spiele ich für euch und das ist doch eine klare Botschaft! Gib nie auf!

Ich wünsche euch allen eine gesunde und friedliche Zukunft! >Jeder neue Tag ist ein guter Tag!

Alles wird gut!

<http://www.helgavonhochstein.com/>

www.selbsthilfe-niederbayern.de

IV. Tipps und Links:

Links zum Nachlesen:

- Bilder von Pixabay.com
- <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/herz-kreislauf-erkrankungen/aneurysma-735375.html>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Aneurysma>
- <https://www.usz.ch/krankheit/aneurysma/>
- Infos zum Selbsthilfetag: www.selbsthilfe-niederbayern.de

Den Sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie Landshut erreichen Sie Montag – Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr und Freitag 8.00 – 14.00 Uhr unter 0871 / 609 321

Den Krisendienst Psychiatrie Niederbayern erreichen Sie kostenlos täglich von 0 – 24 Uhr unter 0800 / 655 3000

Die TelefonSeelsorge steht allen Anrufern unter den Nummern 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 kostenfrei zur Verfügung, anonym und rund um die Uhr.

Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen? Gern helfen wir Ihnen dabei. Melden Sie sich unter info@selbsthilfe-niederbayern.de oder telefonisch unter 0871/609-114 oder-116

V. Termine

◆ Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern:

24.09.2022 Selbsthilfetag in Passau : Selbsthilfe rockt!

Konzerte, Tombola, Stände der Selbsthilfegruppen, ...

Programm unter www.selbsthilfe-niederbayern.de

01.10.2022 Überregionale Fortbildung der Selbsthilfekontaktstellen Süd-Ost-Oberbayern für Selbsthilfe aktive: „Von der Krise ist Glück“ mit Frau Englisch

Anmeldung info@selbsthilfe-niederbayern.de

◆ Andere interessante Termine:

16. September 2022 Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit im Martinushaus in Aschaffenburg

Anmeldung: <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfefachtag-2022/>

Wenn Sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine Nachricht an info@selbsthilfe-niederbayern.de



Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Maistraße 8
84034 Landshut
Telefon: 0871 / 609 114
Fax: 0871 / 609 230

Büro Deggendorf

Am Stadtpark 12
94469 Deggendorf
Tel.: 0991 / 29 79 55 42
Fax: 0991 / 29 79 55 44