

Unseren vielen Sponsoren
möchten wir von ganzem Herzen

DANKE sagen.

Sie machten dieses Fest erst möglich.



Wir bedanken uns herzlich

bei allen Firmen und Geschäften,

die großzügig Preise für unsere Tombola zur Verfügung gestellt haben.

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert von den Krankenkassen und ihren Verbänden.

Termine von geplanten Veranstaltungen für dieses Jahr

- | | |
|---------------|--|
| 11. Mai | Vortrag: Psychologe |
| 15. Juni | Vortrag: Sanitätshaus Urban & Kemmler |
| 13. Juli | Vortrag: Gesunde Alternativen, Frau Rauch (AOK) |
| 11. August | Sommerfest am Schießweiher |
| 14. September | Vortrag: „Das zweite Leben“, eine Betroffene erzählt |
| 12. Oktober | Vortrag: Dr. Löw |
| 9. November | Vortrag: Dr. Angerer, Chefarzt der Neurologie |
| 14. Dezember | Weihnachtsfeier |
| | Im Sommer fahren wir noch zu |

Änderungen werden, sobald bekannt, immer auf unserer **Homepage** www.schlaganfall-weiden.de
oder in **Facebook** oder **Instagram** bekannt gegeben.



Sämtliche Informationen und
Inspirationen sind Ideen und
Impulse.

Wir übernehmen dafür keinerlei
Haftung auf Vollständigkeit und
Wirksamkeit.

Mit einem Schlag ist alles anders

20 Jahre Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener in Weiden und Umgebung

Ein Rückblick und Informationen zu unserer Gruppe



Aktuelles Foto unserer Gruppe vom März 2023

Was mit einer kleinen Gruppe vor 20 Jahren begann, ist heute ein Verein mit über 50 Mitgliedern. Am 28. April 2003 war es soweit. Das erste Treffen der Gruppe in kleinerem Kreis von 6 Teilnehmern fand im Maria-Seltmann-Haus in Weiden statt. Der Grundstein war gelegt. Die erste Gruppenleiterin war Christina Hausteiner, diese wurde 2016 von unserer jetzigen Gruppenleiterin Christine Kaiser abgelöst. Die Gruppe will helfen, dass Betroffene und ihre Angehörigen wieder ins „normale“ Leben zurückfinden. So verbinden wir das Nützliche mit dem Vergnüglichen. Bei uns gibt es Vorträge, Gehirnjogging, gemütliches Beisammensein, Ausflüge und noch vieles mehr. Nach 20 Jahren können wir voller Stolz sagen – uns gibt es noch!

Vorstellung unserer Vorstandsmitglieder



- Regionalbeauftragter:** Herr Chefarzt Dr. Michael Angerer
1. Vorsitzende: Frau Christine Kaiser
2. Vorsitzende: Frau Maria Kämpf
Kassierer: Frau Traudl Schellkopf
Schriftführer: Herr Detlef Schweda
Revisor: Herr Manfred Freidl
Revisor: Herr Horst Kaiser
Beisitzer: Frau Anni Staufer
 Herr Rudi Pirzer
 Frau Helga Friedl

*Tu erst das Notwendige,
dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst Du
das Unmögliche.*

Franz von Assisi



Tipps

Kognitive Übungen können dazu beitragen, Ihr Gedächtnis und das Denken wieder zu trainieren. Obwohl Ihr Gedächtnis durch schlaganfallbedingte Schädigungen beeinträchtigt sein kann, ermöglichen solche Übungen dem Gehirn neue Netzwerke zu bilden und so zur Heilung nach einer Schädigung beizutragen. Solche Übungen sind z. B. Sudoku, Kreuzworträtsel, Memory Spiele, Puzzle und noch einiges mehr.

5	8	6		3	1		7	
2		7	8	6		5	1	3
	1		7		5	2		6
	2	8			4	3	6	1
6		4	9	1	3	7	2	
	3	1	6	2			9	5
4		5		8	2		3	7
1	7		4	9	6	8		2
	6	2	3	5		1		9



*Ein Lächeln ist
wie ein Sonnenstrahl,
der dem Leben
mehr Leuchtkraft gibt.*

Strategien gegen Stress sind z. B.:

- Üben Sie Nein zu sagen. Damit sagen Sie Ja zu sich.
- Lösen Sie sich von Ihrem Perfektionismus. Manches darf auch unvollkommen sein.
- Setzen Sie Prioritäten: Was muss gleich erledigt werden, was kann warten, was können Sie getrost vergessen?
- Stellen Sie realistische Anforderungen.
- Delegieren Sie, wann immer es möglich ist.
- Tun Sie jeden Tag etwas, das Ihnen Spaß macht.
- Treiben Sie Sport: Wer fit ist steckt Stress besser weg.

Info's zu Schlaganfall

Der Schlaganfall ist keine einheitliche Erkrankung. Hauptsächlich werden zwei Formen des Schlaganfalls unterschieden. Der Hirninfarkt oder die Hirnblutung. Die Sterblichkeit bei Schlaganfällen hat sich in Deutschland in den vergangenen 25 Jahren nahezu halbiert. Dennoch bleiben Schlaganfälle eine häufige Todesursache. Etwa 270.000 Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall, in Weiden sind es zwischen 800 bis 1000 im Jahr. Jeder fünfte Betroffene stirbt in den ersten Wochen an den Folgen. Ein Jahr nach dem Schlaganfall bleiben rund 64 Prozent der überlebenden Patienten pflegebedürftig. Der Schlaganfall ist die häufigste Ursache für Behinderungen in Deutschland. Die Altersgruppe ist häufig erst ab ca. 60 Jahren betroffen, jedoch wird es immer jünger. Selbst im Säuglingsalter ist dies schon möglich. (Text aus den Infos der Deutschen Schlaganfallhilfe)



Aktion zum Tag des Schlaganfalls am Unteren Markt in Weiden

Eine Idee für Wellness am Morgen: Eine wohltuende Kopfmassage.

Lass deine Finger langsam mit kreisenden Bewegungen über deine Kopfhaut wandern. Die Berührungen tun dir gut, entspannen, bauen Stress ab und wirken sich positiv auf deine Konzentration aus.



Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Gesundheitsthemen und sozialen Anliegen findet man in der Region bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Weiden:

Frau Brigitte Lindner und Herr Jürgen Huhn, Tel.: 0961 / 3 89 31 63.

Überregional bei Seko Bayern in Würzburg: www.seko-bayern.de

Die Seko unterstützt die Gruppen bei vielen Themen. Sie bieten informative Seminare und Schulungen sowie Finanzierungsberatung an.

Bereitstellung von Informationen rund um das Thema Selbsthilfegruppen.

Der QR-Code führt direkt zur Liste der bestehenden Gruppen.



Grüßwort zum 20-jährigen Jubiläum der Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener in Weiden und Umgebung e. V.

Liebe Mitglieder der Schlaganfall-Selbsthilfegruppe in Weiden,
sehr geehrte Damen und Herren,

die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe gratuliert ganz herzlich zu ihrem 20-jährigen Jubiläum. Gerade in der jetzigen Zeit ist es umso erfreulicher, dass ihre Gruppe weiterhin aktiv ist und es gut geschafft hat, die vergangenen 3 Jahre der Pandemie zu überstehen.

Mehr als 270.000 Menschen werden pro Jahr durch einen Schlaganfall aus dem Leben gerissen und in bundesweit fast 350 Stroke Units, die von der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft und Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe zertifiziert wurden, behandelt. Engagierte Mediziner und Pflegekräfte retten unzähligen Schlaganfall-Patienten das Leben. Doch nach dem Verlassen der Klinik haben Betroffene und Familienangehörige viele Fragen, Sorgen und Ängste. Es muss viel geregelt werden: Arztbesuche, Therapien, Medikamentengabe. Es stehen Dialoge mit Kranken- und Pflegekassen an, die Hilfsmittelversorgung muss erfolgen. Oftmals hat man dabei das Gefühl mit Allem allein dazustehen.

Ein sehr wichtiger Rückhalt für die Betroffenen sind in diesem Zusammenhang die Selbsthilfegruppen. Sie leisten eine äußerst wertvolle Arbeit, um krankheitsbedingte Isolation zu verhindern. In Selbsthilfegruppen werden Informationen ausgetauscht, Krisen gemeistert und neue Lebensfreude durch gemeinsame Aktivitäten zurückgewonnen.

Mit ihrer Tätigkeit haben sie sich in den vergangenen 20 Jahren in Weiden und Umgebung zu einer festen Anlaufstelle für Schlaganfall-Betroffene entwickelt und sind somit zu einem wichtigen Baustein in der Schlaganfall-Versorgungskette vor Ort geworden.

In der Selbsthilfe wurde vor vielen Jahren der folgende Satz geprägt:

„Es ist egal, wie man sich bewegt. Entscheidend ist, was man bewegt!“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen für die kommenden Jahre weiterhin viel Erfolg und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit Ihnen!

Stefan Stricker

Stefan Stricker
Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
Bereich Rehabilitation und Nachsorge



Mit einem Schlag ein anderes Leben

Selbsthilfegruppe Schlaganfall will Betroffene und Angehörige aus Isolation führen – Erstes Treffen

Weiden. (pib) Beim Aufwachen war ihr zunächst nur leicht schwindelig. Irgendetwas war anders. „Dann konnte ich gerade noch mit dem Handy meine Nachbarin erreichen“, erzählt Christina Haustein. Der Notarzt wurde alarmiert. Diagnose: Schlaganfall.

Das war vor zwei Jahren. Die Weidenerin hatte zuvor nie große gesundheitliche Probleme. „Ich habe sogar noch ein halbes Jahr vorher eine Sport-Ausbildung gemacht.“ Über Nacht hat sich dann das Leben der 57-Jährigen völlig verändert. Von Juli bis Dezember war sie im Krankenhaus. Sechs Wochen saß sie im Rollstuhl, anschließend brauchte sie eine Gehhilfe. Bis heute kämpft sie täglich mit den Folgen. Inzwischen braucht Christina Haustein

biet Weiden etwa 100 Menschen einen Schlaganfall, schätzt Dr. Michael Angerer, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Weiden. Es kann jeden treffen, ohne Vorwarnung. „Es gibt auch 13-jährige Kinder mit Schlaganfall.“ Die Wahrscheinlichkeit steigt jedoch mit zunehmendem Alter. „Was danach zurückbleibt, ist oft gravierender, als es von außen aussieht“, betont er. Irgendwann geht man anderen mit den Beschwerden auf die Nerven, meint Christina Haustein. „Deshalb sagt man dann halt immer ‚mir geht’s gut‘.“

Sich kleine Ziele setzen

Es sei jedoch sehr wichtig, dass sich die Betroffenen nicht in ein Schneckenhaus zurückziehen, meint Angerer. Zusammen mit Christina Haustein gründete er deshalb jetzt eine „Selbsthilfegruppe Schlaganfall“. Am Montag traf diese sich erstmals im Maria-Seltmann-Haus. Die Mediziner könnten die Symptome lindern, die Reha einleiten, betonte Angerer. Aber den Alltag nach der Klinik müssen die Patienten alleine meistern. „Schlaganfall-Patienten sind oft immer noch Einzelkämpfer.“ Hier soll die Selbsthilfegruppe, die auch für Angehörige von Betroffenen offen steht, Abhilfe schaffen.

„Schlaganfall-Patienten sind oft immer noch Einzelkämpfer.“

Dr. Michael Angerer, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Weiden

zwar im Haus „keine großartige Hilfe mehr“. Dennoch: Sie ist zu 80 Prozent behindert, auch wenn man ihr das auf den ersten Blick nicht ansieht. „Ich konzentriere mich auch sehr auf alles.“

Pro Jahr erleiden allein im Stadtge-

Zum ersten Treffen erschienen fünf Männer und Frauen, die einen Schlaganfall hinter sich haben. Schnell wurde klar: Ihre Krankheitsgeschichten sind sehr vielfältig, die daraus resultierenden Fragen unterschiedlich. Das Bedürfnis, die persönlichen Erfahrungen auszutauschen und über die Prob-



Sie hoffen, dass die Gruppe vielen Betroffenen helfen kann: Dr. Michael Angerer, Chefarzt der Neurologischen Klinik (3. v. l.), und Christina Haustein (links) beim ersten Treffen der Selbsthilfegruppe Schlaganfall. Bild: Piehler

leme mit der Krankheit zu sprechen, ist jedoch bei allen groß. Die Schwierigkeiten reichen vom zähen Kampf gegen Lähmungen und Sprach- oder Sehstörungen bis hin zu schlechterer Konzentrationsfähigkeit und verringerter Leistungsfähigkeit, auch noch Jahre nach dem Schlaganfall. Unverständnis im Umfeld, Behördengänge, die Angst vor einem weiteren Schlaganfall – die Folgen der Krankheit beschränken sich nicht auf die medizinischen Symptome. Neurologe Angerer: „Es ist

wichtig, nicht zu resignieren, sondern sich Ziele zu setzen.“

Die Selbsthilfegruppe wird sich monatlich treffen. Neben dem Erfahrungsaustausch sind auch gemeinsame Unternehmungen geplant. Nächstes Treffen ist am 17. Juni um 14.30 Uhr im Saal des Maria-Seltmann-Hauses (Herrmannstraße). Kontaktadresse: Dr. Michael Angerer, Klinikum Weiden, Telefon 0961/303-3500.

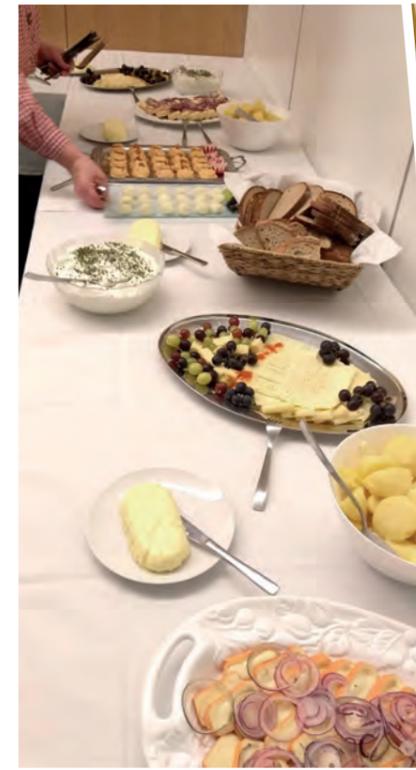


Unser Anfang ...

Unser 5jähriges Jubiläum wurde in der Gaststätte Riebel in Etzenricht gefeiert. Unser 10jähriges Jubiläum wurde in der Gaststätte der Max-Reger-Halle in Weiden gefeiert. Unser 15jähriges Jubiläum wurde in der Gaststätte der Max-Reger-Halle in Weiden gefeiert.

Jubilanten 15 Jahre

Fotos von verschiedenen Aktionen



Ausbuttern



Selbsthilfetag Neustadt/WN

Vorträge

Interessante und lehrreiche Vorträge, von Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Ärzten, Apothekern, Heilpraktikern, Sanitätshäusern, Ernährungsberatung und noch vieles mehr. Teilweise gab es spannende Sachen zum Ausprobieren und auch zum Verkosten.



Frau Kaiser wird Vorstand im Jahr 2016

Sommerfeste

Wir haben auch viele Sommerfeste gefeiert, z. B. beim Schießlweiher. Dort wurde lecker gegrillt und es gab selbstgebackenen Kuchen, oder bei der Gaststätte Hubertus in Weiden.



Das Glückskonto

Stellen Sie sich vor, Sie gewinnen folgenden Preis. Jeden Morgen schenkt Ihre Bank Ihnen genau 86.400 Euro. Sie dürfen sie ausgeben, verschwenden, verschenken ... aber nicht anlegen oder ansparen. Alles, was Sie am Ende des Tages nicht genutzt haben, nimmt man Ihnen wieder weg. Doch am nächsten Morgen bekommen Sie erneut 86.400 Euro. Sie würden sicher so viel Geld wie möglich nutzen, oder? Stellen Sie sich vor, das Spiel ist Realität: An jedem Morgen Ihres Lebens bekommen Sie 86.400 Sekunden geschenkt. Nutzen Sie sie, um sich und andere glücklich zu machen?



Grüßwort zum 20-jährigen Jubiläum der Selbsthilfegruppe Schlaganfallbetroffener in Weiden und Umgebung e. V.

Warum braucht es eigentlich eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige eines Schlaganfalls in der Nördlichen Oberpfalz? Unsere Selbsthilfegruppe gibt es genauso lange, wie die Stroke Unit am Klinikum Weiden besteht, nämlich nun schon seit 2003. Die Organisation einer Selbsthilfegruppe, die im Übrigen auch von der Stiftung Deutsche Schlaganfallhilfe und von der Deutschen Schlaganfallgesellschaft gewünscht und unterstützt wurde, lag mir von Beginn der „modernen“ Schlaganfallmedizin am Klinikum Weiden sehr am Herzen.

Die Definition einer Selbsthilfegruppe lautet: „Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von den sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind“.

Trifft das für unsere Selbsthilfegruppe zu? Ja und Nein! In unserer Selbsthilfegruppe geht es schon auch um die Bewältigung einer gemeinsamen Erkrankung, aber in den 20 Jahren ihres Bestehens ist eine verschworene Gemeinschaft von Menschen entstanden, die sich zu Aktivitäten treffen, die manchmal nur noch locker mit dem gemeinsamen Schicksal, nämlich dem Schlaganfall, verknüpft sind. Man geht essen, spielt Karten, hört sich interessante Vorträge an, ratscht einfach mal nur, und nicht nur über Krankheiten. Hier hat sich ein Freundeskreis gefunden, der ohne die verbindende Krankheit Schlaganfall, vielleicht auch den Schlaganfall eines engen Angehörigen, so nicht entstanden wäre.

Es freut mich immer wieder, neue Gesichter zu entdecken, wenn ich die Gruppe besuche, aber vor allem freut es mich, bekannte Gesichter wiederzusehen, teils von Menschen, die den ganzen Werdegang der Gruppe von Anfang an miterlebt haben.

Die Gruppe lebt, nicht nur, weil sie den Schlaganfall überlebt hat, sondern weil die Mitglieder sich gerne miteinander treffen und sich auf die Aktivitäten der Gruppe wirklich freuen. Dank unserer Vorstände Frau Kaiser und Frau Kämpf, denen ich an dieser Stelle sehr herzlich für ihr Engagement danken möchte, entwickelt sich die Gruppe immer weiter.

Bleiben Sie weiter so lebhaft und neugierig, wie Sie es jetzt sind, und gesund obendrein natürlich auch. Ich wünsche Ihnen noch viele Jahre der gemeinsamen Aktivitäten.

Dr. med. Michael Angerer
Chefarzt der Neurologischen Klinik am Klinikum Weiden

Einige Bilder unserer Ausflüge

Wir waren an vielen spannenden Orten. Zum Beispiel im Bayerischen Wald, in der Chinesischen Klinik (TCM), im Glasmuseum, in Vierzeheiligen, bei der Straußenfarm, bei Luisenburg-Festspielen usw.



*Krankheit und Unglück
kommen auf tausend Straßen,
aber Glück und Gesundheit
auch!* Sprichwort



Weihnachtsfeiern

Es gab lustige und besinnliche Weihnachtsfeiern, sehr oft im Klinkium Weiden in der Kantine, mit leckerem Essen und Getränken. Auch waren wir in Ilsenbach in einer Gaststätte und die letzten Jahre immer an unserem Treffpunkt Cafe Mitte in Weiden. Uns hat der Nikolaus besucht, es gab sehr schöne Musik und kleine Geschenke für alle Mitglieder. In der Corona-Pause haben wir unseren Mitgliedern kleine Weihnachtsgeschenke unter Einhalten aller Hygieneregeln vorbeigebracht.



06 12 2018



Durchatmen:

Gerade in Stresssituationen fehlt einem oft die Luft zum Atmen. Und das, wo man doch die Energie jetzt so dringend bräuchte! Daher: Hinsetzen, eine Hand auf den Bauch und einatmen. - Pause - Das Ganze drei Mal. Am Schluss einmal tief Luft holen und mit einem Seufzer ausatmen.