

Online getroffen, Gruppe gegründet

Wie aus einer Facebook-Gruppe eine regionale Selbsthilfegruppe für Menschen mit Mitralklappenprolapsyndrom entstanden ist.



Bianca und Nicole (v. l.) freuen sich, einander kennengelernt zu haben

Für Menschen mit einer seltenen Erkrankung wie dem [Mitralklappenprolapsyndrom](#) ist es nicht leicht, Infos zu finden und weitere Betroffene kennenzulernen. Vor allem im Umgang mit Angaben in sozialen Netzwerken wie Facebook sind viele skeptisch. Sie wissen nicht, wer sich

hinter einer vermeintlichen Betroffenen-Gruppe verbirgt, und ob das, was dort geschrieben steht, auch seriös ist.

Trotz dieser Vorbehalte übernahm Bianca S. – selbst von der Krankheit betroffen – vor drei Jahren von einer Bekannten die Verwaltung einer neu eingerichteten Facebook-Gruppe zum Mitralklappenprolapsyndrom. Das Feedback war jedoch sehr dürftig. Im Mai 2014 erhielt Bianca S. dann ein Posting von Nicole Hugo. Bald tauschten sich die beiden per Mail aus und merkten recht schnell, dass sie nicht nur sehr ähnliche Beschwerden haben, sondern sich aufgrund unterschiedlicher Kenntnisstände über ihre Krankheit auch gut ergänzen.

Nicole Hugo, gelernte Arzthelferin und in der Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin, brachte eine Menge medizinischen Sachverstand mit in die Be-

kanntschaft. Bianca S. wusste bereits sehr lange, dass sie einen Mitralklappenprolaps mit vegetativer Dystonie hatte. Sie konnte durch die Tatsache, dass sie viele Bücher – auch in englischer Sprache – gelesen hatte, mit vielen weiteren Informationen beitragen. Kurzerhand gründeten die beiden eine regionale Selbsthilfegruppe und richteten auf der Website der Gruppe ein [Online-Selbsthilfeforum](#) ein. Die Gruppe hat heute neun Mitglieder, alle sechs bis acht Wochen organisieren sie ein Treffen in Oldenburg. Weitere Betroffene sind herzlich eingeladen, sich online oder bei den Treffen vor Ort zu informieren und auszutauschen. ●

Kontakt: Nicole Hugo



Mail: kontakt@mitralklappenprolaps.org
Web: www.mitralklappenprolaps.org

AOK VOR ORT

Die Regionen Oldenburg und Ammerland

In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater Selbsthilfe aktiv. Hier möchten wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin für die Regionen Oldenburg und Ammerland vorstellen.

Kornelia Kreuzburg-Marks betreut für die AOK Niedersachsen die Stadt Oldenburg und das Ammerland. Sie ist Ansprechpartnerin für Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen sowie für alle, die am Thema Selbsthilfe interessiert sind. Besonders wichtig ist der Präventionsberaterin der persönliche Kontakt. Gerne beantwortet

sie Fragen zur Projektförderung, unterstützt bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und gibt Tipps zum Engagement in der Selbsthilfe.

Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, können sich in Oldenburg an die [BeKoS](#) (Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen) und im Ammerland an die [REBEKA](#) (Regionale Beratungs- und Kontaktstelle für Selbsthilfe und Gesundheitsförderung im Ammerland) wenden. Natürlich stellt Kornelia Kreuzburg-Marks auch gern den direkten Kontakt her. ●



Foto: AOK Niedersachsen

Kornelia Kreuzburg-Marks

- Präventionsberaterin
- seit über zehn Jahren in der AOK-Selbsthilfeförderung tätig

Gesundheitszentrum Oldenburg
Tel.: 0441 93641-64633



Mail: Kornelia.Kreuzburg-Marks@nds.aok.de

Durch Singen besser sprechen

Der Aphasikerchor „Sing Different“ begeistert seine Mitglieder mit Rhythmus-Experimenten und frechen Liedern.

Seit Anfang des Jahres gibt es den Aphasikerchor „Sing Different“. Der Singkreis wendet sich an Menschen, die eine Hirnschädigung mit anschließender Aphasie erlitten haben, etwa nach einem Schlaganfall. Jeden Dienstag proben die etwa 15 Sängerinnen und Sänger des Chors im Gemeindehaus der Versöhnungskirche in Oldenburg.

Bei Hirnschäden kann [Musik die Therapie von Bewegungs- und Sprachstörungen unterstützen](#). Das Gehirn ist sehr lernfähig. Wird es dazu angeregt, bildet es ständig neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Sogar die Größe von Hirnregionen kann sich dadurch verändern. Ist ein Teil des Gehirns beschädigt, kann manchmal die andere Hirnhälfte dessen Aufgaben übernehmen. Musik und Sprache werden in unterschiedlichen Regionen unseres Gehirns verarbeitet – es scheint aber gemeinsame Prozesse zu geben, die jeder sowohl beim Musikhören als auch beim Sprachverstehen nutzt.

„Nach dem Singen kann ich flüssiger sprechen“, bringt Bernd Klein den Erfolg des Chores auf den Punkt. Er hat die Chorgründung mit auf den Weg gebracht



Foto: Lorempisum

Die Freude am Singen vereint die Sängerinnen und Sänger des Aphasikerchors „Sing Different“.

und singt seitdem mit großer Begeisterung. „Sing Different“ wird von der Logopädin und Ergotherapeutin Petra Schulz-Merkel fachlich kompetent und mit viel Herzblut geleitet. Wer den Chor kennenlernen möchte, darf gerne vorbeikommen – und sollte offen sein für Rhythmus-Experimente, Sprechstücke und

Kontakt: Petra Schulz-Merkel
Tel.: 0441 9350444



Mail: info@go-logo.de
Web: www.olaph-aphasiker.de

SCHON GEWUSST?

Suchtselbsthilfegruppen sind ein wichtiger sozialer Anker im Leben von Betroffenen, denn sie vermitteln ihnen Halt, Zuversicht und Geborgenheit. Darauf und auf viele weitere interessante Ergebnisse weist eine Evaluationsstudie hin, die das Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung im Auftrag der AOK und in Kooperation mit dem niedersächsischen [Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe](#) durchgeführt hat. Die Dokumentation erscheint im Herbst dieses Jahres unter dem Titel „Alkoholabhängigkeit, Abstinenz und Suchtselbsthilfe“ als Book on Demand. ●

VERANSTALTUNGSTIPP

23. Oktober 2016, 10–17 Uhr,
Ammerländer Selbsthilfetag
Ammerland-Klinik, Lange Straße 38,
26655 Westerstede
Selbsthilfegruppen aus dem Oldenburger Land und aus dem Ammerland präsentieren sich in der [Ammerland-Klinik](#). Neben medizinischen Fachvorträgen und Infos über die verschiedenen regionalen Selbsthilfegruppen lädt ein begehbares Gehirnmodell zum Besuch ein. ●

NEUE GRUPPEN IN DER REGION

Burn-out, Ängste, Zwänge

In Rastede gibt es eine neue Selbsthilfegruppe zum [Burn-out-Syndrom](#). Angesprochen sind alle, die die Diagnose Burn-out haben oder gefährdet sind, in ein Burn-out zu geraten. Wer sich auf dem Weg in ein stressfrei(er)es Leben befindet, ist ebenfalls herzlich willkommen. Bei einem zwanglosen Beisammensein kann

man sich austauschen und unterstützen. Die Gruppe trifft sich jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat ab 18.30 Uhr.

Zudem haben sich in Oldenburg je eine neue Gruppe zum Thema Ängste und Zwänge gegründet. Weitere Infos über die Kontaktstellen [BeKoS Oldenburg](#) und [REBEKA](#). ●

