



KOPF HOCH, Sonst kannst Du die Sterne nicht sehen Sterne nicht sehen Schlaganfall
Landesverband
Niedersachsen e.V.



Tränen sind kein Zeichen von Schwäche.
Sie sind ein Zeichen dafür, dass man zu lange versucht hat,

(Verfasser unbekannt)

stark zu sein.

In dieser Ausgabe

Unser Besuch im Ottobock Science Center Berlin		
Beitrag von Ullrich Weber	Seite	4
»Yoga auf dem Stuhl« Beitrag von Elfriede Garbade-Campe	Seite	7
Wir sind die Neuen – Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wunstorf stellt sich vor	Seite	8
Rezept-Tipp: Köstliches Müsli-Dessert	Seite	9
Terminkalender – Vorschau 2018	Seite	10
»Ich wünsche dir Zeit« Ein besinnlicher Gruß von Ullrich Weber	Seite	11
Gut zu wissen: Orangefarbener Parkausweis	Seite	12
Ergänzungen zum Blauen Parkausweis	Seite	14
Mit dem Bus zum Nordkap Ein Reisebericht von Joachim Krohn, Gruppe »Einschlag« aus Bremervörde	Seite	15
Selbsthilfegruppen des Heidekreises in Soltau Beitrag von E. Garbade-Campe	Seite	17
Rätselecke Sudoku	Seite	18
Impressum	Seite	19

Unser Besuch im Ottobock Science Center Berlin

Eine Nachbetrachtung von Ullrich Weber

Der Vorstand des Schlaganfall Landesverbandes Niedersachsen e.V. führte 2017 ein Austauschtreffen mit dem Landesselbsthilfeverband Schlaganfall- und Aphasiebetroffener u. gleichartig Behinderter Berlin e. V. sowie deren Mitgliedsgruppen in Berlin durch. Ein Programmpunkt war unter anderem ein Besuch in der Charité. Wir führten interessante Gespräche mit Vertretern der Berliner Schlaganfall Allianz und besuchten den Deutschen Bundestag. Vorgesehen war, mit möglichst vielen Prozessbeteiligten ins Gespräch zu kommen, um sich zusätzliches Wissen anzueignen. Auch wollten wir die Arbeitsweise des Berliner LV kennenlernen und voneinander profitieren. Ein Schlaganfall verändert das Leben ohne Vorwarnung – zuerst das des unmittelbar Betroffenen, in unmittelbarer Folge auch das des Umfeldes. Hier anzusetzen und den jeweiligen Gesprächspartnern zu



Interaktiv und spielerisch mehr über den eigenen Körper erfahren

den hat, ist uns ein großes Anliegen. Nicht nur der medizinische und medizintechnische Fortschritt – so wichtig beide auch sind – tragen zur Zufriedenheit eines Betroffenen bei, sondern auch der wertschätzende Umgang mit ihm. Gerade Menschen, die von den Folgen einer erworbenen Hirnschädigung betroffen sind, erfahren eine neue »Sicht« auf die schlagartig veränderte Situation. Hier ist anzufügen, dass der Berliner Selbsthilfeverband seit Jahrzehnten besteht und uns mit seinem reichen Erfahrungsschatz gut unterstützen kann. Die Zeit in Berlin hat uns viele neue Eindrücke gewinnen lassen.

Nach Voranmeldung hatten wir Gelegenheit zu einer speziell für uns organisierten Führung durch das Science Center des Medizintechnikunternehmens Otto Bock. Die Frage, die sich alle Teilnehmer stellten, was erwartet uns in diesem futuristisch anmu-

verdeutlichen, dass jeder dazu sein eigenes Empfintenden Gebäude? Die Aluminiumfassade des Hauses den hat, ist uns ein großes Anliegen. Nicht nur der ist beeindruckend, soll sie doch an die Struktur von Mervenbahnen erinnern. Und was bedeuten die darwichtig beide auch sind – tragen zur Zufriedenheit eines Betroffenen bei, sondern auch der wertschätzenden Wenschen, die von den konnten?

Die Ausstellung zum Thema Mobilität und der mit viel Fachkenntnis gut auf unsere Fragen eingehende Medizinstudent, welcher uns für Erläuterungen jederzeit zur Verfügung stand, entschlüsselten einige dieser »Geheimnisse«. Das Motto der Ausstellung, »Begreifen, was uns bewegt« bot uns die Möglichkeit, interaktiv und spielerisch mehr über den eigenen Körper zu erfahren. Bewegung war dabei das zentrale Thema. Ausprobieren und anfassen waren ausdrücklich erwünscht!

Auf drei Etagen halfen multimediale Installationen dabei, Erfindungen zu verstehen, die körperlich ein-

Leuchtpunkte stellen Bewegungsapparat des Menschen dar

geschränkten Menschen mehr Mobilität ermöglichen. Später lüftete sich auch das Geheimnis der wandernden Punkte auf der Fassade. Mit Leuchtpunkten wird hier der Bewegungsapparat eines Menschen dargestellt. Individuell, wie ieder Mensch nun einmal ist, müssen auch die mit der Entwicklung von Prothesen oder Orthesen beschäftigten Orthopädietechni-



Rollstuhl-Simulator

Bock Präsentation

ting Design mit starker Außenwirkung gelegt. Die Medieninstallationen ... setzen das Gebäude förmlich in Bewegung: In die Fassadenbleche integrierte, computergesteuerte LED Lichtpunkte animieren zwei haushohe und von weitem sichtbare virtuelle ,Walker' ... « So kann man das auch beschreiben – na gut. Wir erfuhren Dinge, die wir so bislang gar nicht ker jedes dieser Hilfs- kannten. Sind es bei Schlaganfall Betroffenen doch mittel anpassen. Frau, überwiegend einseitige Lähmungen, die auszuglei-Mann, klein, groß, chen sind, lernten wir kennen, welchen Aufwand schwergewichtig oder es bedeutet, die Funktion einer Hand mit einer Proleicht; jede und je- these weitestgehend abzubilden. Das perfekte Zuder hat sein eigenes sammenspiel vieler Nerven, Sehnen, Muskeln und Gangbild. In der Otto Knochen machen die Hand zu einem einmaligen Präzisionsinstrument der Natur. Für die Medizintechliest sich das dann so: nik ist es eine der größten Herausforderungen, mög-»... Wert wurde ... auf lichst viele dieser Funktionen anhand von Prothesen ein dynamisches Ligh- nachzubilden. Nervensteuerung ist ein solches Stich-

Ein Besuch des Science Centers Johnt sich!

wort, zu dem wir viele Hintergrundinfos erhielten. Ein rundum gelungener Besuch, der auch vom Feierabend unseres Erklärers noch nicht beendet wurde. sondern erst dadurch, dass die Aufmerksamkeit der Teilnehmer nach mehr als zweieinhalb Stunden einen Tiefpunkt erreichte. Eine so gute Führung und Erläuterung habe ich bislang noch nicht erlebt. Taten sich durch das Erlebte Fragen auf, so wurden sie, von einem Guide, der mit Herzblut dabei war, sehr kompetent beantwortet. Ich kann jedem empfehlen, das Science Center in Berlin zu besuchen. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich auf beeindruckende Einblicke in die Welt der Menschen mit Behinderung ein und darauf, wie es mit heutiger Hilfsmitteltechnik möglich ist, sie zu unterstützen. Auch als nicht Betroffener lernen Sie unendlich viel über die Funktionsweisen des eigenen Körpers und das Ganze auch noch völlig kostenfrei.

Förderung durch Deutsche Schlaganfall-Hilfe:

»Yoga auf dem Stuhl«

Die Mitglieder der SHG Schlaganfall Walsrode freuten sich über das Angebot, welches im Rahmen des monatlichen Gruppentreffens stattfand. Jedes Gruppenmitglied konnte die angeleiteten Übungen nach den eigenen körperlichen Möglichkeiten ausführen. 30 Min. als Zeitspanne für "Yoga auf dem Stuhl" mag kurz erscheinen. Aber wir stellten immer wieder fest, dass die Herausforderungen der Koordination der verschiedenen Körperteile im Gleichklang mit der Atmung für Betroffene anstrengend sind. Sie ermüdet und fordert die Konzentration, aber dennoch ist sie sehr wohltuend. »Yoga auf dem Stuhl« lernten wir zuerst bei Seminaren für die Gruppen des SLN in der HVHS Loccum kennen. Dort gab Christiane Böttcher von der Gruppe »Einschlag« eine einfühlsame Anleitung. (Bericht: Elfriede Garbade-Campe)

Wir sind die Neuen!

Schlaganfall Selbsthilfegruppe Wunstorf

Unsere Selbsthilfegruppe wurde im Jahr 2016 gegründet. Seit Mai 2017 treffen wir uns regelmäßig einmal im Monat. Hauptthemen unserer Gruppe sind der Schlaganfall und wie das Leben danach weitergeht; wie wir unseren Alltag leben und erleben.

- Zu uns können Schlaganfall-Betroffene und Angehörige aller Altersklassen kommen.
- Wir pflegen einen angenehmen Umgang miteinander.
- Unsere Treffen ermöglichen Erfahrungsaustausch und Gelegenheit zum »Klönen«.
- Einfach mal wieder »raus« kommen
- Gemeinsame Spiele
 (Gesellschaftsspiele wer mag).
- Gemeinsame Unternehmungen

Treffen: jeden 3. Do. im Monat ab 19.00 Uhr Seniorenbegegnungsstätte der Stadt Wunstorf, Maxstraße 43, 31515 Wunstorf

Ansprechpartnerin: Christiane Koekelis

Marienstraße 4, 31515 Wunstorf, Tel. 0 50 31 45 84

E-Mail: w.tycner@web.de



Rezept-Tipp

Müsli-Traum

- 1 EL zint verrühren, über Nacht zieher lassen.
- 2) 200 g Philadelphia, 500 g Añark, 100 g Púderaider 6 El Nils - verribreu
- 1 250 ml. Eierlikör, 2 Becher geschlagene Sahne, choas Vanille Birdeer_
- 4) 375 g Vitalis Dr. Oether Slokomüsli

Alles der Reihe mad in einer großen Schüssel über einander schicken

Suten Appetit

Terminkalender – Vorschau 2018

26. Januar	Peine	10:00 Uhr	Vorstandssitzung des SLN
04. März	Verden	10:00 Uhr	Selbsthilfetag in der Stadthalle
05. Mai	Rotenburg/Wümme	10:00 Uhr	Tag gegen den Schlaganfall
26. Mai	Hannover	14:00 Uhr	Selbsthilfetag (Zentrum/Kröpke)
02./03. Juni	OHZ	10:00 Uhr	Klausurtagung des SLN-Vorstandes
11. Juli	Bruchhausen/Vilsen	10:00 Uhr	Vorstandssitzung des SLN
25. August	Burgdorf	10:00 Uhr	Selbsthilfetag (Spittaplatz)
29. August	Petershagen	10:00 Uhr	Vorstandssitzung des SLN
15.–23. Sept.	Bremen	10:00 Uhr	Infostände im Rahmen der HansaLife
26.–29. Sept.	Düsseldorf	13:00 Uhr	Besuch/Infostand RehaCare (Messe)
19.–21. Okt.	Leer (JH)	10:00 Uhr	Klausurtagung erweiterter SLN-Vorstand

Stand 22.11.2017, evtl. Änderungen und Zusatztermine: www.schlaganfall-niedersachsen.de

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken, nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken. Ich wünsche dir Zeit – nicht zum Hasten und Rennen, sondern die Zeit zum Zufriedensein können.

Ich wünsche dir Zeit – nicht nur so zum Vertreiben. Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen, anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen, und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen. Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben. Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben. Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden, jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden. Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben. Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!

(Elli Michler, 01.05.1989)

Mit diesem kleinen Gedicht möchte ich mich bei allen Lesern unseres Mitgliedermagazins für die Unterstützung unserer Verbandsarbeit bedanken.

Ich verbinde mit diesen Zeilen die Hoffnung, dass wir alle einmal Zeit finden, das Höher, Schneller, Weiter hinter uns zu lassen, um uns auf die wirklich wichtigen Dinge des Lebens zu konzentrieren.

Ullrich Weber



Wie erhalte ich einen orangefarbenen Parkausweis?

Seit Juni 2009 können vier genau definierte Personengruppen bestimmte Parkerleichterungen bundesweit in Anspruch nehmen. Diese Personengruppen sind:

- Menschen mit Schwerbehinderung mit den Merkzeichen G und B und einem Grad der Behinderung von wenigstens 80 allein für Funktionsstörungen an den unteren Gliedmaßen (und Lendenwirbelsäule, soweit sich diese auf das Gehvermögen auswirken),
- Menschen mit Schwerbehinderung mit den Merkzeichen G und B und einem Grad der Behinderung von wenigstens 70 allein für Funktionsstörungen an den unteren Gliedmaßen (und der Lendenwirbelsäule, soweit sich diese auf das Gehvermögen auswirken) und gleichzeitig einen Grad der Behinderung von wenigstens 50 für Funktionsstörungen des Herzens und der Atmungsorgane,
- Menschen mit Schwerbehinderung, die an Morbus
 Crohn oder Colitis Ulcerosa erkrankt sind, wenn hier-

für ein Grad der Behinderung von wenigstens 60 vorliegt,

– Menschen mit Schwerbehinderung mit künstlichem Darmausgang und zugleich künstlicher Harnableitung, wenn hierfür ein Grad der Behinderung von wenigstens 70 vorliegt.

Für diese Personengruppen wird ein neuer orangefarbener Parkausweis ausgestellt. Auch diejenigen, die auf den Behindertenparkplätzen parken dürfen, können die Parkerleichterung in Anspruch nehmen. Das Parken auf Behindertenparkplätzen ist bundesweit ausschließlich mit dem blauen Parkausweis

(siehe Zusammenfassung) aestattet.

Der orangefarbene Ausweis berechtigt nicht zur Nutzung dieser Parkplätze.



Der orangefarbene Parkausweis erlaubt folgende Parkerleichterungen ...

- Im eingeschränkten Halteverbot bis zu drei Stunden zu parken (Ankunftszeit auf Parkscheibe einstellen)
- Im Zonenhalteverbot über die zugelassene Zeit hinaus zu parken.
- An Stellen über die zugelassene Zeit hinaus zu parken, die als Parkplatz ausgeschildert sind
 (Nummer 314 und 315) und für die durch ein Zusatzschild eine begrenzte Parkzeit angeordnet ist.
- In Fußgängerzonen, in denen das Be- und Entladen für bestimmte Zeiten freigegeben ist, während der Ladezeit zu parken und in entsprechend gekennzeichneten verkehrsberuhigten Bereichen außerhalb der gekennzeichneten Flächen zu parken, ohne jedoch den durchgehenden Verkehr zu behindern.
- An Parkuhren und bei Parkschein-Automaten ohne Gebühr und zeitlich unbegrenzt zu parken,
- Auf Parkplätzen für Bewohnerinnen und Bewohner bis zu drei Stunden zu parken.
- In Einzelfällen kostenlos auf Kundenparkplätzen an Bahnhöfen der Deutschen Bahn (DB) zu parken. Da es sich hier jedoch nicht um öffentlichen Verkehrsraum, sondern um Privatgelände der DB handelt, sollten behinderte Menschen sich unbedingt genau über die Bedingungen informieren.

Ergänzende Infos zum blauen Parkausweis (siehe Mitglieder-Info 03/2017)

Am 1. Januar 2011 haben alle vor 2001 ausgegebenen Parkausweise für behinderte Menschen ihre Gültigkeit verloren. Nun ist Parken auf Behindertenparkplätzen nur noch mit dem EU-Parkausweis erlaubt. Auf der nächsten Seite gibt es eine Liste, welche Parkerleichterungen der blauen Ausweis ermöglicht.

Der blaue Parkausweis erlaubt folgende Parkerleichterungen ...

- Auf den mit Zusatzschild "Rollstuhlfahrersymbol" gekennzeichneten Parkplätzen zu parken.
- Bis zu drei Stunden an Stellen zu parken, an denen das eingeschränkte Halteverbot angeordnet ist. Für bestimmte Halteverbotsstrecken können auf Antrag auch längere Parkzeiten genehmigt werden. Die Ankunftszeit muss sich aus der Einstellung auf einer Parkscheibe ergeben.
- Im Bereich eines Zonenhalteverbots die zugelassene Parkdauer zu überschreiten, an Stellen, an denen Parken erlaubt ist, jedoch durch ein Zusatzschild eine Begrenzung der Parkzeit angeordnet ist, über die zugelassene Zeit hinaus zu parken.
- In Fußgängerzonen, in denen das Be- und Entladen für bestimmte Zeiten freigegeben ist, während der Ladezeiten zu parken.
- An Parkuhren und bei Parkschein-Automaten ohne Gebühr und zeitliche Begrenzung zu parken.
- In ausgewiesenen verkehrsberuhigten Bereichen außerhalb der markierten Parkstände – soweit der übrige Verkehr, nicht unverhältnismäßig beeinträchtigt wird – zu parken, sofern in zumutbarer Entfernung keine andere Parkmöglichkeit besteht.
- Auf Parkplätzen für Bewohner bis zu 3 Stunden zu parken.
- Die höchstzulässige Parkzeit beträgt 24 Std. (wenn nicht anders angegeben)



Bericht von Joachim Krohn Gruppe »Ein-Schlag« aus Osterholz und Bremervörde

Eine Busfahrt zum Nordkap im Juli 2017

Zusammen mit 45 Reisenden startete ich in Bremen in einem leuchtend roten Reisebus in Richtung Hamburg. Bei einem Begrüßungsgetränk wurde noch einmal die Reiseroute vorgestellt. An den kommenden drei Tagen lernten wir die Städte Kopenhagen, Stockholm und Helsinki kennen. Die freundlichen Busfahrer verstauten jeden Morgen meine Medikamententa-



sche mit dem Ersatzinsulin im Bordkühlschrank. Und dann ging es los durch Lappland - dem Nordkap entgegen. Wir machten eine Pause in Lathi an der Skisprungschanze, überquerten den



Halt im Weihnachtsmann-Dorf (kleines Foto links). Ansonsten fuhr der Bus stundenlang durch Fichten-, Kiefern- und Birkenwälder, Moorlandschaften und mit Islandmoos bewachsene Gegenden, dann kamen Polarkreis und machten Granitfelsen mit und ohne Moos.

Fortsetzung des Reiseberichtes:

Am 6. Tag erreichten wir das Nordkap. Bei herrlichem Sonnenschein standen wir auf dem Nordkap-Felsen und schauten über das Meer. Danach gab es im Bus ein Glas Sekt auf den Höhepunkt der Reise. Am nächsten Tag stand eine Tour mit einem Hurtigruten-Schiff auf dem Programm. Die Sonne strahlte vom wolkenlosen Himmel und wir lagen an Deck in den Liegestühlen. Am folgenden Tag wurde die Inselgruppe der Lofoten und Vesteralen abgefahren. In einem Fischerdorf machten wir Halt. Es gab viele schöne Fotomotive von schneebedeckten Bergen, Fjorden und Seen. Danach verließen wir Norwegen und es ging quer durch Schweden zurück in Richtung Süden. Im Bus hatten wir beim Zählen der Rentiere viel Spaß - wer hat mehr auf seiner Seite. Meist standen sie mitten auf der Straße und trabten ganz gemächlich nach links oder rechts. In Schweden bekamen wir auch Elche in einem Gehege zu sehen.

Wem es nichts ausmacht, täglich 600 bis 800 km im Bus zu sitzen, der kann ganz bequem Skandinavien mit seinen schönen, ganz unterschiedlichen Landschaften sehen. Meine Busnachbarin strickte nebenbei ein ganzes Paar Socken. Unsere Reiseleitung servierte unermüdlich Wasser, Kaffee, Bier und Wein. Es ist schon etwas Besonderes, durch das Land zu fahren und gemütlich ein Glas Wein zu trinken. Um die Mittagszeit wurde die »Feldküche« am Bus ausgepackt und die Busfahrer machten Suppe oder Bockwurst heiß.



Fortsetzung des Reiseberichtes:

Mein ganz persönliches Fazit der Reise:

- Ich habe noch nie tagsüber so viel geschlafen
- Ich habe abends noch nie so dicke Beine gehabt
- Ich habe noch nie innerhalb von zehn Tagen dreimal Erbsensuppe im Freien gegessen
- Ich hatte noch nie ein Hotelzimmer mit eigener Sauna im Bad

Beim Abendessen gab es stets Karaffen mit Wasser kostenlos auf den Tisch. In den Supermärkten gibt es im Vorraum immer kostenlose Toiletten. Wir haben uns bei diesen Pausen immer mit Obst eingedeckt. Meine Frau sagte, ich solle die Äpfel da mal gleich abwaschen. Im Bus hatte ich dann festgestellt, dass ich den Beutel mit den Bananen am Waschbecken zurückgelassen hatte. Ich überlege nun, ob ich nochmal hinfahre um meine Bananen zu holen, aber es ist ziemlich weit oben in Lappland ...

Joachim Krohn

Ev.-luth. Kirchenkreis Walsrode 25 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle

Aus diesem Anlass präsentierten sich Ende August 22 der 67 Selbsthilfegruppen mit Infoständen in der Fußgängerzone in Soltau. Natürlich waren wir als Schlaganfall-Gruppe Walsrode auch vertreten. Das vom SLN zur Verfügung gestellte Glücksrad erwies sich als Publikumsmagnet – während die Kinder beschäftigt waren, konnten die Eltern sich in Ruhe über Wissenswertes zum Thema Schlaganfall informieren. Auch unsere Infomaterialien von der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und dem SLN e.V. kamen gut an. Im Rahmen der Veranstaltung gab es Ehrungen und Grußworte für den Leiter der Kontaktstelle Detlef Olek (seit 1992 dabei). Der zeitgleich stattfindende Wochenmarkt hat uns regen Zulauf beschert, bei denen viele gute Gespräche geführt und zahlreiche neue Kontakte geknüpft werden konnten.

Elfriede Garbade-Campe

Rätselecke:

Sudoku

Spielanleitung

Füllen Sie das Rastergitter so aus, dass: jede Reihe, jede Spalte und alle 3 x 3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 beinhalten.

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



Impressum

Herausgeber

Schlaganfall Landesverband Niedersachsen e.V. (SLN)
Ullrich Weber, Nachtigallenweg 15, 31303 Burgdorf
Tel. 0 51 36 8 27 27

oder E-Mail: schlaganfall-niedersachsen@arcor.de

Internet: www.schlaganfall-niedersachsen.de

Gestaltung
Ilona Alice Bühring
www.iab-web.de

Auflage 2.000 Exemplare Dezember 2017

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der DAK Gesundheit



Bei Schlaganfallverdacht umgehend handeln! Bewahren Sie Ruhe! Wählen Sie die Notrufnummer 112!

Bis zum Eintreffen des Notarztes sind Sie für den Betroffenen verantwortlich. Beruhigen Sie ihn! Dringen Sie gegenüber den Rettungskräften auf den Transport in eine Stroke-Unit!