

„Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der einem anderen die Bürde leichter macht.“

Charles Dickens

Newsletter 3 / 2024

I. Neues aus der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

Niederbayern umfasst gut 10.000 km² und hat über 1,2 Mio. Einwohner. Als Selbsthilfekontaktstelle für Niederbayern decken wir also ein großes Gebiet ab. Um für Sie besser erreichbar zu sein, richten wir seit 2022 kontinuierlich Außensprechtage ein.

Den Start machte Passau, wo wir mit dem Selbsthilfetag 2022 auch unsere erste Außenstelle eröffneten. Seitdem sind vier weitere Stellen hinzugekommen und eine ist in konkreter Planung. Nachstehend eine Auflistung unserer aktuellen Außenstellen:



Sie finden uns regelmäßig an folgenden Orten:

Passau: Montag in den ungeraden Wochen, 9:00 – 12:00 und 13:00 – 16:00, Haus der Generationen

Eggenfelden: 3. Dienstag im Monat, 13:30 – 16:30, AOK

Straubing: 1. Dienstag im Monat, 9:00 – 13:00, Pfarrgemeinde St. Jakob

Regen: 2. Dienstag im Monat, 8:00 – 12:00, Landratsamt

Freyung: 4. Dienstag im Monat, 8:00 – 13:00, Mehrgenerationenhaus

In Planung: Kelheim: 1x im Monat ca. 4 Stunden

In unserem Newsletter geht es dieses Mal um ein Thema, das hoffentlich niemand in Anspruch nehmen muss, aber jeder anbieten kann: Erste Hilfe.

Groß ist die Angst, das Erlernte anzuwenden und dabei jemandem Schaden zuzufügen. Aber nichts ist schlimmer als keine Hilfe und sei es nur den Rettungsdienst zu rufen und da zu sein, denn niemand ist gerne in der Not allein. Wie's richtig gemacht wird können Sie jederzeit in einem Auffrischkurs lernen, die finden in fast allen größeren Orten regelmäßig statt.

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

Ihr Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern

Selbsthilfe-Kontaktstellen für Niederbayern

www.selbsthilfe-niederbayern.de

info@selbsthilfe-niederbayern.de

Büro Landshut

Gabelsbergerstr.46

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



II. Unser Thema: Erste Hilfe

Nichts ist hilfreicher als eine Herausforderung, um das Beste in einem Menschen hervorzubringen.

Sean Connery

◆ Fakten: Am 14. September ist Welt-Erste-Hilfe-Tag 2024

Null Plan?



Wir alle wissen, wie wichtig schnelle Hilfe ist. Aber mal Hand auf's Herz: Wer weiß denn noch, wie's richtig geht? Der letzte Erste-Hilfe-Kurs ist bei den meisten von uns schon ein paar Jahre her und geübt haben wir auch nicht. Nun hängen auch noch überall Defibrillatoren, mit denen so gut wie niemand Erfahrung hat. Immer am zweiten Samstag im September wird der Welttag der Ersten Hilfe mit verschiedenen Aktionen begangen. Inzwischen beteiligen sich über 150 Länder daran. Ziel ist es, die Öffentlichkeit daran zu erinnern, wie wichtig und unverzichtbar eine fachgerechte Hilfe im Notfall ist. Der Tag geht auf eine Initiative der International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies zurück – auf Deutsch: Internationale Rotkreuz- und Rothalbmond-Bewegung. In diesem Jahr wird sogar ein kleines Jubiläum gefeiert, denn es ist der

20. Jahrestag der Ersten Hilfe. (<https://www.malteser.de/aware/hilfreich/ein-tag-fuer-die-erste-hilfe.html>)

Besonders an diesem Tag dürfen wir nicht vergessen, dass in entscheidenden Momenten rasches Handeln über Leben und Tod entscheiden kann. Daher ist es von essenzieller Bedeutung, Erste Hilfe zu leisten, noch bevor die Einsatzkräfte eintreffen. Bei einem Atem-Kreislauf-Stillstand kann eine sofortige Herzdruckmassage und Beatmung Leben retten. (<https://www.drk.de/newsroom/weltesterstehilfetag/>)

Die Johanniter NRW veranstalten anlässlich des WEHT sogar einen Wettkampf:

Beim Landeswettkampf messen sich Johanniterinnen und Johanniter aus ganz Nordrhein-Westfalen in ihren Kenntnissen und Fähigkeiten in Erster Hilfe. Die Teams treten im fairen Wettkampf in fünf verschiedenen Kategorien gegeneinander an, um die besten Ersthelferinnen und Ersthelfer NRWs zu küren und gemeinsam ein großes Ehrenamts-Fest zu feiern. (<https://www.johanniter.de/juh/lv-nrw/landeswettkampf/>)

Erste Hilfe ist eigentlich ganz einfach und nichts tun immer die schlechteste Option. In Deutschland besteht sogar eine gesetzliche Verpflichtung, Erste Hilfe zu leisten. Wer sich verweigert macht sich strafbar. (https://www.gesetze-im-inter-net.de/stgb/_323c.html)

Als Hilfe zählt schon der Anruf bei der Euro-notrufnummer **112**. Diese gilt europaweit und auch in einigen angrenzenden Ländern. Außerdem heißt es selbst Ruhe bewahren und die verletzte Person beruhigen. Reden hilft, den Bewusstseinszustand zu beurteilen und von der Situation abzulenken bis der Rettungsdienst eintrifft. Bei allem Tatendrang beachten Sie aber: **Die eigene Sicherheit geht immer vor.**

Das kann Leben retten

Ein paar Handgriffe können einer verletzten Person wirksam helfen. Beispiele:



Mit dem **Rettungsgriff** Person aus dem Gefahrenbereich retten



Bewusstsein prüfen: laut ansprechen, anfassen, rütteln



Atemung prüfen: Atemwege freimachen, Kopf nackenwärts beugen, Kinn anheben, sehen/hören/fühlen



Den Verletzten in die **stabile Seitenlage** bringen

www.selbsthilfe-niederbayern.de

◆ Tipps und Links:

- Bilder von www.dguv.de und pixabay.de
- <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/>
- <https://www.johanniter.de/dienste-leistungen/medizinische-hilfe/erste-hilfe/>
- <https://www.malteser.de/kursangebote/erste-hilfe.html>
- <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/arbeitschutz/erste-hilfe/>

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 unter 0800 / 655 3000 anonym und rund um die Uhr

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

III. Vorstellung einer Selbsthilfegruppe: SHG Hypertonie (Bluthochdruck) Eggenfelden



Bluthochdruck, medizinisch arterielle Hypertonie, ist eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems, bei welcher der Druck in den arteriellen Gefäßen dauerhaft erhöht ist. In Deutschland leiden ca. 30 Millionen Bürger:innen an Bluthochdruck.

Die Wahrscheinlichkeit, an arterieller Hypertonie zu erkranken, steigt mit dem Alter: Bei über 60-Jährigen beträgt die Häufigkeit 60 Prozent. Neben dem Alter tragen

auch Faktoren wie der Lebensstil (z.B. Bewegungsmangel oder kalorienhaltige, stark gesalzene Nahrung) und die Adipositas dazu bei, dass die Häufigkeit der arteriellen Hypertonie weiter zunimmt.

Hält die Druckerhöhung dauerhaft an, werden wichtige Organe wie Herz, Gehirn, Nieren und Augen geschädigt. Mögliche Folgen sind Schlaganfall, chronische Niereninsuffizienz, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Verschlechterung der Sehschärfe und Durchblutungsstörungen der Gliedmaßen (periphere arterielle Verschlusskrankheit). <https://www.dhzb.de/ratgeber/bluthochdruck>

Die **Selbsthilfegruppe Hypertonie Eggenfelden** besteht seit Juli 2010 und trifft sich immer am letzten Mittwoch des Monats im Tennisstüberl „Lillis Lounge“ in Gern. Die Treffen beinhalten immer einen Vortrag über Herz-Kreislaufschädigungen bei Hypertonie, sowie Risikofaktoren und dauern von 15 bis 16 Uhr

Jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr trifft sich die **SHG Hypertonie Eggenfelden** im alten Rathaus am Stadtplatz Eggenfelden zur Sitzgymnastik. Alle vier Wochen, meist freitags, unternimmt die Gruppe eine Wanderung mit Einkehr. Vierteljährlich wird über erste Hilfe und Notfälle gesprochen, zur Auffrischung werden Videos von Krankenkassen und BRK über Notfälle und Erste Hilfe gezeigt und anschließend geübt. Gelegentlich wird auch Fachpersonal vom BRK zum praktischen Teil eingeladen.

Kontakt zur Gruppe: Franz Stadler, 08727 595

Dr. med. Mehdi Pourmoghim, 08721 5749

Wenn Sie Ihre Selbsthilfegruppe im Newsletter vorstellen möchten, kontaktieren Sie uns bitte: info@selbsthilfe-niederbayern.de

IV. Termine

◆ Termine der Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern:

- Mittwoch, 18.9.2024 Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen in Niederbayern, Deggendorf
- Samstag, 21.9.2024 Projekttag: Sucht/Alkoholerkrankungen mit Stadtführung, Abensberg
- Dienstag, 8.10.2024 4.Selbsthilfeforum Niederbayern, Spiegelau
- Samstag, 19.10.2024 Fortbildung „Du bist der Unterschied- Das kleine Ich bin Ich“, Eging am See



Anmeldung und nähere Infos über info@selbsthilfe-niederbayern.de

◆ Andere interessante Termine:

- Virtueller Selbsthilfetreffpunkt der SEKO Bayern, ab Herbst 2024 wieder: jeden 3. Dienstag im Monat von 16:30 - 18:00 Uhr, Anmeldung: stefanie.hossfeld@seko-bayern.de
- Sommer der Gemeinsamkeiten Deggendorf mit verschiedenen Aktionen <https://psaq.landkreis-deggendorf.de/inklusionsprojekte/sommer-der-gemeinsamkeiten/>
- Freitag, 13.9.2024 in Rosenheim
14. Bayerischer Selbsthilfekongress <https://www.seko-bayern.de/veranstaltungen/selbsthilfekongress-2024/>

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

Gabelsbergerstr.46

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