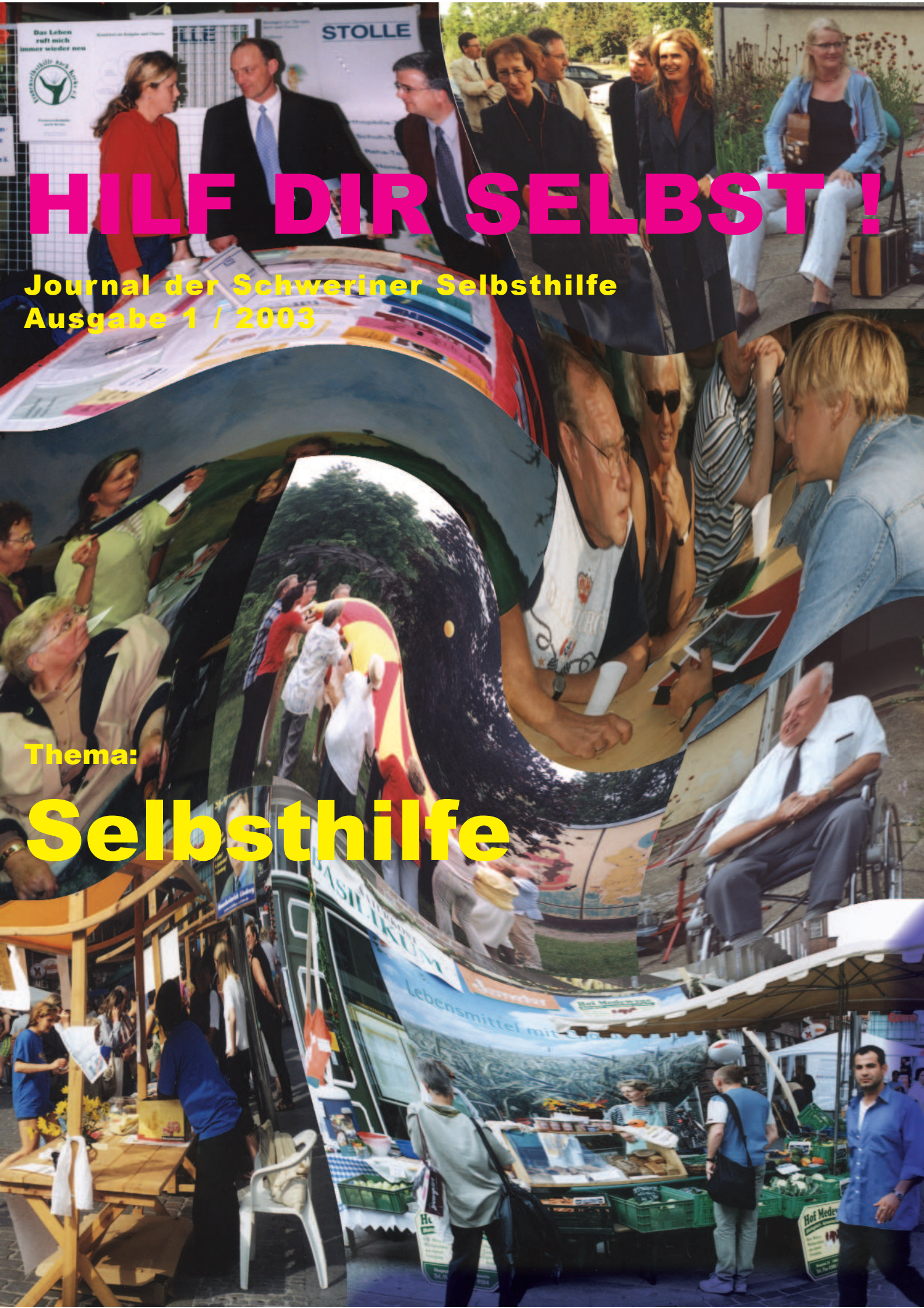


HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe
Ausgabe 1 / 2003

Thema:

Selbsthilfe

Inhalt

Editorial 3

Redaktion 4

Was ist Selbsthilfe? 6

Interwiev 7

Selbsthilfe ein Manko? 8

Selbsthilferelevante Beratung und Vermittlung 10

Selbsthilfefgruppen 11

Jeder Zeit brauchen Menschen andere Menschen 12

Der Weg ist das Ziel 13

reden und zuhören 14

Die vierte Säule? 15

Rätsel 16

Initiativen 17

Termine 18

Kontaktbörse 20

Angebote 21

Glossiert 22

Gender 23

Hier finden Sie uns 24

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie blättern gerade in unserer 1. Ausgabe des Journals der Schweriner Selbsthilfe und ich hoffe, Sie finden einige interessante Informationen.

In unserem Journal wollen wir vierteljährlich versuchen, Selbsthilfeangebote der Landeshauptstadt Schwerin und deren Umland gebündelt darzustellen. Dazu gehört die Kontaktbörse genauso wie ein aktuelles Schwerpunktthema. Hierbei sollen die selbsthilferelevanten Beratungsangebote und Zugangsmöglichkeiten unserer Region vorgestellt werden.
Unsere Angaben erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit!

In der 1. Ausgabe ist die Schweriner Selbsthilfe das Schwerpunktthema. Sie werden sowohl etwas über das Ziel und Anliegen von Selbsthilfe erfahren als auch über die entsprechenden regionalen Selbsthilfe-angebote.

Ihr Ansprechpartner in Bezug auf Vermittlung, Information und Beratung in Sachen Selbsthilfe ist die Kontakt-, Infor-mations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. - kurz KISS. Deren Aufgaben und Beratungsansatz sollen in dieser Ausgabe vorgestellt werden.

Mitglieder des Redaktionsteams, die selber in Selbsthilfe- bzw. Gesprächsgruppen aktiv sind, haben den individuellen, aber auch den volkswirtschaftlichen Nutzen näher beleuchtet und eigene Erfahrungen einließen lassen.

Wir möchten Sie aufklären und dahingehend sensibilisieren, dass die Hilfe zur Selbsthilfe in schwierigen Lebenssituationen für den/die Einzelne/n eine mögliche Bewältigungsstrategie darstellen kann. Unsere Erfahrungen möchten wir Ihnen nicht vorenthalten und Ihnen gleichzeitig Mut machen, die regio-nalen Angebote in Anspruch zu nehmen bzw. selber Angebote zu schaffen.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen sowohl Spaß als auch Erkenntnisse dahingehend, dass die Hilfe zur Selbsthilfe eine aktive Chance in sich birgt. Die Chance nämlich, den oftmals so schwierigen und doch schnelllebigen Alltag nach dem Motto: "Geteiltes Leid ist halbes Leid" einfacher und besser zu bewältigen.

Ihre
Silke Gajek

PS: Falls Sie Anregungen und /oder Diskussionsbedarf haben, Kontakte und/oder Selbsthilfegruppen suchen, melden Sie sich doch bei uns.

Grußwort des Oberbürgermeister Norbert Claussen

Norbert Claussen Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Stadt Schwerin

Seit nunmehr zwölf Jahren bietet die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. (KISS) Menschen mit den unterschiedlichsten gesundheitlichen und sozialen Problemen die Möglichkeit des gemeinsamen Erfahrungsaustausches.
Aus bescheidenen Anfängen haben sich mittlerweile annähernd 100 Selbsthilfegruppen entwickelt, die einer Vielzahl von Menschen in schwierigen krisenhaften Lebenslagen helfen, im sozialen Miteinander Halt, Mut und wegweisende Hilfe zu finden. Hierfür gebührt der KISS Dank und Anerkennung.
Auch und gerade vor diesem Hintergrund, dass das öffentlich finanzierte professionelle Hilfsangebot zunehmend unter Sparzwängen leidet, bietet die KISS hier eine wertvolle Ergänzung. Somit wird ein gesellschaftlich notwendiges Angebot geschaffen, welches Kommunen allein nicht mehr zu erbringen vermögen.
Der Erfolg der KISS spricht für sich: Wie die Zahlen eindrucksvoll belegen, nimmt bereits eine große Zahl von Bürgerinnen und Bürgern das Angebot der Selbsthilfegruppen an.
Dennoch müssen die damit verbundenen vielfältigen Möglichkeiten einer noch breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht werden. Diesem Ziel dient das vorliegende Journal, und ich unterstütze dieses Anliegen ausdrücklich.
Ich hoffe, das "Journal der Schweriner Selbsthilfe" findet viele interessierte Leser. Ich wünsche ihm viel Erfolg und ich bin sicher, dass es dazu beizutragen vermag, noch mehr Menschen aus sozialer Isolation herauszubringen und in eine soziale, verstehende Gemeinschaft zu integrieren.

Norbert Claussen
Oberbürgermeister der
Landeshauptstadt Schwerin

Hilf Dir selbst!

Warum ein eigenes Journal?

Wir möchten Ihnen drei Beweggründe benennen:
1. *Immer* wieder erfahren wir, dass die Selbsthilfe ein negatives Klischee darstellt und die ihr innewohnende Chance selten gesehen wird.
Wir wollen aufklären, sensibilisieren und umfassend themenspezifisch informieren.
2. *Immer* wieder erfahren wir in Beratungen und Gesprächen, dass Frauen und Männer wahre Odysseen hinter sich haben, bis sie das für sie geeignete Angebot gefunden haben. Viele Vereine und Verbände haben sehr spezielle Angebote, die Schwerinerinnen und Schwerinern zur Verfügung gestellt werden. Oftmals sind jedoch Ratsuchende überfordert, diese Angebote auch wahrzunehmen und für sich zu entscheiden, was brauche ich jetzt.
Wir wollen über regionale Beratungsangebote themenspezifisch informieren und Ihnen Mut zusprechen, diese in Anspruch zu nehmen.
3. *Immer* wieder gibt es interessante Veranstaltungen in unserer Stadt, von denen wir zu spät oder gar nichts erfahren.
Wir wollen Informationen und Veranstaltungen zu selbsthilferelevanten Themen vernetzen und bekannt geben.

Wir meinen, dass sind gute Gründe anzufangen.

Wer sind wir - Redaktionsgruppe

Wer rastet der rostet" oder "Nichtstun ist aller Laster Anfang"

Dem möchte ich vorbeugen und auch meine Erfahrungen zum Gelingen des Projektes einbringen. Bei den "Agilen Senioren" arbeite ich einige Jahre aktiv mit. Meine Interessen sind sehr vielseitig und seit meinem Vorruhestand hatte ich mehrere Betätigungsfelder z.B. Besuch der Englischkurse, Seniorentanz (wegen Kniebeschwerden aufgegeben) und einige Jahre war ich Mitglied der Niederdeutschen Bühne e.V..

Seit zwei Jahren leite ich eine Gesprächsrunde mit Senioren, die nach dem Verlust des Partners gegen ihre Einsamkeit kämpfen. Ich bin selbst betroffen und weiß deshalb, geteiltes Leid ist halbes Leid. Um auch anderen Mut zu machen, aktiv zu sein, schreibe ich. Ich bin ein sehr humorvoller Mensch, lache gern, liebe es Rätsel zu lösen und sammle weise Sprüche. Um auch andere Menschen daran teilhaben lassen zu können, möchte ich gern den kulturellen Teil des Journals mit gestalten.

Angret Möller

Seit 6 Jahren in zwei Selbsthilfegruppen aktiv

Ich bin Mitglied in den Selbsthilfegruppen "Freundeskreis" (Sucht) und Colitis ulcerosa/ Morbus Crohn. In beiden Gruppen bin ich seit 6 Jahren Mitglied. Durch mein Krankheitsbild habe ich Anschluss und Unterstützung in meinem bisherigen Leben finden können. Die Erfahrungen, welche ich in den vergangenen Jahren sammelte, möchte ich in der Arbeit im Selbsthilfegruppenbeirat vermitteln und bei der Mitarbeit in der Redaktion des Journals "Hilf Dir selbst!" anderen Menschen mitteilen. Hier hilft nicht einer dem anderen und der wieder ihm, vielmehr hilft jeder sich selbst und hilft dadurch den anderen, sich selbst zu helfen.

Jens-Peter Dreyer

Selbsthilfe - eine geniale Bewältigungsstrategie

Als Geschäftsführerin der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen bin ich daran interessiert, Ihnen selbsthilferelevante Angebote themenspezifisch vorzustellen. Ich möchte Ihnen Mut machen, die Hilfe zur Selbsthilfe als mögliche Lebensstrategie in Erwägung zu ziehen. Durch meine eigenen Erfahrungen mit der Selbsthilfe kann ich die ihr innewohnenden Potentiale nicht oft genug preis geben und loben. Durch den Austausch mit anderen Gleichbetroffenen habe ich erfahren, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine da stehe, dass es anderen ähnlich geht und dass der Erfahrungsaustausch hilfreich ist. Auch wenn es auf viele Probleme nicht DIE Lösung gibt, vor allem keine schnelle, gibt die Selbsthilfe mir zumindest das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein.

Silke Gajek

Aufklärung und Sensibilisierung durch das Selbsthilfejournal

Mein Name ist Christa Hegemann, geboren 20.02.1947. Nach einer Operation wurde eine schwerwiegende Diagnose gestellt, die mich in ein tiefes Loch fallen ließ. Ich hatte Ängste und litt an Depressionen. Mein Weg führte mich in die Selbsthilfe und heute bin ich stellvertretende Gruppenleiterin der Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs in Schwerin. Durch die Verarbeitung meiner Ängste habe ich gelernt, mit meiner Krankheit anders umzugehen. Ich möchte gern im Redaktionsteam der Selbsthilfezeitung mitarbeiten, um unsere Arbeit vorzustellen und auch anderen Betroffenen den Weg in die Selbsthilfe zu weisen. Für viele Menschen verschiedener Erkrankungen bzw. Probleme ist es wichtig, zu erfahren, wo sie Rat, Verständnis und Hilfe bekommen können. Ich denke, durch die Selbsthilfezeitung werden viele auf uns aufmerksam.

Christa Hegemann

Möchte aufklären

Mein Name ist Marlies Thomas-Steinert und bin zur Zeit dabei die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in Schwerin aufzubauen und beteilige mich an dieser Zeitung um das Krankheitsbild und die Möglichkeiten zur Selbsthilfe Betroffener aufzuzeigen. Ich möchte gerne mit aufklären, weil es sicherlich Menschen gibt, die mit diesen Krankheitsbild leben, ohne zu wissen, wo und wie sie Hilfe bekommen können.
Wo finde ich Hilfe, wenn ich aus dem normalen Lebensweg herausfalle, sicherlich bei Menschen denen ähnliches widerfahren ist und die sich in einer Selbsthilfegruppe zusammen gefunden haben.

Wie ist es, wenn meine Familie, mein Partner und mein Umfeld für meine Situation kein Verständnis haben und ich keinen Beistand bei ihnen finde, dann werde ich sicher bei Betroffenen ein Ohr und Hilfe zur Selbsthilfe finden.
Somit soll diese Zeitung eine Hilfe sein, die mir zeigt, an wen und wohin ich mich wenden kann, um entsprechende Gruppen und Betroffene in meiner näheren Umgebung zu finden.

Marlies Thomas-Steinert

Eine Krankheit kann jeden treffen!

Mein Name ist Matthias Dick, geb. 01.10.1956. Ich bin Dipl.-Ing. für Elektrotechnik und engagiere mich in der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew Schwerin.

Redaktionsgruppe bei der Arbeit

Jeder geht anders mit der neuen Situation um, einer steckt die Beschwerden locker weg oder kann damit gut umgehen, ein anderer hat riesengroße Probleme und braucht Gleichgesinnte, braucht Hilfe. Was nun? Wo wende ich mich hin? Ich selbst habe meine Krankheit jahrelang nicht so ernst genommen, wie notwendig. Im Laufe der Zeit kam jedoch die Erkenntnis, dass ich etwas tun muss: für mich selbst und für andere. Und so ist es nur logisch, neben der Arbeit als Sprecher unserer Bechterew-Gruppe, tatkräftig mitzuhelfen, unsere Zeitung mit Leben zu erwecken. *Matthias Dick*

Warum schreibe ich?

Bevor ich diese Frage beantworte, möchte ich mich erst einmal vorstellen. Ich heiße Norbert Lanfersiek, bin Jahrgang 62 und bin Besucher der "Tagesstätte Anker". Die "Tagesstätte Anker" ist ein Bereich der "Ankersozialarbeit gGmbH" und ist für psychisch Kranke da, um ihnen zu helfen. Da arbeitet man nach dem Motto "Hilfe zur Selbsthilfe". Für alle Bereiche dieser gGmbH mache ich die Zeitung, den "Fingerhut". Leider ist dieses ein Ein-Mann-Projekt - nämlich meins.
Ich habe schon als Jugendlicher etwas gedichtet und an die "Junge Welt" geschickt. Von da an war für mich persönlich Schluss mit Schreiben, bis ich dann im "Anker" wieder die Chance bekam, den "Fingerhut" zu gestalten. Und nun sprach mich Frau Messer, die Geschäftsführerin der "Ankersozialarbeit gGmbH" an, ob ich bereit wäre, auch für das neue Journal der Schweriner Selbsthilfe zu schreiben. Dann habe ich mich bei der KISS gemeldet und bin nun Mitglied der Redaktion.

Norbert Lanfersiek

Impulse

Mein Name ist Bärbel Mursch, geb. 25.07.1948. Weil zwei meiner Kinder Verhaltens- und Konzentrationsstörungen sowie Störungen in der Wahrnehmungsverarbeitung hatten, ich dringend Rat brauchte, verzweifelt und vergeblich nach Helfenden suchte, kam mir die Idee, eine Gruppe zur Selbsthilfe zu gründen. Diesem Gedanken entsprang im Jahr 1999 "Siegfried" Selbsthilfegruppe für Eltern hyperaktive Kinder e.V. Die Gruppe ist im Verhältnis zu anderen sehr groß und es kommen immer neue Eltern hinzu, die sich bei uns Rat und Hilfe holen. In meiner Arbeit habe ich erfahren, wie bedeutsam Selbsthilfe ist und weiß, wie viel sich dadurch in vielen Familien, auch in meiner, zum positiven verändert hat. Um diese Impulse an andere Menschen weiterzugeben, arbeite ich in der Redaktion der Zeitung.

Bärbel Mursch

Was ist Selbsthilfe?

"Wir sind zum Zusammenwirken geboren." (Marc Aurel)

Was sind Selbsthilfegruppen?
Dies lässt sich am besten an der Definition erläutern. Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich entschlossen haben, vor ihren Problemen nicht zu kapitulieren, sondern aktiv zu werden.

"In der Gruppe verstehen alle, wovon ich rede, weil sie täglich Gleiches oder Ähnliches erfahren. Ich brauche mich nicht zu rechtfertigen, brauche nichts zu erklären. Klar, wir können uns gegenseitig die Krankheit in der Familie nicht abnehmen. Aber gemeinsam lässt sich die schwierige Situation besser akzeptieren und es hilft die Isolation zu überwinden. Wir ermutigen uns gegenseitig, neue Ansätze zu finden und Schritte zur Veränderung zu wagen." (M. W. Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Leidenden, www.kosch.ch)

In Selbsthilfegruppen wird Selbstinitiative und Selbstverantwortung groß geschrieben. Logisch also, dass die Gruppen so individuell sind, wie ihre Mitglieder selbst und deren aktuelle Lebenssituation. Selbsthilfegruppen bilden sich nach Bedürfnis, verändern sich, bleiben bestehen oder lösen sich irgendwann wieder auf. Und das soll auch so sein. Denn gerade diese Unabhängigkeit und Vielfalt sowie der nicht professionelle Charakter zeichnen den Selbsthilfegedanken aus.

Selbsthilfegruppen sind bester Nährboden für neues Selbstvertrauen, wertvollen Erfahrungsaustausch und alltagstaugliche Lebenshilfe. Selbsthilfegruppen entstehen dort, wo die professionelle Betreuung endet oder auch gar nicht vorgesehen ist, wo bestehende Institutionen nicht zuständig sind oder wo Menschen ihre gesundheitlichen und sozialen Probleme selber in die Hand nehmen wollen.

Bärbel Mursch

Der
WEISSE RING
kann Opfern
helfen durch:

WEISSER RING

- menschliche Beistand und persönliche Betreuung
- Hilfestellung im Umgang mit Behörden
- Begleitung zu Gerichtsterminen
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat

Ansprechpartner: Leiter der Außenstelle Schwerin, Wolfgang Winterfeld,
Telefon/Fax 0385/2075940 (mit Anrufbeantworter)
e-mail: WolfgangWinterfeld@gmx.de

Vier Fragen an Frau Dr. Ursula von Appen

Ehrenvorsitzende der KISS.

Frau Dr. von Appen, wenn ich Sie frage: "Was braucht die Förderung von Selbsthilfe mehr - mehr Zeit oder mehr Geld?" Was fällt Ihnen spontan dazu ein?"

"Selbsthilfe ist nicht primär von Geld abhängig. Es geht ja um Hilfe und nicht um den Vertrieb irgendwelcher Waren oder käuflicher Beratungen. Menschen in Selbsthilfegruppen möchten ihre Erfahrungen, die sie in bestimmten Lebenslagen gewonnen haben, an andere weitergeben mit dem Ziel, den anderen, aber durch die Gemeinschaft mit anderen auch sich selbst zu helfen. Wir sprechen ja nicht ohne Grund von Selbst- und gegenseitiger Hilfe. In der Selbsthilfegruppe ist es sehr wichtig, sich als gleichberechtigt und gleichwertig anzunehmen, zuzuhören "mit dem dritten Ohr", das heißt, die eigentlichen Sorgen und bedrückenden Befindlichkeiten, von denen vielleicht sachlich gesprochen wird, also die Gefühlslage des anderen herauszuhören und, mit etwas Kenntnis über die Regeln der Gesprächsführung, darauf einzugehen, Bevormundung und billige Ratschläge, z.B.: "Ich an Ihrer Stelle wäre längst einmal zum Arzt, zu einer Behörde gegangen...", sind fehl am Platze. Der Betroffene soll im Laufe des Gesprächs eigenständig und eigenverantwortlich zu einer Entscheidung, einer Lösung kommen. Das stärkt seine Persönlichkeitsstruktur, macht ihn selbstsicherer, z.B. auch gegenüber seinem Arzt, dem er als Partner gegenübertreten kann. Abgesehen von Möglichkeiten, sich in einem angenehmen Umfeld zu treffen, spielt Geld primär dabei keine Rolle. Aber Zeit brauchen wir, viel Zeit. Ich bin nicht der Meinung, dass wir wirklich zu wenig Zeit haben. Eigentlich haben alle Menschen gleich viel Zeit. Es kommt nur darauf an, womit wir sie ausfüllen, denn niemand kann ihr entrinnen. Und im Vergleich zu früher haben wir mehr Zeit für uns, mehr Freizeit. Und auf die kommt es an! Habe ich Zeit, um mit meinen Kindern zu spielen, mit ihnen etwas zu unternehmen, mit ihnen über ihre Probleme zu sprechen, mit ihnen zu lernen? Habe ich Zeit, mich um meinen Nachbarn zu kümmern, von dem ich weiß, dass er sich über ein gutes Gespräch freut, habe ich Zeit, regelmäßig in meine Selbsthilfegruppe zu gehen? Habe ich vor allem Zeit, mich auf mich selbst zu besinnen und das Wichtige vom

Unwichtigen zu trennen? Nehme ich mir die Zeit, darüber nachzudenken, welche Werte wir durch unser eigenes Vorbild in das soziale Lebensumfeld einbringen müssen, damit nicht ständig über den Werteverlust in unserer Gesellschaft gesprochen werden muss? Zu all dem trägt die Selbsthilfe bei."

"Mehr Selbsthilfe - weniger Arztbesuche - Selbsthilfe als "Sparstrumpf" unseres Gesundheitswesens?"

"Die Frage ist schwer zu beantworten. Verallgemeinerungen sind immer gefährlich. aber ich kann mich sehr gut erinnern, dass in den Anfängen der Selbsthilfebewegung in Schwerin, mir einmal ein Arzt einen bitterbösen Brief geschrieben hat. Er war

der Meinung, Selbsthilfe schadete den Patienten, weil diese sich untereinander über ihre Beschwerden und auch über die Kompetenz der Ärzte unterhielten und dadurch auf psychischem Wege ihre Krankheitssymptome verstärkten. Selbsthilfe sei eine dilettantische, unprofessionelle Konkurrenz medizinischen Handelns und deshalb gefährlich. Glücklicherweise ist diese Haltung überwunden und es ist erfreulich, dass die Ärzte immer häufiger ihren Patienten zur Teilnahme an einer Selbst-hilfegruppe raten. Aber vergessen wir nicht: das ist eine große Verpflichtung für alle Selbsthilfeunterstützer, also auch für unsere KISS! Selbsthilfe darf nicht dem Selbstlauf überlassen werden. Eine Kontaktstelle ist mehr als eine Institution, die Räume zur Verfügung stellt!"

"Warum ist die Hoffnung so wichtig?"

"Sie denken bei dieser Frage sicher an solche Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die in besonders schweren, vielleicht sogar hoffnungslosen Situationen leben müssen.

Es stimmt, die Hoffnung stirbt zuletzt. Und diese zu beflügeln, dafür ist eine Selbsthilfegruppe Gleichbetroffener von geradezu segensreicher Bedeutung. In ihr kann nicht nur Hoffnung gemacht werden, zumal der Ausgang einer schweren Erkrankung ja auch glückhaft sein kann, sondern die Gruppe kann auch das sein, was man, manchmal auch ein bisschen gedankenlos, als "Begleitung" bezeichnet, also Hilfe zu geben bei der Entwicklung von Einsicht in eine nicht zu ändernde, bittere Lebenslage, auch das stille Verstehen!"

"Was hat sich Ihrer Meinung nach seit 1990 geändert?"

"Die Entwicklung und Verbreitung des Selbsthilfegedankens begann 1990, noch unter Federführung des Kabinetts für Gesundheitserziehung. 1992 wurde die "KISS" als Verein gegründet. Selbsthilfe in der Form, wie sie heute praktiziert wird, war unbekannt. Wer wollte schon in einer Gruppe über seine Nöte und Bedrängnisse sprechen, sein Gesicht verlieren? Aber die oft sehr schmerzhaften Umbrüche in der "Wende" führten sehr schnell Gleichbe-troffene zusammen. Ich erinnere mich an eine Gruppe von Menschen, die ganz plötzlich ihren Arbeitsplatz verloren hatten, die nicht mehr gebraucht wurden, die den Eindruck hatten, dass alles, was sie bisher geleistet hatten, nichts Wert gewesen sei. Ich erinnere mich an den Ausspruch einer Frau, die unter Tränen sagte: "Ich kann doch 40 Jahre meines Lebens nicht einfach wegwerfen!" Ein an alleinerziehende, arbeitslos gewordene Mütter gerichteter Aufruf ließ mehr als 30 Frauen zusammenkommen, die erregt ihre Lage besprachen und gemeinsame Appelle an die Regierenden richteten. Als sich die gesellschaftliche Situation beruhigt und auch geklärt hatte, besannen sich die Menschen wieder mehr auf sich selbst, auf ihre gesundheitliche Befindlichkeit. Es entstanden vermehrt Gesundheitsselbsthilfegruppen. Nach weiteren Jahren trat eine andere Gruppierung in den Vordergrund. Es geht um persönliche psychische Probleme und Krankheitsbilder, verursacht durch Arbeitslosigkeit, den raschen Wandel gesellschaft-licher Strukturen, denen man sich nur schwer anpassen konnte, durch Mobbing und Konkurrenz-druck am Arbeitsplatz, um Fragen der Zukunfts-bewältigung, auch im Hinblick auf Kinder und Jugendliche. Selbsthilfegruppen sind also auch ein Spiegelbild der gesellschaftlichen Probleme, und unseren Regierenden täten gut daran, ihr Gehör für diese Probleme zu stärken."

Dieses Interview führte für Sie
Bärbel Mursch

Selbsthilfe ein Manko?

Individuelle Ansätze und Nutzen der Selbsthilfe

Wenn man das Wort "Hilfe" hört, geht man im Alltagsdenken eigentlich immer von fremdbestimmter Hilfe aus. Dieser Begriff suggeriert oftmals Schwäche und das Nichtbewältigen der eigenen Probleme. Wer von uns hat nicht schon gehört: "Warum wirst Du mit Deinen Problemen nicht alleine fertig, hab Dich nicht so oder Dir kann sowieso keiner mehr helfen?". Ein vernichtendes Angebot von Hilfe, wie wir meinen. Vor allem, wenn man bedenkt, dass Menschen mit ihren Lebens-krisen unterschiedlich umgehen und verschiedene Bewältigungsstrategien an den Tag legen oder auch nicht.

Dass Hilfe auch positiv erfahren werden kann, wird viel zu selten in der Öffentlichkeit erwähnt und macht deshalb nur selten Mut, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist es doch immer mit einem Defizit verbunden. Vor allem wenn man die in der Presse oftmals aufgegriffenen Schicksale als wahre "Reißer" zu lesen bekommt. Aber was ist mit unseren alltäglichen Problemen, die manchmal so schwer zu bewältigen sind oder einem das Gefühl geben, es nicht zu schaffen. Verdrängungsmecha-nismen, Ängste und/oder Scham führen nicht selten zur Isolation, Krankheit und Ausgrenzung. Ein Teufelskreis, aus dem man sich nur schwer befreien kann.

Auch bei Menschen mit einer diagnostizierten Krankheit dauert es aus unserer Erfahrung oftmals lange, bis sie die Selbsthilfe in einer Gruppe oder den Anschluss in adäquate Angebote für sich finden.

Tabuisierung, Scham, Ausgrenzung aber auch von der Gesellschaft suggerierte Menschenbilder und Klischees machen den Zugang für den/die Einzelne/n wahrlich nicht leicht. Wer hat schon ein Haus, ein Pferd...? - was sagen materielle Besitztümer und Habitus über den Einzelnen aus? Jede/r von uns kann schon morgen an Multiple Sklerose erkranken, möglicherweise durch alljährlichen Alkoholmissbrauch doch abhängig werden oder durch den Verlust eines geliebten Menschen todunglücklich sein! Nicht selten ist der Leidens-druck so groß, dass man es einfach nicht mehr aushält. Oftmals zieht man erst dann die sogenannte professionelle Hilfe zu Rate. Daraus ergibt sich nicht selten, dass die Ratsuchenden nicht nur ein Problem haben, sondern viele angesammelte.

Die Hilfe zur Selbsthilfe kann ein Element der Bewältigungsstrategie sein - es ist aber selten das Ausschließliche. Wichtig ist es, einen Zugang zur Selbsthilfe zu suchen, zu finden und dies geht nur aus eigener Kraft. Die Hilfe zur Selbsthilfe fängt damit an, dass Hilfsangebote als individuelle Bewältigungsstrategie in Erwägung gezogen und der zur Verfügung gestellte "Rettungsanker" überhaupt wahrgenommen wird. Ob Beratungs-, Betreu-ungs- und/oder Therapieangebote nun in Anspruch genommen und/oder man sich beispielsweise einer Selbsthilfegruppe anschließt, entscheidet man alleine.

Das Leben zeigt oft genug, dass Selbsthilfe in unserer Gesellschaft viele Gesichter hat. Sie fördert das Gemeinwesen und die gegenseitige Wert-schätzung. In Selbsthilfegruppen arbeiten wir am gegenseitigen Verstehen, versuchen die Kultur des mitmenschlichen Umgangs angenehmer zu gestal-ten und das Miteinander zu leben. Wir reden nicht übereinander sondern miteinander. Die Hilfe zur Selbsthilfe stützt den Einzelnen und macht ihn

Zuversicht

Der Tunnel endlos lang
In der Ferne gleißendes Licht.
Alle Farben mischen sich
mit den fliegenden Schatten der Zweifel.
Ich lass sie nicht heran,
verscheuche sie wie Fliegen.
Jeder soll es wissen,
ich bin erst am Anfang.

Vera Hebecker

Agentur
Dirk Markhoff
Hauptstraße 80 d
19079 Schwerin-Sukow
Tel./Fax 0 38 61/30 27 42
Mobil 0171/6 90 65 48
Mail: agentur.markhoff@dbv-winterthur.de

Bei mir sind Sie an der richtigen Adresse!

Ich sorge für kompetente Lösungen Ihrer Vorsorge- und Finanzierungsfragen - mit einem umfassenden Angebot an Lebens-, Renten-, Kranken-, Haftpflicht- und Sachversicherungen sowie Bausparen und Finanzdienstleistungen.

Schenken Sie mir Ihr Vertrauen und nutzen Sie meinen kompetenten Service. Ich freue mich auf Ihren Anruf!

DBV-winterthur
Die Unkomplizierten

handlungsfähig. Wir bemühen uns in der Selbsthilfe darum, der Gleichgültigkeit, Unfreundlichkeit und Missachtung sowie egoistischen und egozentrischen Tendenzen entgegen zu wirken.

Selbsthilfegruppen setzen ein Zeichen für Qualität in einer Gesellschaft im solidarischen Umgang mit dem Handicap. Im Theoretischen wie in der praktischen Umsetzung sind das hohe idealtypische Ziele, an denen wir uns aber (hoffentlich) täglich orientieren und versuchen, ihnen nahe zu kommen.

Von den ca. 100 Selbsthilfegruppen Schwerins sind fast 75 % im gesundheitlichen Bereich angesiedelt und aktiv. Möglicherweise liegt dieses Paradox daran, dass die Hemmschwelle bei bestimmten Krankheiten und/oder Lebenskrisen außerordentlich hoch sein kann. Aufgrund der finanziellen Unterstützung der Krankenkassen gemäß § 20 Abs. 4 SGB V kann aber vermutet werden, dass diese Selbsthilfegruppen einfach bessere Bedingungen in Bezug auf deren Dauer und Attraktivität haben. In diesem Zusammenhang sollte nicht unerwähnt bleiben, dass die Schweriner Selbsthilfegruppen von Frauen deutlich mehr in Anspruch genommen werden. Dass bedeutet, dass die Selbsthilfegruppen zu 73 Prozent von Frauen genutzt werden, wobei das Verhältnis in den Suchtgruppen genau spiegelverkehrt ist.

Alle Selbsthilfegruppen haben den gleichen Anspruch hinsichtlich des gesellschaftlichen Verständnisses für die Lage der Betroffenen und deren Angehörigen.

Im Einzelnen unterscheiden sich die Ansprüche der Gruppen durch Häufigkeit der Treffen, nach innen oder außen gerichtete Ziele, Geschlechtszugehörigkeit, Problematik und letztendlich deren Beständigkeit. Selbstverständlich ist die Schwere und Art des Betroffenseins für jeden Einzelnen das Ausschlaggebende, um eine Selbsthilfegruppe

Oberbürgermeister von Schwerin, Norbert Claussen informiert sich über regionale Selbsthilfe, im Gespräch mit Silke Gajek

überhaupt aufzusuchen. Problemfelder in der Selbsthilfe sind beispielsweise chronische, psychische und/oder psychosomatische Erkrankungen, Behinderungen, Süchte, Partnerschaft, Sexualität, Trauer, Trennung, Gewalt und vieles andere. Wichtig ist aber und sollte deshalb nicht unerwähnt bleiben, dass ein/e Rheumatiker/in oder ein/e Herzkranke/r andere Erwartungen an die Selbsthilfe hat, als ein/e Suchtkranke/r, ein/e psychisch Kranke/r oder Eltern hyperaktiver Kinder. Hieraus erwächst der individuelle Ansatz für die "ganz spezielle Selbsthilfe" und natürlich auch für den Nutzen.
Selbsthilfe ist niemals ein Manko sondern eine individuelle Bereicherung.

Bärbel Mursch und Silke Gajek

MEDICAL OFFICE®
Arztsoftware für Windows

Patientenverwaltung mit ausführlichen Statistiken, elektronische Karteikarte mit Auftragsmanagement, Facharztmodulen und automatischer Ziffernvergabe, integriertes Medikamenteninformationssystem, variable Textmakros, Blankoformularbedruckung, Terminverwaltung, Kassen- und BG-Abrechnung, ambulante und stationäre Privatliquidation, Speicherung und Bearbeitung von Bilddaten und Dokumenten.

INDAMED GmbH
(Integrierte Datenverarbeitung in der Medizin)
Paul Klee Straße 63
51375 Leverkusen
Tel. 0214 /89 10 30
www.indamed.de

...jetzt auch in Ihrer Nähe
NL Schwerin, Wallstraße 08, 19053 Schwerin Tel. 0385/5 77 73 02,
e-mail: schwerin@indamed.de

Neue Hoffnung

Am Gefühl gesägt
hat der Zahn der Zeit.
Ein harter Blick
verrät mir deinen Kummer.
Lange schon ziehst du mit der
Last einsam durch die Welt.
Lass uns gemeinsam deine
Flügelreparieren,
um zu fliegen in die Sonne

Vera Hebecker

Selbsthilferelevante Beratung und Vermittlung

Dem Staatssystem der DDR geschuldet, war Selbsthilfe nach dem Umbruch für viele Schweriner /innen absolutes Neuland - widersprach es doch dem vorher gelebten fremdbestimmten Menschenbild. Nun mit einem Mal für sich zu entscheiden, war und ist noch immer für viele Frauen und Männer ein schwerer Weg. Selbsthilfe in Schwerin hat aber gezeigt, dass gerade der Gruppenzusammenhalt und das Gefühl, nicht alleine zu sein, Früchte trägt, Lebensmut schafft und Lebensqualität verbessert.

Am 29. August 1991 gründete sich die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. mit 28 Vereinsmitgliedern und der Verein ist Träger der Geschäftsstelle. An dieser Stelle soll ein Dank an die Protagonistin und Vorreiterin in der Schweriner Selbsthilfe, Frau Dr. Ursula von Appen, nicht unerwähnt bleiben. Von 1991 bis 1996 nahmen wir am Bundesmodellprojekt teil und wurden wissenschaftlich begleitet. Gute Startvoraussetzungen, wie wir meinen. Seit Jahren werden wir von der Stadt Schwerin, vom Sozialministerium, vom Arbeitsamt, der Europäischen und den Krankenkassen gefördert. Ein besonderer Dank gilt der Landeshauptstadt Schwerin, die trotz der schwierigen Finanzlage unsere Arbeit schätzt und uns institutionell fördert - als einziger Geldgeber.

Neben vielen Neugründungen von Selbsthilfegruppen können wir auf eine umfangreiche Sach- und Facharbeit zurück- und vorausschauen. Heute existieren ca. 100 Gruppen mit Selbsthilfecharakter sowohl im sozialen als auch gesundheitlichen Bereich. Im Jahre 2003 sind wir zwei Mitarbeiterinnen (Silke Gajek und Bärbel Mursch), die für Sie da sind.

Neben den Beratungsangeboten zur Vermittlung in bestehende Selbsthilfeangebote, sind wir eine Anlaufstelle, in der Sie Informationen über die Angebote anderer Schweriner Vereine, Verbände und/oder Institutionen bedarfsgerecht erhalten. Falls es für Ihr Problem und/oder Krankheit keine Selbsthilfegruppe vor Ort gibt, unterstützen wir Sie entweder, wenn gewünscht, bei der entsprechenden Informationsbeschaffung über bundesweite Selbsthilfegruppen oder bei der Gründung einer regionalen Selbsthilfegruppe. Wir schaffen für Sie die Rahmenbedingungen wie Raumbeschaffung, Organisation des Gründungstreffens, Treffen mit geeigneten Partner/innen und die Öffentlichkeitsarbeit.

Unsere Beratungen sind davon geleitet, ihre Selbsthilfepotentiale zu mobilisieren und die für Sie geeigneten Angebote herauszuarbeiten. Die Hilfe zur Selbsthilfe kann ein Element der Bewältigungsstrategie sein, es ist aber selten das Ausschließliche.

Neben der Beratung nimmt bei uns der zwischenmenschliche Kontakt zu den Selbsthilfegruppen einen hohen Stellenwert ein. Jährlich findet beispielsweise ein Sommerfest mit

vielen Aktivitäten statt, an dem alle Selbsthilfeinteressierte, ob mit oder ohne Handicap, teilnehmen können. Dieses Jahr waren zeitweise über 90 Menschen bei uns zu Gast. Auch bei der Weihnachtsfeier finden sich viele Gruppensprecher/innen zu einem gemütlichen Jahresausklang ein. Diese Treffen sind uns ganz besonders wichtig, um gerade den Gruppensprecher/innen für ihr Engagement und Ehrenamtlichkeit zu danken.
An dieser Stelle sollte darauf verwiesen werden, dass wir seit August 2002 in Schwerin einen Selbsthilfegruppenbeirat haben, in dem acht Mitglieder nicht nur über finanzielle Belange abstimmen, sondern für die Interessen der regionalen Selbsthilfe öffentlich eintreten. Auf erste Erfolge können wir verweisen.

Silke Gajek

Selbsthilfegruppen und Vereine mit Selbsthilfecharakter der Landeshauptstadt Schwerin

Gesundheitliche Selbsthilfe

Chronische Erkrankungen /Menschen mit Handicap

- Aphasiker/innen
- AsbH e.V. Bereich M-V
- Athrose-Erkrankungen
- Bandscheibengeschädigte
- Blinde und Sehbehinderte
- Colitis ulcerosa/Morbus Crohn
- Diabetes
- Dialysepatienten und Nierentransplantierte
- Dystonie
- Fibromyalgie (Weichteilrheuma)
- Epilepsie
- Hepatitis C
- Krebserkrankungen
- Lippen-, Kiefer-, Gaumen-, Segel-Fehlbildungen
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Muskelschwund
- Osteoporose
- Parkinson
- Phenylketonurie
- Rheuma
- Post-Poliomyelitis
- Pro-Retina
- Sarkoidose
- Schlaganfall
- Schuppenflechte
- Tinnitus/Morbus Meniere
- Sklerodermie
- Zöliakie

Gründungsvorhaben:

- Adipositas
- Hirntumor
- Lupus Erythematodes

Psychische Probleme/Belastungen

- Angehörige von älteren psychisch Kranken, einschließlich Demenzkranken
- Angehörige von psychisch Kranken
- Angstzustände (Phobien)
- Borderline-Störung
- Chronische Schmerzen
- Depressionen
- Krise nach der Geburt
- Lachen ohne Grund
- Menschen mit psychischen Problemen
- Musik zum Wohlbefinden für psychisch Kranke
- Sexueller Mißbrauch

Sucht (auch für Angehörige)

- Al-Anon (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)
- Alkoholauffällige Kraftfahrer
- Anonyme Alkoholiker (AA)
- Blaue-Kreuz-Gruppen
- Elternkreis drogengefährdeter und -abhängiger Kinder
- Konsumenten illegaler Drogen
- Freundeskreis von Alkoholkranken
- Guttempler-Gruppen
- Trockendock
- Liebessucht/Beziehungssucht
- Essstörungen
- Spielergruppe

Soziale Selbsthilfe

Alter und Nachbarschaft

- Aktive Senior/innen
- Alleinlebende
- Gedächtsnistraining
- Gesprächskreis für die ältere Generation
- Gesprächskreise für Migrant/innen und Spätaussiedler/innen
- Sportgruppen und Seniorsport

Eltern-Kind-Selbsthilfe

- Eltern mit behinderten Kindern
- Elterngesprächskreis Legasthenie
- Elterngruppe krebskranker Kinder und Jugendlicher
- Elternkreis drogengefährdeter und -abhängiger Kinder
- Elternkreis Adoption
- Elterninitiative besondere Kinder
- Elterntreff im Verbund Soziale Projekte
- Elterntreff Down-Syndrom
- Elternverband hörgeschädigter Kinder
- Mukoviszidose e.V.
- Siegfried für Eltern hyper aktiver Kinder e.V.
- Väteraufbruch für Kinder
- Verwaiste Eltern

Selbsthilfe von Frauen

- Alleinlebende
- Arbeitslose Frauen
- Frauenfrühstück im AJW
- Lesben
- Müttergruppe im IB Schwerin
- Sexueller Missbrauch

Selbsthilfe von Männern

- Sexueller Mißbrauch
- Schwule Männer
- Stammtischtreff für Väter bei der AWO

Familie / Beziehung

- Multikulturelles Familienfrühstück in der Aussiedlerberatung der AWO
- Trauernde Angehörige
- Väteraufbruch für Kinder

Selbsthilfe in besonderen Lebenslagen

- Coming out
- HIV Positive
- Transsexualität

Umwelt / Gesellschaft

- Nahrungsmittelallergie
- Elektrosmog

Informationen erhalten Sie unter:
Tel.: 0385 39 24 333
E-Mail: info@kiss-sn.de
KISS, Anne-Frank-Straße 31,
19061 Schwerin

Jeder Zeit brauchen Menschen andere Menschen

Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit und der Selbsthilfe weitergeben

1. Bitte stellen Sie sich vor: Name, Alter, Beruf, familiäre Situation!

Mein Name ist Kerstin G., 42 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder im Alter von 17 und 21 Jahren. Von Beruf bin ich Ökonomin und arbeite zur Zeit stundenweise in der Verwaltung einer Behinderteneinrichtung.

2. Was war die Ursache dafür , dass Sie sich Hilfe zur Selbsthilfe gesucht haben?

1982 bekam ich meinen ersten Schub der Colitis ulcerosa. Ich wusste zu diesem Zeitpunkt, dass ich eine chronisch entzündliche Darmerkrankung habe. Aber was es heißt "chronisch krank" zu sein, das bekam ich erst viel später zu spüren. Es folgten viele Krankenhausaufent-halte. Dort lernte ich Gleich-betroffene kennen. Ich spürte, dass ich hier offen über das Tabuthema "Darm" reden kann. All meine Sorgen, Nöte, Proble-me konnte ich los werden und sie verstanden, worüber ich redete. Der Kontakt untereinander besteht, auch außerhalb der Klinik, und es reifte bei uns der Gedanke, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Dabei erhielten wir Unterstützung von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen und mittlerweile gibt es uns schon zwölf Jahre.

3. Was hat ihnen die Selbsthilfe gegeben?

Wenn ich über den langen Zeitraum nachdenke, den ich bereits als Kontaktperson in der SHG Colitis ulcerosa/Morbus Crohn tätig bin, eigentlich sehr viel. Ohne die Selbsthilfe wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt stehe.
Durch die vielen Schübe mit den massiven blutigen Durchfällen traute ich mich nicht mehr aus dem Haus. Ich isolierte mich immer mehr. Mein Selbstwertgefühl war gleich null. Durch den Kontakt mit Gleichbetroffenen habe ich gelernt, besser mit meiner Situation umzugehen. Sie holten mich aus meinem Schnekkenhaus, bauten mich auf und gaben mir Unterstützung. Diese Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit und der Selbsthilfe wollte ich an Neubetroffene weitergeben.

4. Wie motivieren Sie sich und andere Betroffene?

Nach 10 Jahren als Kontaktperson unserer Selbsthilfegruppe suchte ich eine neue Herausforderung. Ich arbeite jetzt ehrenamtlich im Landesverband M-V der Deutschen Morbus Crohn/ Colitis Ulcerosa Vereinigung
(DCCV).

Ich organisiere Arzt - Patienten - Seminare und andere Veranstaltungen für Betroffene. Durch die Veranstaltungen spürt man deutlich, dass Gemeinsames verbindet und dass ich und andere Betroffene wieder Kraft und Zuversicht tanken, um für die tägliche Auseinandersetzung mit der Krankheit gerüstet zu sein.
Darüber hinaus fördern solche Veranstaltungen die Motivation, in der Selbsthilfebewegung engagiert weiter zu arbeiten. Ich denke, auch der Zusammenhalt unserer Selbsthilfegruppe über die vielen Jahre wirkt als Motivation für alle Betroffenen.

5. Was wünschen Sie sich für die Selbsthilfe?

Erst einmal wünsche ich mir, dass mehr Menschen den Weg in die Selbsthilfe finden.
Zu jeder Zeit brauchen Menschen andere Menschen. Für mich ist die Selbsthilfe und das Ehrenamt mit Vielfalt, Offenheit und auch Toleranz verbunden. Ein großes Potential in der Selbsthilfe sehe ich im vielfältigen Miteinander von Selbsthilfeorganisationen, zur Weiterentwicklung gemeinsamer Ziele und Interessen. Finanziell wünsche ich mir, dass sich die Antragstellung der Selbsthilfegruppen bei den Kran-kenkassen langfristig vereinfacht. Eine Poollösung für Mecklenburg/ Vorpommern, wo alle Krankenkassen einzahlen und wir nur einen Antrag für unsere Projekte stellen, wäre wünschenswert.

Psychologisch Therapeutische Beratung

ISA-MV Institut für systemische Arbeit GmbH

Zur Bewältigung von Streß, Depressionen, Zukunftängsten und anderen psychologischen Problemen bieten wir systemische Therapien, Familientherapie, Hypnosetherapie, Familienaufstellung sowie unterschiedliche Selbsterfahrungsseminare

Weitere Infos und Terminabsprache
Tel.: 0385/590 76 20
Info unter: www.isa-mv.de
Arsenalstraße 219053 Schwerin
Tel.: SN 590 76 20

Der Weg ist das Ziel

Unser Gesundheitssystem kränkelt

weil Deutschlands Konjunktur schlecht läuft und deshalb müssen Arbeitnehmer/innen immer mehr leisten. In diesem Zusammenhang wird auch klar, dass der Stellenwert der Selbsthilfe enorm steigt. Wo man Leistungen einspart, muss man nach Alternativen suchen. Diese Aktivitäten müssen aber weiterhin finanziell gestützt und gefördert werden. Wir leben in einer Zeit tiefgreifenden sozialen Wandels - das ist freilich schon oft gesagt worden. Aber jetzt scheint es ernst zu werden, weil vieles oder doch nahezu alles auf den Prüfstand gestellt wird. Erst vor wenigen Tagen haben sich Regierung und Opposition nach zähem Ringen auf einen Kompromiss zur Reform des Gesundheitswesens geeinigt. Im Ergebnis dieses Kompromisses stehen tiefgreifende Veränderungen an. Sie reichen von A - wie Arzneimittel, Arztwahl, Ambulante Behandlung bis Z - wie Zahnersatz und Zuzahlungen. Es ist nachzuvollziehen, dass der Staat nicht mehr in der Lage ist, das Gesundheitssystem weiter, wie bisher, zu finanzieren. Wolfgang Clement betonte in einem Interview, das dies der Tribut sei, den wir vor allem für unsere - erfreulicherweise - ständig steigende Lebenserwartung und für den medizinischen und medizintechnischen Fortschritt zahlen müssen.

> Die wirkliche Zeit ist nicht nach der Uhr
> und nach dem Kalender zu messen.
> Alle Zeit, die nicht mit dem Herzen
> wahrgenommen wird, ist so verloren,
> wie die Farben des Regenbogens
> für einen Blinden oder das Lied eines
> Vogels für einen Tauben.
>
> Aber es gibt leider blinde und taube Herzen,
> die nichts wahrnehmen, obwohl sie schlagen.
> Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.
> Je mehr die Menschen daran sparen,
> desto weniger haben sie.
>
> M. Ende

Unstrittig ist, das die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen den Mitgliedern hilft, den persönlichen Folgen von Krankheit, Behinderung und Lebenskrisen sicherer und gefestigter entgegenzutreten. Von Selbsthilfegruppen und -organisationen gehen vielfältige Wirkungen und Leistungen aus, die vom professionellen Versorgungssystem nicht erbracht werden können. Doch die Frage nach dem volkswirtschaftlichen Nutzen zielt auf einen Mehrwert jenseits persönlicher Krisenbewältigung und humanitärer solidarischer Hilfe. Was haben z.B. Nichtbetroffene davon, wenn Steuergelder oder Sozialbeiträge für die Selbsthilfeförderung verwendet werden? Ersetzt Selbsthilfe ärztliche oder soziale Leistungen? Nehmen z.B. Mitglieder von Selbsthilfegruppen weniger Medikamente oder Psychopharmaka ein? Suchen sie seltener einen Arzt auf? Darüber gibt es kein gesichertes Wissen, denn solche Untersuchungen sind schon aus Datenschutzgründen kaum durchzuführen und finden bei den Selbsthilfegruppen wenig Verständnis. Doch geht es bei dem volkswirtschaftlichen, dem gesellschaftlichen Nutzen nur ums Geld? Geht es nicht vielmehr um Qualität, gerade um die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, welche die Lebensqualität der Betroffenen und deren Angehörigen verbessern? Oder anders gefragt, geht es nicht eher um die Qualität des mitmenschlichen und politischen Umgangs mit dem Handicap, wie es die Rehabilitation im international anerkannten Sprachgebrauch genannt hat, und darum, Selbsthilfe nicht mehr defizitorientiert zu sehen? Gemeint sind mit Handicap die Einschränkungen, denen sich ein Mensch im mitmenschlichen Verkehr, in seiner Zukunftsperspektive, in seinen beruflichen Erwartungen infolge chronischer Krankheit, Behinderung oder Lebenskrisen (z.B. einschneidende Verlusterfahrungen) ständig ausgesetzt sieht. Wer also als Politiker/in, als aktives Mitglied der Gesellschaft Selbsthilfe fördert, fördert ihre kompetenten Gesprächspartner, die er braucht, um Politik für die Menschen zu machen.

Diskutieren Sie mit uns! Wir wollen Ihre Meinung hören und diese auch veröffentlichen!

Bärbel Mursch

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauferkrankungen e.V.

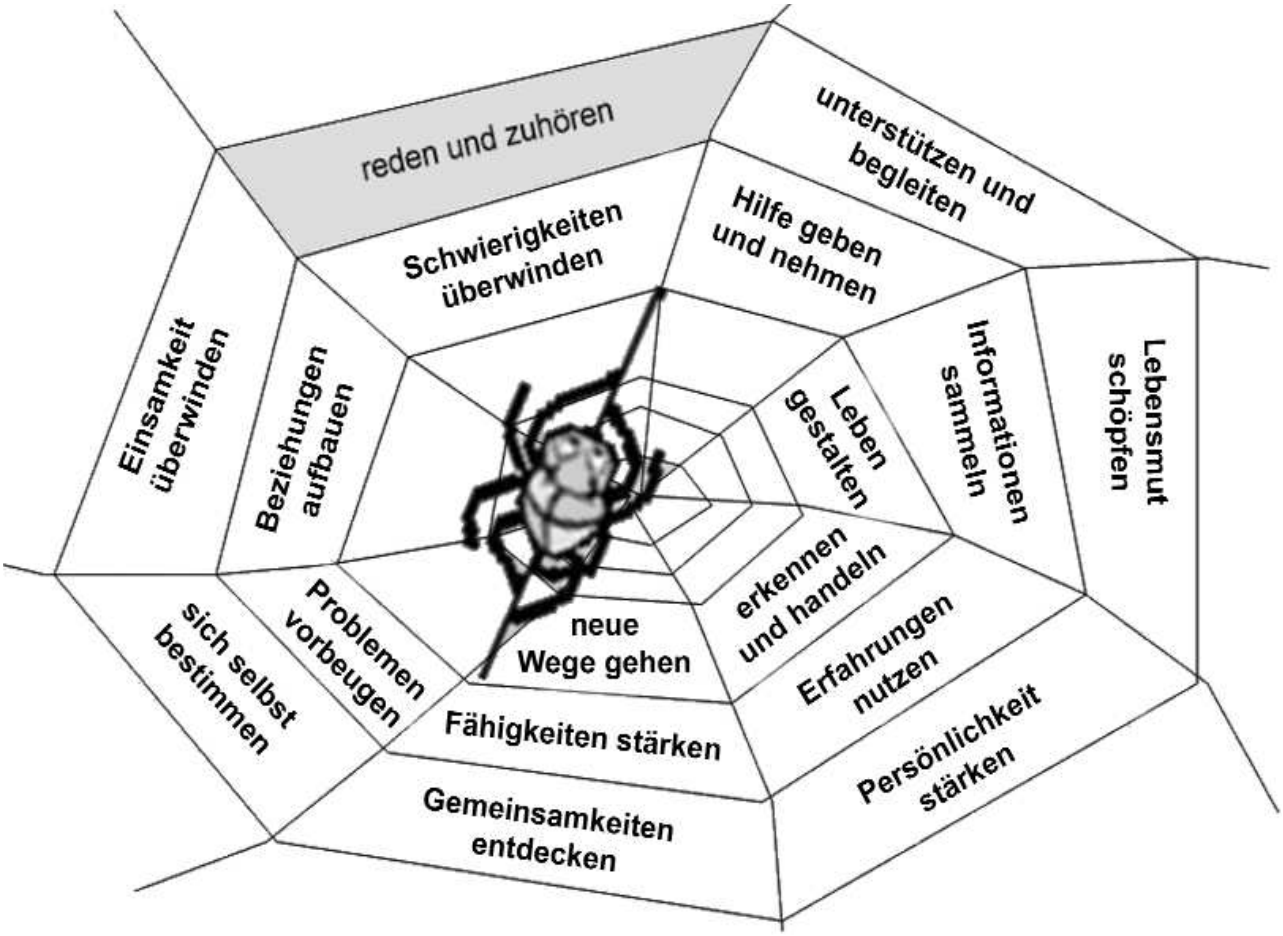
LVPR M/V e.V.

Bereichsleiterin
Frau Gudrun Ottilie
Mob. Nr.: 0172/7918501

Sprechstunde: **KISS - e.V**

Anne-Frank-Str. 31
19061 Schwerin
Mittwochs lt.
Pressemitteilung

reden und zuhören



In den nächsten Ausgaben werden wir die Spinne dazu nutzen, die Grundsätze der Selbsthilfe an Hand eigener Erfahrungen vorzustellen. Anfangen werden wir mit

Reden und Zuhören...
Selbsthilfe kann dem einzelnen Menschen aus seinen persönlichen Schwierigkeiten heraushelfen, wenn man Hilfe annehmen will und auch kann, wenn man merkt, dass man nicht allein mit seinen Problemen ist. Der Einzelne muss aber auch sehr viel an sich arbeiten und seine Probleme mit anderen oder im Bedarfsfalle in einem Einzelgespräch, mit einer Person seines Vertrauens, bereden. Nur anhören geht auch nicht. Man muss sich schon öffnen und für sich, durch Zuhören und Gespräche in der gemeinsamen Runde das Beste für sich herausfinden. Eine Selbsthilfe ist ein offener Ort, wo sich Betroffene treffen und austauschen können. Nur die Innovativen müssen von einem selber kommen. Man muss geben und nehmen, nur so kann man Hilfe annehmen und erhalten. Eine Selbsthilfegruppe kann nicht die Persönlichkeit eines Menschen prägen und formen, es können keine Befehle und Maßnahmen aus einer Selbsthilfe kommen. Sinnvoller ist, Empfehlungen zu geben, Bewältigungsstrategien zu diskutieren und die eigenen zu finden. Probleme sind dazu da, um gelöst zu werden und die Lösung für unser Problem heißt: Sich selbst zu helfen! Wie kann man ihm denn nun helfen? Der einzelne Betroffene kann sich in einer Selbsthilfegruppe oder durch die Kontaktherstellung über eine Selbsthilfegruppe mit Leidensgenossen austauschen über ihre Beschwerden und ihre Erfahrungen bezüglich der Diagnose und Therapie. Ein weiterer Nutzen entsteht durch vielfältige, oft schon sehr hilfreiche, einfache praktische Ratschläge aus dem Erfahrungs-schatz der anderen Beteiligten zu Fragen des Umgangs mit Arbeitgebern, Sozialversicherungs-trägern und sonstigen Behören und Empfehlungen zur Erlangung einer positiven Lebenseinstellung.
Weiter helfen auch Verweise und Vermittlung an professionelle Hilfen (Rechtsanwälte, Berater, Psychotherapeuten), die manchmal dem Problem gerecht werden und den Patienten am ehesten wirklich weiterhelfen können.

Marlies Thomas-Steinert
SHG Fibromylie

Die 4. Säule - Ergänzung durch gesundheitliche Selbsthilfe?

In bezug auf die herkömmlichen Stützen unseres Gesundheitssystems: Krankenhäuser, Praxen, niedergelassene Ärzte und öffentlicher Gesundheitsdienst, könnte die "4. Säule" als programmatische Formel durchaus nützlich sein.
Hier kommt eine Vision zum Ausdruck, was Betroffene selber als Beitrag zu ihrer und zur "Volks"gesundheit erbringen. Hierzulande ist die Selbsthilfe (SH) so verbreitet, anerkannt und fachlich unterstützt, wie in keinem anderen Land Europas.
Die Zahl der bundesweit agierenden Selbsthilfegruppen (SHG) wird geschätzt auf ca. 100.000 und die darin aktiven Menschen auf ca. drei Millionen. Themen, die dort bearbeitet werden, reichen von Allergie bis Zöliakie.

In der Tat hat die Selbsthilfe eine Dimension erreicht, die nicht mehr zu vernachlässigen ist. Es haben sich derzeit 80 bundesweite Selbsthilfeorganisationen (SHO) zu einer Bundesarbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen: "Hilfe für Behinderte". Sie finden zunehmend Anerkennung als Partner von Leistungsanbietern (Ärzteschaft, Krankenhäuser) und Kostenträgern (Kranken- und Rentenversicherung etc.), von Politik und Verwaltung. Die drei Erscheinungsformen der Selbsthilfebewegung (SHG, SHO und SH-Kontaktstellen) haben auch Eingang in die Gesetzgebung gefunden (vgl. § 20 Abs. 4 SGB V und § 29 SGB IX).

Patienten werden kompetenter, gerade auch durch die Aktivitäten der Selbsthilfe und besser befähigt zur Übernahme von Mitverantwortung. *"Du allein kannst es, aber du kannst es nicht alleine"* heißt ein Motto der Alkoholiker. In diesem Sinne will die Selbsthilfe mitreden und gehört werden. Ohne diese "4. Säule" und zwar verlässlich gefördert, stabilisiert und ausgebaut, wird unser Gesundheitswesen weiterhin auf der Kippe stehen und ohne Kollektiv kann ein Kurs leicht in die Irre führen - auch der, den wir alle gemeinsam aus der "Intensivstation Gesundheitswesen" herausfinden wollen und müssen (Bauchredner).

Peter Dreyer
Mitglied im SHG-Beirat Schwerin

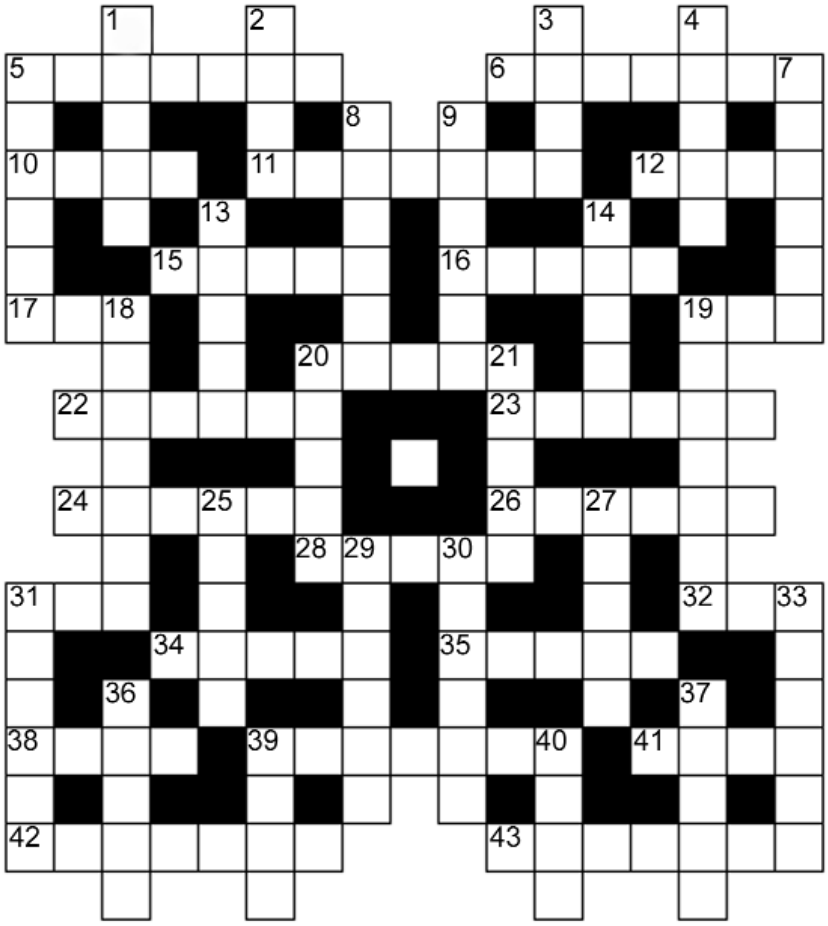
---

www.kiss-sn.de

Wollen Sie mehr Informationen?
Die Antworten sind nur einen Klick entfernt !

Schauen Sie rein!

Taiji-Qigong-Schule
"Die Leichtigkeit des Seins"
Heike Griem
Körnerstr. 14
19055 Schwerin
Telefon: 0385 / 557 17 65



Waagerecht:
5. Laufsport; 6. Lärm, Ulk, 10. ehem. Thüringer Volkssänger, 11. Fabelwesen, 12. Urnengang, 15. Verfasser "Peer Gynt", 16. Ungeziefer, 17. Ohr (engl.), 19. Herrschertitel Russlands, 20. schwer bezwingbar, 22. Tadel, 23. Gesichtspunkt, 24. Truppenschau, 26. Küchengerät, 28. Seemann, der durch schwierige Gewässer führt, 31. Begriff aus der Autoindustrie, 32. Der Weg (chin.), 34. Mühe, 35. Vorbau, 38. kleine Witzfigur, 39. Taugenichts (engl.), 41. Ende einer Reise, 42. Wegfahrt, 43. indonesische Insel

Senkrecht:
1. Mittelmeerinsel, 2. Einbau in Flüssen, 3. Blau (engl.), 4. Wasserweg, 5. Alarmsignal, 7. Ursprüngliche Urbarmachung des Bodens, 8. Verlegerzeichen, 9. Staatsangestellter, 13. ital. Insel, 14. Streifen (engl.), 18. Amtsgebäude, 19. Das Vorunsliegende, 20. Leinwand eines Bootes, 21. Kopfbedeckung, 25. alter Frauenname, 27. Stadt in Nordrhein-Westfalen, 29. Stadt am schwarzen Meer, 30. Hindernis, 31. Badeort Bulgariens, 33. kleine Geldspende, 36. See in Finnland, 37. winziges Lebewesen, 39. Himmelsrichtung, 40. artig

Die Buchstaben 2, 42, 17, 10, 37, 17
Ergeben einen Begriff, den alle Menschen brauchen.

Dieses zu oft
verkannte Tier
hat alles, was
Ehrenamtlichebrauchen, weil es selbstbewußt ist,
das Maul aufmacht,
tüchtig arbeiten kann,
auch mal bockig ist
auch mal “Nein” sagen kann,
belastbar ist und beladbar
auch nicht dümmer ist als andere hohe Tiere,
als Goldesel tolle Vorfahren hat und
in bester biblischer Tradition steht.

Das Problem

Etwa **jede zehnte Frau** erkrankt in einem Alter bis zum 70. Lebensjahr an einem **Brustkrebs**.
In Mecklenburg-Vorpommern muss mit einer Erkrankungshäufigkeit von jährlich 750 Frauen an Brustkrebs gerechnet werden, wobei noch zu oft Patientinnen mit größeren Geschwülsten zur Behandlung kommen.

Die Idee

Früher als Ihre Ärztin oder Ihr Arzt können Sie die Veränderungen an Ihren Brüsten wahrnehmen und ertasten.

Brustkrebs ist heilbar, wenn er rechtzeitig erkannt und richtig behandelt wird!

In über 80 Prozent werden die Veränderungen von den Frauen selbst entdeckt. Deshalb kommt der (Ihrer!) Selbstuntersuchung größte Bedeutung zu.

Das Ziel

Ziel ist es, gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten aus Klinik und Praxis in kleinen Gruppen die Selbstuntersuchung zu erlernen. Wir wollen die Selbstuntersuchung zur selbstverständlichsten Sache der Welt machen.

Termine in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Dienstag, 07. Oktober, 18.00 Uhr; Montag, 20. Oktober, 17.30 Uhr; Dienstag, 18. Nobember, 18.00 Uhr, Montag, 24. November 2003, 18.00 Uhr

Termine in der Frauenklinik Schwerin

Dienstag, 28. Oktober 2003, 16.00 Uhr; Dienstag, 25. November, 16.00 Uhr.

Als Kollegium, Arbeitsteam oder Sportgruppe können Sie diese Veranstaltungen kostenfrei organisieren. Bitte melden Sie sich in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Prävention und Selbsthilfe:

Selbsttest "Schaufensterkrankheit" der Firma Merck erhalten Sie von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Risikotest "Schlaganfall" der Deutschen Schlaganfallhilfe erhalten Sie von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Selbstkontrolle für Falithrom-Marcumar-Patienten
Informationen über den Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herzkreislauferkrankungen,
Tel. 0381-4561789

Die “Wassergruppe für Selbstzahler” begint am 15. November 2003, 19.00 Uhr im Rehazentrum Berliner Platz

AGF Schwerin Arbeitskreis Gesundheitsförderung

GesundheitsForum für die Landeshauptstadt

Arbeitsgruppen:

- Kinder- und Jugendgesundheit
- Podium Gesundheit
- Gesund und fit im Alter

Nächstes Thema im Podium Gesundheit: **Diabetes**

12. November 2003, 18.00 Uhr
Schleswig-Holstein-Haus

12. Diabetikertag im Festsaal des Schweriner Schlosses
18. Oktober 2003
09.00 Uhr - 14.00 Uhr

Interessante Vorträge:

09.05 Uhr	Bedeutung der Risikofaktoren für die Gefäße	Dr. H.-J. Ziegelasch
09.40 Uhr	Therapie der Adipositas - Wir wollen ihnen helfen!	Dr. V. Güntsch
10.15 Uhr	Aufgaben von Selbsthilfegruppen	L. Niemann
10.25 Uhr	Gemeinsam sind wir stärker Mitgliedschaft im Diabetiker Bund - warum?	J. Rath
10.50 Uhr	Was erwartet der Patient von seinem Arzt?	K.-F. Sagert
11.00 Uhr	Was erwartet der Arzt von seinem Patienten?	Dr. K. Kuropka
11.30 Uhr	Mittagspause und Möglichkeiten der Fußdruckmessung und eines Sehtestes	
12.30 Uhr	Ansprüche an der heutigen Industrie -	Dr. Ch. Marin
13.10 Uhr	Die Insulinpumpentherapie - heutige Indikation, Probleme	Dr. Schwabe
13.40 Uhr	Was gibt es Neues?	Dr. H.-J. Ziegelasch

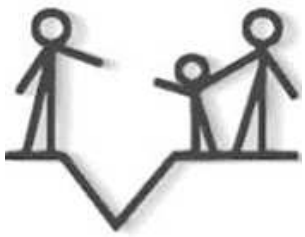
AG Offene Altenarbeit lädt ein:

21. - 23. Oktober 2003, 1. Schweriner Seniorentage in Schwerin zur Thematik:

Senioren haben ein ♥ für Schwerin!
Schwerin hat ein ♥ für Senioren?

21.10.2003, 14.00-17.00 Uhr Eröffnungsveranstaltung im Schweriner Schloß, Festsaal
22.10.2003, 10.00 Uhr im Demmlersaal, Schweriner Rathaus, Fachvortrag: Aktiv und engagiert - Perspektiven und Beispiele der Lebensgestaltung im Alter" mit Dr. Peter Zeman, Deutsches Zentrum für Altersfragen
22.10.2003, 13.30 Uhr "Rundtischgespräche", Themen und Veranstaltungsorte entnehmen Sie bitte den ausliegenden Einladungen
22.10.2003, 15.30 Uhr im Demmlersaal, Talkrunde zum Thema: "Hat Schwerin ein - Herz - für Senior/innen?"
23.10.2003, Tag der Offenen Tür in allen Begegnungsstätten, Seniorenwohnanlagen, Altern- und Pflegeheimen der Stadt Schwerin, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen u.a.

Väteraufbruch für Kinder e.V.



Kreisgruppe Schwerin lädt ein:
11. Oktober 2003, 10.00 Uhr
Posiumsdiskussion:
"Brauchen Trennungskinder Väter?"
im Schleswig-Holstein-Haus Schwerin

Behindertenverband Schwerin lädt ein:

10.-13. Oktober 2003 zum Thema "Europa: Für- und Miteinander" im Familienbildungswerk der AWO in Schwerin-Mueß
11.10.2003, 9.30 Uhr, Seminar und Arbeit in Arbeitsgruppen zum Thema "Selbsthilfe in Europa", Vortrag der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen zur professionellen Arbeit und Frauenselbsthilfe nach Krebs zum Aufbau von Selbsthilfegruppe
11.10.2003, 15.00 Uhr Sportliche Aktivitäten
11.10.2003, 19.30 Uhr Gemeinsamer Kulturabend
Spenden sind erwünscht: Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Zahlungsgrund: Europäisches Jahr für Behinderte
Konto: 100027332; BLZ: 14091464 bei der VR-Bank Schwerin
Spendenbescheinigungen werden ausgestellt.

Haus der Begegnung lädt ein:

16. Oktober 2003, 14.00 Uhr
Fachtagung zum Thema:
Die Veränderungen im Arbeitsförderungsrecht und ihre Wirkungen auf erwerbslose Menschen mit Behinderungen"
im Haus der Begegnung, Perleberger Str. 22

Termine und Veranstaltungen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Anne-Frank-Str. 31
19061 Schwerin
Tel.: 0385 39 24 333
E-Mail: info@kiss-sn.de

7. Oktober 2003
Tag der offenen Tür: Krankheitsbild Osteoporose
14.00 Uhr - Vorstellung der Selbsthilfegruppen
16.00 Uhr - Gespräch zur Hormonbehandlung in den Wechseljahren mit Chefarzt Dr. Kerber, Internist und Frau Braun, Apothekerin
16.15 Uhr - Yogaübungen gegen Osteoporose - eine Alternative

5. November 2003
Tag der offenen Tür: Krankheitsbild Morbus Bechterew
15.00 Uhr - Tai Chi
16.00 Uhr - Vorstellung der Selbsthilfegruppen
17.00 Uhr - Vortrag und Arzt-Patienten-Gespräch mit Herrn Dr. med. Scholz zum Krankheitsbild

11. November 2003
Tag der offenen Tür: Krankheitsbild Harnleiter-, Blasen- und Darmkrebs
14.00 Uhr - Vorstellung der Selbsthilfegruppe und Gespräch mit einer Fachschwester zum Thema: Stomaversorgung
16.00 Uhr - Arzt-Patienten-Gespräch zum Thema: Harnleiterkrebs mit Frau Dr. med. Winter, Urologin im Klinikum
17.00 Uhr - Arzt-Patienten-Gespräch zum Thema: Darmkrebs mit Herrn Dr. med. Sieno, Chirurg im Klinikum

Supervision für Selbsthilfegruppensprecher/innen:
6. Oktober 2003; 3. November 2003, 1. Dezember 2003 jeweils um 17.30 Uhr

Vortrag zum Thema: Fibromyalgie
22. Oktober 2003, 16.00 Uhr SHG Fibromyalgie, Rahlstedter Str. 29

Vortrag zum Thema: Schlaganfallvermeidung
28. Oktober 2003, 15.00 Uhr SHG Schlaganfall, in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen mit Herrn Dr. Fiedler

Weihnachtsfeier der Kontaktstelle
17. Dezember 2003, 15.00-18.00 Uhr in der IKK, Ellerried 1

Weihnachtliches Benefizkonzert
Termin: Samstag, 13. Dezember 2003, um 14.00 Uhr im Perziner Saal in der Stadtbibliothek. Am Flügel sitzt Ernst Bergemann, Vorsitzender vom Onkologischen Patientenseminare Berlin e.V.. Es liest Renate Sommer, Mitglied im Onkologischen Patientenseminar Berlin e.V.. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

SHG "**Zöliakie**":
06. November 2003, 17.30 Uhr Gruppentreffen im Klinikum Schwerin bei Dr. Celemens
06. November 2003, 13.30 Uhr Backtag in der AOK

SHG "**Sarkoidose**":
29.November 2003, 9.30 Uhr Gruppentreffen im Seniorenbüro, Martinstr. 1A

SHG "**Wandervögel - für Menschen mit Diabetes**":
29. Oktober 200, 15.00 Uhr in der AOK, Vortrag und Kochen "Gesunde Ernährung bei Diabetes"

Elternkreis Adoption:
07.10.2003, 04.11.2003, 09.12.2003, jeweils um 18.00 Uhr AJW, Anne-Frank-Str. 31

SHG "**Pro-Retina** (Netzhauterkrankungen)":
07. November 2003, 14.00 Uhr, Hotel am Hauptbahnhof, Gruppentreffen mit Vortrag zum Thema "Hilfsmittel"

Kundalini Yoga

Schwangeren- und Rückbildungsyoga

Yoga für Kinder

YOGA Raum Schelfstadt
19055 Schwerin, Münzstr. 2
Petra Orlowsky
(Lehrerin für Kundalini Yoga)
Tel.: 0385 / 59 38 338

Figur- und Bewegungsstudio Slender you

Slender You Figure Salons

Regina Winkler, Eckdrift 41, 19061 Schwerin
Tel. / Fax: 0385 / 73 21 13

Haben Sie Rücken- oder Gelenkschmerzen, vielleicht auch Probleme mit dem Gewicht, möchten Sie einfach einmal darüber sprechen, so suchen Sie mein Studio auf.

Selbsthilfegruppen suchen:

Wir suchen noch Gleichbetroffene: Selbsthilfegruppe **"Angstzustände (Phobien)"**, Treffpunkt: wöchentlich dienstags um 17.00 Uhr in der Großen Wasserstr. 15-17, Cafe

Unsere Selbsthilfegruppe **"Chronische Schmerzen - Freude am Leben"** trifft sich vierzehntägig um 10.00 Uhr im Augustenstift. Wir würden uns freuen, wenn neue Mitglieder den Weg zu uns finden.

Unsere Selbsthilfegruppe **"Dystonie"** trifft sich vierteljährlich und wir möchten Gleichbetroffene ermutigen, zu uns zu kommen.

Unsere Selbsthilfegruppe für **Stomaträger** wird leider immer "kleiner". Wir sind alles Gleichbetroffene und es ist leichter über die alltäglichen Probleme in so einer Gruppe zu sprechen. Haben Sie Mut!

“Lachen ohne Grund” - Wir treffen uns vierzehntägig freitags um 14.00 Uhr im Seniorenbüro, Martinstr. 1A und suchen noch Gruppenmitglieder.

Haben Sie **Hepatitis C** und trauen sich nicht darüber zu sprechen. In unserer Selbsthilfegruppe können Sie dies tun und zwar immer den letzten Donnerstag im Monat um 13.00 Uhr in der Kontaktstelle.

Neue Selbsthilfegruppen:

"**Trauernde Angehörige** - Wenn jemand plötzlich aus dem Leben tritt"
Treffen: monatlich letzter Mittwoch, 17.00 Uhr in der Kontakt-stelle für Selbsthilfegruppen, Anne-Frank-Str. 31

"**Weiße Taube** - Sexueller Missbrauch an Jungen und Männer"
Treffen: wöchentlich Dienstag, 17.30 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

"**Arthrotische Beschwerden** - Gruppe II" Es werden noch Gruppenmitglieder gesucht; Treffen: wöchentlich Dienstag, 15.00 Uhr in der Physiotherapiepraxis Bincker

Betroffene gesucht:

Bei mir wurde **Canndida** festgestellt und ich möchte eine Selbsthilfegruppe "Pilzerkrankungen" ins Leben rufen.

Mein Kind ist an **Skoliose** erkrankt und ich suche Kontakt zu anderen Eltern.

Ich suche eine Gruppe, in der frau lernt, **Aggressionen** abzubauen.

Ich bin **Stalking**-Opfer und suche Kontakt zu anderen Betroffenen.

Es werden noch MitstreiterInnen gesucht: Trockengymnastik für **RheumatikerInnen** - wöchentlich Montag um 16.30 Uhr in der Physiotherapie Pflücker & Streich, Röntgenstr. 16, Schwerin.

Kontaktaufnahme ist grundsätzlich über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Tel. 3085-3924333 möglich.

Ich spür' den Herbst

Ich seh' die Vögel zieh'n
und spür' den Herbst.
Rot leuchten Hagebutten an den Zweigen.

Noch wärmt die Sonne mich
und Spinnen weben ihre Netze.
Bunt schmücken Blumen jeden Garten.

Der Sommer tanzt,
so scheint es mir,
verträumt den letzten Reigen.

Ist auch der Herbst
so farbenfroh und märchenhaft der Winter.

Ich werde voller Ungeduld
auf Licht und Wärme -
auf einen neuen Frühling,
auf einen neuen Sommer warten.

Bärbel Mursch

MENSCH KÜMMER DICH
LUST AUF GESUNDHEIT

Mittwoch, 8. Oktober 2003, 14 - 17 Uhr,
in der AOK, Am Grünen Tal 50 in Schwerin
“Selbsthilfe zur Selbstheilung
in der jungen Familie”

KISS: Informationen über Selbsthilfegruppen
Hautcheck: Herr Dr. Langhoff
Impfen: Frau Dr. Triebel für Kinder und Erwachsene
(Impfausweis nicht vergessen)
Ernährung/Allergien: Info´s zum Thema durch die Apotheke im
Walmart und der Weststadtapotheke
Spiel und Spaß durch Bewegung für Kinder
Kochen für Allergiker
“Brustkrebs”: Vorträge zur Früherkennung
u.a. mit Optiker “Günther”, mit dem Hörakkustiker “Das Ohr”, dem
Kneipp-Verein und vielen “Lust auf Gesundheit`s”-Partnern

Eine Aktion Ihrer
AOK - Die Gesundheitskasse

REHA
ZENTRUM SCHWERIN

REHABILITATION UND PRÄVENTION UNTER EINEM DACH

Tagesklinik
Komplexe mehrstündige Therapie zur Nachsorge von Erkrankungen und Operationen am Stütz- und Bewegungssystem
Praxis für Physiotherapie / Praxis für Ergotherapie
Behandlungsschwerpunkt Neurologie

Rehasportverein “sporthomed e.V.”
mit individuellen Bewegungsprogrammen den Therapieerfolg der Rehabilitation sichern

Prävention
Zur Teilerstattung anerkannte Kurse der Krankenkassen
Atlas-Rückentraining, Walking, Tai Chi

Angebote für Privatzahler
Umfangreiches Bewegungs- und Wellnessangebot

Kontakt: Rehazentrum Schwerin - Wuppertaler Str. 38 a
Tel.: 0385 / 39578-0

Eine einfache Frage!

Zwei Dinge sind unendlich, das Universum und die menschliche Dummheit, aber beim Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.
Albert Einstein

Es ist uns allen irgendwie passiert, wir sind in einer fremden Stadt und haben unsverlaufen. Deswegen sollte man sich den höchsten Punkt der Stadt suchen und sich merken, wie dieser zu dem Hotel, dem Treffpunkt oder dem Bahnhof steht. Dann ist es mit dem Verlaufen nicht mehr so einfach und man braucht niemanden zu fragen: "Wo geht's denn hier zum Bahnhof ?" Mit der Fragerei ist das nämlich so eine Sache. Es kann dann passieren, man fragt die falschen Leute und bekommt die unmöglichsten Antworten, z.B.:

- ein Sozialpädagoge: "Ich weiß nicht, aber lassen Sie uns darüber reden..."

- ein Sozialarbeiter: "Keine Ahnung, aber ich fahre Dich schnell hin..."

- ein Gesprächstherapeut: "Sie möchten wissen, wo der Bahnhof ist?"

- ein Tiefenpsychologe: "Sie wollen verreisen...?"

- ein Psychoanalytiker: "Sie meinen dieses lange, dunkle Gebäude, wo die Züge immer rein und raus, raus und rein .... fahren?"

- ein Verhaltenstherapeut: "Heben Sie Ihren rechten Fuß. Schieben Sie ihn vor. Setzen Sie ihn jetzt auf - sehr gut! Hier haben Sie einen Bonbon!"

- ein Gestaltungstherapeut: "Du lass das voll zu, dass Du zum Bahnhof willst..."

- ein Bioenergetiker: "Machen Sie mal Sch...Sch...Sch...!"

- ein humanistischer Psychotherapeut: "Wenn Du da wirklich hin willst, wirst Du den Weg schon finden!"

- ein Psychiater: "Bahnhof? Zugfahren? Welche Klasse ?"

- ein Systemiker: "Was würde denn Ihr Sohn zu Ihrer Frau sagen, wenn er wüsste, dass Sie nach dem richtigen Weg fragen müssen?"

Ja, da hat man so viele Antworten, aber keine führt zum Ziel. Dabei hat man doch eine ganz einfache Frage gestell - nämlich: "Wo geht's denn hier zum Bahnhof?"
Norbert Lanfersiek

Das die Vögel der Sorge
und des Kummers
über Deinem Haupte fliegen
kannst Du nicht ändern.
Aber dass sie Nester
in Deinem Haar bauen,
das kannst Du verhindern.
Chinesisches Sprichwort

"Ein Menschenleben füllt
nicht hundert Jahre,
doch immer ist es voll von
tausend Jahren Sorge.
Der Mittag kurz und bitter
lang die Nacht!
Warum nicht greifst du nach
der Lampe, gehst,
die kurzen Freuden dir zu
suchen,
wenn nicht heute?
Was willst du warten Jahr um
Jahr ?"

"Quellen asiatischer Weisheit"

Gender Mainstreaming

Instrument der geschlechtsspezifischen Aufklärung und Sensibilisierung

Gestern Abend gab ich meinem Mann den von mir verfassten Text zur Thematik "Gender Mainstreaming" zu lesen und er fragte mich abschließend: "Meinst Du, dass das jemanden wirklich interessiert?". Wie schon öfter in den vergangenen dreizehn Jahren reagierte ich irritiert. Zum wiederholten Male fragte ich mich: Warum interessiert das eigentlich so wenige? Und ich habe mich geärgert, weil wir von der Gleichberechtigung eigentlich noch Lichtjahre entfernt sind und sich das doch ändern müsste. Sie werden möglicherweise jetzt fragen, haben wir nicht genug andere Probleme. Ich sage ja, aber die sind nicht losgelöst von der Geschlechterproblematik zu beseitigen. Auf die Frage meines Mannes und möglicherweise auch Ihres Einwandes zurückkommend, habe ich den ursprünglichen Artikel völlig umgeschrieben und erlaube mir, Ihnen stattdessen meinen Weg und meine Beweggründe vorzustellen, weil sie eng mit der Thematik verbunden sind.

Im Jahre 1989 habe ich eine Chance gesehen, mich mit anderen Gleichgesinnten für eine selbstbestimmte demokratische DDR einzusetzen. Warum diese Vision nicht funktioniert hat, kann und möchte ich an dieser Stelle nicht diskutieren. Ich möchte Ihnen aber meine Erfahrungen mitteilen, die noch immer stark emotional geprägt sind. Auch wenn ich damals 8 ¾ Stunden arbeitete, Mutter eines 5 jährigen Sohnes und mein Mann in Berlin auf Montage war, habe ich diese Zeit genossen. Sie war geprägt von Aufbruch, Kreativität und Mut. Erinnern Sie sich noch, wie wir zur Montagsdemo angsterfüllt gingen und die Stasi im Trenchcoat in allen möglichen dunklen Ecken uns beobachtete. Ich selber war seinerzeit im Sprecherrat und habe mich für ganzheitlichen Unterricht eingesetzt. Schon zu diesem Zeitpunkt waren im Verhältnis zu den Männern nur sehr wenige Frauen dabei, sie besetzten auch andere Themenbereiche. Und die paar Frauen zogen sich dann auch nach und nach zurück - so auch ich. Nun kann die Frage gestellt werden: Warum?. Meine Vermutung aus eigener Erfahrung ist, dass Frauen zum einen politisch "anders" agieren und andere Ziele verfolgen. Zum anderen stehen sie politischer Macht skeptisch gegenüber.

Auch wenn ich mich beim Neuen Forum zurückgezogen habe, bin ich nicht unpolitisch geworden. Ich habe mir ein anderes mir näher stehendes Podium gesucht. So kam ich 1990 zum Unabhängigen Frauenverband. Es gründete sich die Alternative Fraueninitiative e.V. und ich habe das Autonome Frauenhaus mit aufgebaut. Diese Zeit war stark geprägt von alternativer Praxis mit kreativen Spielräumen. Ich habe sie ausgekostet, aber irgendwann gemerkt, dass ich auch in Frauenzusammenhängen an meine Grenzen stoße.

1993 ging ich nach Hamburg, um dort Soziologie zu studieren. Für diesen Blick über den Tellerrand bin ich noch heute sehr dankbar, hilft es mir doch, Menschen in ihrem Alltag differenzierter und entspannter zu sehen.

Seit April 2000 bin ich in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen und eigentlich mache ich meine Arbeit dort gerne. Ich stoße zwar immer wieder an Grenzen und mich ärgert sehr viel, dieses hat aber selten mit dem Klientel zu tun. Zurückzuführen ist dies eher auf zunehmende bürokratische Einschränkungen, der immer stressiger werdenden Jagd nach dem Geld, die Borniertheit und Ignoranz einiger Mitmenschen und vor allem die politische Entwicklung in unserem Land.

Nun auf unsere ursprüngliche Frage zurückkommend, warum wir nun die Gleichstellungspolitik benötigen, möchte ich den Bogen zur Selbsthilfe im Allgemeinen schlagen. Aufgrund meiner ausgeprägten geschlechtsspezifischen Sensibilität fällt mir immer wieder auf, dass Frauen die Hilfe zur Selbsthilfe häufiger als Bewältigungsstrategie in Anspruch nehmen. Männer sind in dieser Hinsicht aufgrund ihrer geschlechtsspezifischen Rollenzuweisung eher zurückhaltend. Dies hat seine Gründe und die möchte ich vorstellen und mit Ihnen diskutieren. Ich denke, dass unser Journal dazu eine gute Plattform bildet. In jeder Ausgabe werde ich mit dem Schwerpunktthema geschlechtsspezifisch auseinandersetzen und Chancen zur Umsetzung des sogenannten "Gender Mainstreaming" herausarbeiten. Ich persönlich halte die gesellschaftliche Gleichstellung zwischen den Geschlechtern für ein gutes Ziel, aber verkürzt. Wichtig ist mir, Gleichberechtigung im Alltag weiter zu fassen und sie auch zu leben - und dazu gehört eine humanitäre, gleichberechtigte, tolerante und ökologische Gesellschaft.

Ihre Silke Gajek

Hier finden Sie uns!

Impressum:
Journal der Schweriner Selbsthilfe
Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin
Auflage: 1500
Erscheinungsweise: vierteljährlich
Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und selbsthilfeunterstützende Ärztinnen und Ärzte.
Leitung und V.i.S.d.P. : Silke Gajek
Satz und Layout: Steffen Mammitzsch
Ehrenamtliches Redaktionteam: Angret Möller, Jens-Peter Dreyer, Christa Hegemann, Marlies Thomas-Steinert, Matthias Dick, Norbert Lanfersiek, Bärbel Mursch, Adelheid Taeger
Druck: c/w Obotritendruck Schwerin
Anschrift: Anne-Frank-Str. 31, 19061 Schwerin
Tel.: 0385 / 39 24 333
e-mail: info@kiss-sn.de
Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.
Für unaufgeforderte eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen, die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.
Redaktionschluss für die nächste Ausgabe ist der 15. November 2003, mit dem Schwerpunktthema: Menschen mit Behinderung.