HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe
Ausgabe 3 / 4. Jahrgang / September 2006

Thema: 15 Jahre KISS

Liebe Leserin, lieber Leser,

Inhalt:

Gastkolumne 3

Im Gespräch 4
Dr. Wolfgang Jähme

Zeitreise 5
Betrachtungen zu den Anfängen

Sichtweisen 6/7
Selbsthilfe im Wandel der Zeit

Service 8/9

Erfahrungen 10
Selbsthilfegruppen - wozu?

Selbsthilfe 11
Zur klaren Sicht

15 Jahre KISS 12/13
Impressionen

Selbsthilfe 14
Wenn Chaos und Unordnung ...

Umfrage 15
Was ist KISS?

Erfahrungen 16/17
Spinne

Menschen
Steffen Mammitzsch 18

Ausblick 19
Kritische Anmerkung

Termine 20/21

Preisrätsel 22

Glosse 23

am 29. August wurde vor 15 Jahren die Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin von der Initiatorin Frau Dr. Ursula von Appen mit 28 weiteren Vereinsmitgliedern gegründet. Nicht, wie ursprünglich vorgesehen als Bestandteil des Gesundheitsamtes, sondern als eigenständiger Verein unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Heute, 15 Jahre später, können wir resümieren: Das war eine weise und vor allem weitsichtige Entscheidung.

Dr. Wolfgang Jähme, Silke Gajek

Schauen wir zurück auf die 15 Jahre, stellen wir fest, dass es heute wesentlich mehr Selbsthilfegruppen gibt. Dies trifft auf alle Bereiche zu. Wir können jedoch einige Tendenzen aus der gesellschaftlichen Entwicklung ableiten, die sich auch im Zuwachs der Selbsthilfegruppen widerspiegeln. Hervorzuheben ist die Suchtselbsthilfe, die mittlerweile über ein stabiles, engmaschiges Netzwerk verfügt, das vor allem bei Alkoholabhängigen große Dienste leistet. Schon heute ist jedoch davon auszugehen, dass andere Süchte in den kommenden Jahren noch mehr, möglicherweise auch andere Unterstützung erfahren müssen. Hier werden Netzwerke unterschiedlicher Professuren notwendig, damit die Patienten nachhaltige Angebote in Anspruch nehmen können. Die größten Brüche und Veränderungen sind bei den psychischen und psychosomatischen, aber auch sozialen Selbsthilfegruppen erkennbar: Heute treffen sich Mitmenschen mit verschiedenen Diagnosen bzw. Lebenskrisen, um über ihre Probleme zu reden. Hier zeigt sich, dass die selbsthilfesuchenden Menschen immer jünger werden. Gerade dieses Selbsthilfesegment unterliegt großen Schwankungen.

Seit drei Jahren nun betrachtet unsere Zeitschrift selbsthilferelevante Themen, und wir können heute sagen, dass wir insbesondere bei der Aufklärung und Sensibilisierung viel erreichen konnten. Heute sehen viele Mitmenschen die Selbsthilfe als etwas Selbstverständliches an und raten oftmals Familienmitgliedern, Freunden oder Arbeitskollegen bei der KISS nachzufragen. Wir können nicht immer helfen. Meistens jedoch haben wir Zeit, uns die Problematik anzuhören und weiter zuvermitteln. Aber, was wären wir ohne die vielen Selbsthilfegruppen. Allen ehrenamtlich Tätigen und Förderern der Schweriner Selbsthilfe sei an dieser Stelle für ihr Engagement herzlich gedankt. Wir wünschen den geneigten LeserInnen bei unserer Jubiläumsausgabe viel Spass und Erkenntnisse. Ihre

Silke Gajek

Mit anderen sich selbst helfen

Liebe Schwerinerinnen und Schweriner,

Selbsthilfe hat einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Immer mehr Menschen mit gesundheitlichen, sozialen oder seelischen Schwierigkeiten nutzen die Chance, sich mit Gleichbetroffenen in einer

Norbert Claussen

Selbsthilfegruppe zusammenzuschließen. Es bedeutet, seine "Sache" selbst in die Hand zu nehmen. Dies geht in einer Gruppe einfacher als allein. In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Menschen über ein gemeinsames Anliegen austauschen und neue Wege ausprobieren, um Ihre augenblickliche Lebenssituation zu verbessern.

Jeden kann es treffen, unabhängig von Beruf, Alter oder sozialem Stand. Daher ist es wichtig, diesen Menschen eine Perspektive zu bieten. Die Möglichkeiten in der Stadt Schwerin sind groß und jeder, der bereit ist, einen Schritt in die richtige Richtung zu gehen, wird das Passende für sich finden. Mittlerweile gibt es in der Stadt 135 verschiedene Selbsthilfegruppen mit rund 1700 Mitgliedern.

Doch wir waren nicht von Anfang an so erfolgreich. 1991 wurde die Selbsthilfekontaktstelle KISS gegründet. Unter einfachsten Bedingungen und mit nur wenigen Gruppen musste sich die Selbsthilfe in Schwerin erst einmal durchsetzen. Aber die Protagonisten haben es geschafft. Mit Engagement, Vertrauen und Hingabe zum Projekt sind die Gruppenzahlen in der Selbsthilfe stetig gestiegen und wir können bis heute viele Erfolge bei den Menschen verzeichnen. Auch durch die finanzielle Förderung der Landeshauptstadt konnte die Selbsthilfe wachsen.

Seit August 2002 gibt es in Schwerin den Selbsthilfegruppenbeirat. Begleitet wird dieser von der Schweriner Selbsthilfekontaktstelle KISS, die regelmäßig Beratungs- und Informationsleistungen für Schwerin und das Umland anbietet. Sie unterstützt und berät bestehende und neu zu gründende Selbsthilfegruppen - bis hin zur Öffentlichkeitsarbeit. Die Kooperation und Zusammenarbeit mit Fachleuten, Ämtern, Vereinen und Verbänden liegt ebenfalls in der Aufgabe des Selbsthilfegruppenbeirates. Zusätzlich unterstützt sie die Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit und organisiert Veranstaltungen und Vorträge.

Für die Landeshauptstadt Schwerin ist die Selbsthilfe ein wichtiger Bestandteil der Infrastruktur. Die gute Resonanz der Mitbürger lässt vermuten, dass wir damals den richtigen Weg gegangen sind.

Ich möchte Ihnen Mut machen, die regionalen Angebote in Anspruch zu nehmen. In den zahlreichen Einrichtungen der Stadt, ob in Vereinen, Verbänden oder in anderen Institutionen treffen sich fast täglich Gruppen, um über Ihre Probleme zu sprechen und sie zu bewältigen. Geben Sie sich einen Ruck, denn kein Problem ist so groß, dass man es nicht lösen könnte.

Im Internet unter www.selbsthilfe-schwerin.info, www.schwerin.de oder www.kiss-sn.de finden Sie hilfreiche Informationen zu Angeboten, Einrichtungen, Aktivgruppen und alles rund um das Thema Selbsthilfe.

Ihr Oberbürgermeister
Norbert Claussen

Interview zur Vergangenheit und Zukunft

Seit nun mehr 6 Jahren ist Dr. Wolfgang Jähme, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin in Schwerin, Vorsitzender der KISS. „Hilf Dir Selbst"-Mitarbeiterin Michaela Ludmann sprach mit Dr. Jähme über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Selbsthilfe.

Dr. Jähme, wie sind Sie zur KISS gekommen?

Damals bin ich von Frau Dr. von Appen angesprochen worden, ob ich nicht im Selbsthilfebereich mitarbeiten möchte. Frau Dr. von Appen hatte in der Nachwendezeit die Arbeit für Selbsthilfegruppen angeschoben. Ich selbst war zu der Zeit Dezernent für Gesundheit und Soziales in der Stadt Schwerin und hatte allein daher schon eine Verbindung zu diesem Bereich. Später bin ich in der KISS zunächst Mitglied geworden und dann Vorsitzender. In dieser Funktion bin ich nun in der dritten Wahlperiode.

Dr. Wolfgang Jähme

Worin bestehen Ihre Aufgaben als Vorsitzender?

Ich bin erster Ansprechpartner, wenn es um Fragen um den Träger der KISS geht. Dazu kommen repräsentative Aufgaben, und natürlich muss ich mich um die Organisation des Geldes kümmern.

Was hat sich Ihrer Meinung nach in den vergangenen Jahren bei der Selbsthilfe am meisten geändert?

Es hat in den vergangenen Jahren dank der vielen Aktivitäten unserer Geschäftsführerin, Silke Gajek, einen mächtigen Aufschwung gegeben. Dadurch ist die Selbsthilfe unseres Landes immer mehr ins Bewusstsein gerückt. Das hat den Vorteil, dass wir mehr durchsetzen können. Andererseits ist in den vergangenen Jahren die Finanzierung viel schwieriger geworden, da das Geld auch bei unserem Hauptträger, der Stadt Schwerin, immer knapper geworden ist.

Zudem bemerken wir bei einigen Krankenkassen ein mangelndes Verständnis für die Selbsthilfe, aber ich betone, nicht bei allen Kassen.

Wie wichtig ist denn für Betroffene eine Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe wie der KISS?

Die KISS spielt hier in Schwerin für Betroffene inzwischen eine ganz große Rolle. Es hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass wir eine gute Ansprechstelle sind für Hilfesuchende. Eine Stelle, die sich etabliert hat, wenn es darum geht: Wo bekomme ich Unterstützung, um mir selbst zu helfen.

Und was leistet die KISS?

Das ist vor allem die Hilfe, sich selbst helfen zu können, damit man sich in seiner jeweiligen Situation gut zurecht findet. Im Idealfall arbeiten die Selbsthilfe und professionelle Hilfe, zum Beispiel durch qualifizierte Ärzte, gut nebeneinander und ergänzen sich. Es gibt auch Ärzte, die der Selbsthilfe kritisch gegenüber stehen oder sie sogar ablehnen. Ich kann das nicht nachvollziehen.

Zum Schluss, Dr. Jähme, was wünschen Sie der KISS?

Ich wünsche der KISS, dass ihr Bestand auf Dauer gesichert ist und die Verantwortlichen weiterhin sehen, dass Hilfe für Hilfsbedürftige ein Teil der sozialen Leistungen sein muss.

Vielen Dank für das Gespräch.

Herzlichen Glückwunsch

Nach Abraham Lincoln hilft man den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können. Getreu diesem Motto fördern die Ersatzkassen vor allem die organisatorischen und finanziellen Rahmenbedingungen von Selbsthilfeorganisationen für deren eigenverantwortliche Tätigkeit.

Karl Nagel, Leiter der VdAK/AEV-Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern

Betrachtungen zu den Anfängen

Unsicherheit war nach der Wende sicherlich eine der prägnantesten Stimmungen der Menschen nicht nur in Schwerin. Was wird aus meinem Arbeitsplatz? Wie bezahle ich meine Miete? Wo bringe ich meine Kinder unter? Hinzu kam, dass 40 Jahre vorheriges Leben in Frage gestellt wurde. In dieser Situation suchten viele Menschen Halt, fanden ihn aber zunächst nicht. Sie hatten Fragen, bekamen aber keine Antworten.

Von dieser Stimmung ergriffen, gründeten vor genau 15 Jahren einige Schweriner - angeführt von Dr. Ursula von Appen, langjährige Vorsitzende der KISS und heutige Ehrenvorsitzende - die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen. Gleich 40 Frauen, arbeitslose alleinerziehende Schwerinerinnen, kamen zum ersten Treffen in die Johannes-Brahms-Straße. Und auch, wenn ihnen in ihren konkreten Problemen, zum Beispiel in Fragen der damals unsicheren Kinderbetreuung oder der schwierigen finanziellen Situation, nicht geholfen werden konnte, so spürten sie doch eins: sie sind nicht allein mit ihren Gedanken und Gefühlen. Sie fanden Gleichgesinnte, mit denen sie über ihre Probleme und Sorgen sprechen konnten und die ihnen zuhörten.

Ähnliche Erfahrungen machten zu der Zeit einige ältere Schweriner Bürger und Bürgerinnen. So trafen sich in den Anfängen der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle Menschen, die "abgewickelt" worden waren oder die einfach so von heute auf morgen ihren Arbeitsplatz verloren hatten. Das Infragestellen ihrer bisherigen Existenz, das Wegwischen ihrer vergangenen 40 Jahre DDR-Leben stand im Mittelpunkt dieser ersten Selbsthilfegruppen nach der Wende. Erst rund zwei Jahre später änderte sich das Bild der Selbsthilfegruppen. Nicht mehr der Austausch über soziale Probleme war charakteristisch. Vielmehr wurden verschiedenste Krankheiten, sicherlich auch hervorgerufen durch die schwierige psychische Situation aus der direkten Nachwendezeit, immer häufiger Grund für die Neugründung einer Selbsthilfegruppe. So ist die Rheumaliga eine der ältesten

Selbsthilfegruppen in Schwerin. Zu dieser Zeit war etwas mehr Sicherheit in den Alltag der Menschen eingekehrt. Sie hatten nun die Möglichkeit, auf die Signale ihres Körpers zu hören, Krankheiten wahrzunehmen und sich damit endlich auseinanderzusetzen.

Seit damals haben sich über hundert Selbsthilfegruppen in Schwerin gegründet. Einige bestehen seit Jahren, andere haben sich früher oder später aufgelöst. Einige haben einen großen Zuspruch, in einigen tauschen sich nur wenige Betroffene aus. Das Spektrum der Gruppen reicht dabei von Alkoholproblemen über chronische Erkrankungen und sexueller Gewalt bis hin zur Trauerbewältigung. Bauchtanz, sanftes Jogging oder Lachen ohne Grund gehören ebenso zum heutigen Selbsthilfebereich. Dabei ist all ihnen bereits seit den Anfängen ein Motto gemein: **Hilf Dir selbst!**

Michaela Ludmann

Für die Zukunft die besten Wünsche

Menschen mit schweren oder chronischen Erkrankungen bedürfen spezieller Aufmerksamkeit und Unterstützung von vielen Seiten. Darüber hinaus ist es besonders wertvoll, wenn sie selbst ein Netzwerk des Wissens und der gegenseitigen Hilfe knüpfen, um trotz gesundheitlicher Einschränkungen ein aktives und selbstbestimmtes Leben führen zu können. Die Selbsthilfearbeit vollbringt Vorbildliches und wird deshalb seit Jahren von der Innungskrankenkasse gefördert. Das wird auch zukünftig so bleiben.

Ihre IKK Nord

Schweriner Selbsthilfe im Wandel der Zeit

Wie alles angefangen hat, können uns nur die Akteurinnen und Akteure der ersten Stunde erzählen. Vielleicht bietet sich eine Gelegenheit bei der Jubiläumsfeier oder einem persönlichen Gespräch mit unserer Ehrenvorsitzenden, Frau Dr. Ursula von Appen, und dem Vereinsvorsitzenden, Herrn Dr. Wolfgang Jähme. Des Weiteren gibt es viele, viele Selbsthilfegruppensprecherinnen und -sprecher, die noch heute in der Selbsthilfe tätig sind und bestimmt viel erzählen können - von den Anfängen, den Problemen und schönen Erlebnissen, die Gruppenarbeit so mit sich bringt. All ihnen, ihrem Engagement und ihrem Mut sei herzlich gedankt; sie haben die Schweriner Selbsthilfe auf den Weg gebracht, sie geformt und über die Jahre begleitet.

Meine These ist ja, dass wir im November 1989 alle einer großen Selbsthilfegruppe angehörten - oftmals unfreiwillig. Das ist nicht so daher gesagt, sondern mein voller Ernst. Insbesondere in den Anfängen war die Zeit geprägt von den aufgestülpten, oftmals wiederum fremdbestimmten Werten und Normen, auf die wir alle so nicht vorbereitet waren. Ich habe damals im Unabhängigen Frauenverband mit anderen Frauen zusammen für unsere Ideale gelebt und so wie Sie einiges an Lehrgeld zahlen müssen. Aber die Zeit war interessant, kreativ und hatte so viel Neues zu bieten. Fünfzehn Jahre ist es her, dass auch ich die KISS kennen lernte, damals noch in einer alten Kita, in der bereits benannten Johannes-Brahms-Straße in der Weststadt, der ersten Wirkungsstelle von Frau Dr. von Appen und Frau Schwarz. Als Mitarbeiterin im Autonomen Frauenhaus, einem klassischen Selbsthilfeprojekt, wollte ich über Möglichkeiten der Zusammenarbeit ins Gespräch kommen. Bereits damals wurden mehrere Versuche gestartet, eine Selbsthilfegruppe für Opfer häuslicher Gewalt zu initiieren. Bis heute ein schweres Unterfangen! In diesem Gespräch wurde mir bewusst, dass Selbsthilfe nicht in allen Bereichen so einfach umsetzbar ist, wie häufig vermutet und gewünscht. Sie geht nämlich von den Betroffenen aus und kann nicht verordnet werden.

> Wir können uns nur selber helfen, aber dazu benötigen wir oftmals andere Menschen, die uns bestärken, die uns zuhören, die uns akzeptieren.

Im Laufe der gesellschaftlichen Umstrukturierung wurden jedoch einige Veränderungen beim Zugang zur Selbsthilfe erkennbar. Einerseits möchte ich auf die gewachsene Akzeptanz der Hilfe zur Selbsthilfe hinweisen. Andererseits möchte ich den geneigten LeserInnen aufzeigen, dass Selbsthilfe eine Bewältigungsstrategie darstellt, die zu mehr Lebensqualität und -vielfalt führen kann.

Vor 15 Jahren war der Slogan "Hilfe zur Selbsthilfe" bei der Bevölkerung kaum vorstellbar - teilweise negativ besetzt - und aufgrund der DDR-spezifischen Sozialisation praktisch kaum umzusetzen. So war es gar nicht ungewöhnlich, dass viele Frauen und Männer der Lebensmaxime folgten: "Das schaffe ich alleine, komme, was da wolle!". Oftmals zahlten sie dafür - insbesondere nach 1989 - einen hohen Preis; Armut, Einsamkeit und Isolation, Krankheit... So wie auch noch heute suchten Frauen wesentlich öfter Selbsthilfegruppen auf als Männer, wie beispielsweise Alleinlebende, arbeitslose Frauen, Frauen im Vorruhestand; heute gibt es solche Gruppen unangeleitet überhaupt nicht mehr.

Dass sich die Beteiligung und vor allem Akzeptanz von Selbsthilfe positiv verändert hat, belegen Statistiken. So können wir davon ausgehen, dass insbesondere bei den chronischen Erkrankungen/ Behinderungen die Nachwendezeit dafür genutzt wurde, Selbsthilfegruppen zu gründen und sich ggf. Vereinen bzw. Verbänden anzuschließen. Hier konnten die Betroffenen auf gut organisierte Strukturen in den alten Bundesländern zurückgreifen, was die

Die besten Wünsche

Die Hilfe zur Selbsthilfe wird in den kommenden Jahren eine immer größere Rolle bei der Alltagsbewältigung spielen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir in unserer Landeshauptstadt über das Netzwerk der Selbsthilfe verfügen. Für die geleistete Arbeit möchten wir uns auf diesem Weg bedanken.

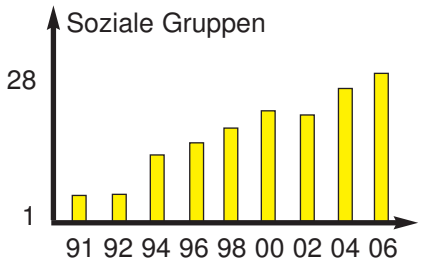
Manfred Strauß
Fraktion Bündis 90/Die Grünen

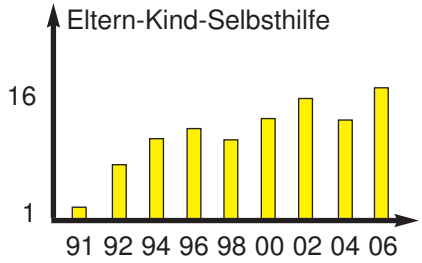
Anzahl der Gruppen auch bestätigt: Vor 15 Jahren gab es 14 Selbsthilfegruppen, heute sind es 48 in diesem Selbsthilfesegment. D.h., heute können Betroffene und insbesondere Neudiagnostizierte auf ein enges Netzwerk an Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen und Handicaps zurückgreifen. Dabei ist nach wie vor auffallend, dass sich Menschen mit tabubesetzten Krankheiten wie beispielsweise Prostata- und Hodenkrebs oder auch Inkontinenz selten in Selbsthilfegruppen organisieren; hier gibt es kaum geschlechtsspezifische Unterschiede.

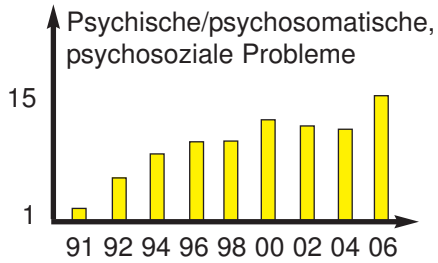
Scheint der Weg bei chronischen Erkrankungen bzw. Handicaps in Selbsthilfegruppen verhältnismäßig einfach, ist er doch bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen und/oder sozialen, zwischenmenschlichen Lebenskrisen, aber auch bei Eltern- und Angehörigengruppen oftmals umso schwieriger. Hier spielen neben dem gelebten Leidensdruck und Zeitdefizit auch Gefühle wie Scham, Angst und Isolation eine hemmende Rolle. Dazu kommt, dass es Erkrankungen gibt, die vor 15 Jahren in Schwerin, wenn überhaupt, nur selten vorkamen bzw. kaum diagnostiziert wurden wie beispielsweise Essstörungen, Heroin-, Crack- oder Ectasy-Abhängigkeiten, Borderline. Hier sind neue Selbsthilfegruppenfelder entstanden, die insbesondere für junge Menschen hochaktuell und notwendig sind. Geschlechtsspezifische Unterschiede sind hier kaum mehr erkennbar, umso deutlicher wird, dass wir zukünftig in diesen Bereichen noch sehr viel mehr Kraft und Initiative investieren müssen. Mit dem Schweriner Bündnis gegen Depressionen und dem Online-Beratungsnetz erhoffen wir uns, dass wir die Zugänge zur Selbsthilfe vereinfachen.

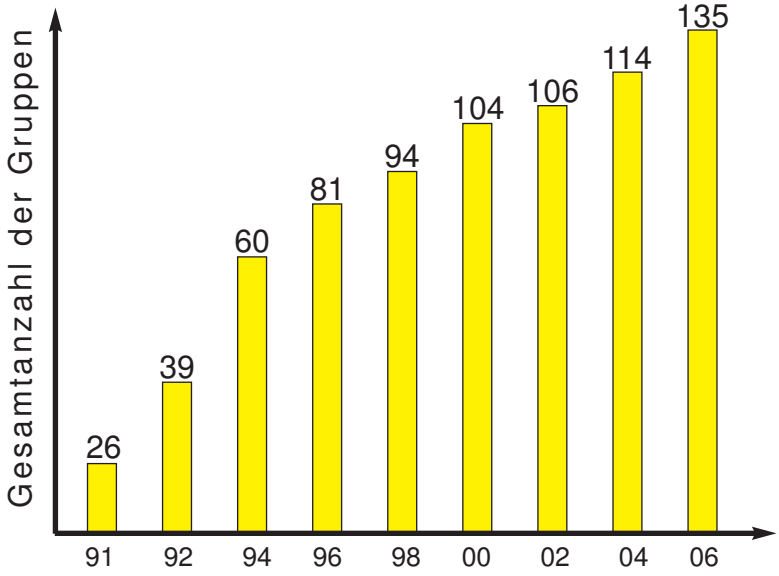
Die Hilfe zur Selbsthilfe kann ein Element der Bewältigungsstrategie sein - es ist aber selten das Ausschließliche. Wichtig ist es, einen Zugang zur Selbsthilfe zu suchen, zu finden und dies geht nur aus eigener Kraft. Die Hilfe zur Selbsthilfe fängt damit an, dass Hilfsangebote als individuelle Bewältigungsstrategie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

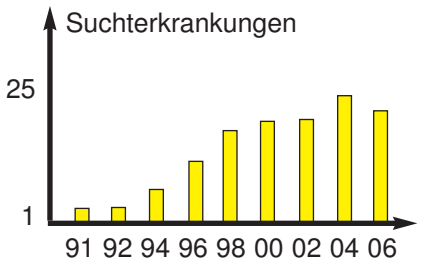
Silke Gajek

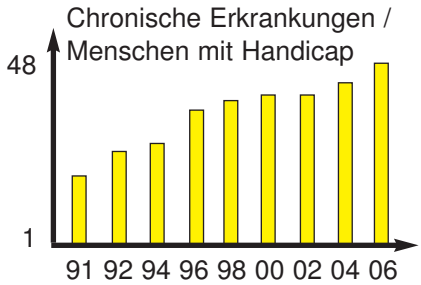




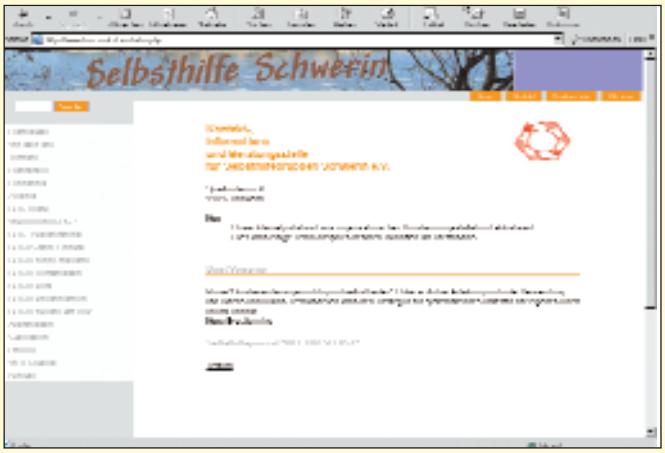








www.kiss-sn.de



Die Selbsthilfekontaktstelle bietet seit dem Jahre 2000 das Internet als Informationsplattform. So, wie sich die Technik in den vergangenen Jahren rasant entwickelte, so wuchsen auch die Internet-Seiten bei der KISS. Die von uns im Jahre 2002 eingegebenen Suchbegriffe sind noch heute hoch aktuell und oftmals „verirren“ sich sogenannte User auf unsere Seiten. Monatlich sind zwischen 4.000 bis 4.500 eindeutige Nutzer zu verzeichnen.

Auf den Seiten www.kiss-sn.de erfahren Sie die Kontaktmöglichkeiten und Treffpunkte der 135 Selbsthilfegruppen. Gleichzeitig werden wöchentlich Termine aktualisiert, Vorträge und Veranstaltungen regelmäßig veröffentlicht und auf besondere Aktionen der Selbsthilfegruppen aufmerksam gemacht.

Seit 2004 gibt es zusätzlich ein Internet-Portal, in dem sich die Schweriner Selbsthilfegruppen präsentieren können.

www.shg-schwerin.info

Seit August finden Menschen aus ganz Mecklenburg-Vorpommern datengeschützte Hilfe, Tipps und Beratung im Portal **www.selbsthilfe-mv.de**.
Die Geschäftsführerin der Schweriner Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), Silke Gajek, versammelt zwar 135 Gruppen mit mehr als 1.700 Betroffenen unter ihrem Dach, doch sie weiß: „Viele Menschen haben Hemmungen, mit ihrem Problem in eine Selbsthilfegruppe zu gehen oder wohnen zu weit entfernt.“
Die Idee zur Internetberatung hatte Gajek, als sie sich mit der Problematik Mobbing beschäftigte. „Den Betroffenen geht Anonymität über alles. Deshalb wurde in Berlin-Brandenburg dazu eine sehr erfolgreiche Online-Beratung installiert.“ Silke Gajek war von dem Projekt begeistert und konnte die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen überzeugen, eine eigene Online-Beratung aufzubauen.
AOK und BKK Nord, Sozialministerium und LAG KISS finanzieren das Pilotprojekt, dessen Angebot von der E-Mail-Beratung über Themenforen bis hin zur virtuellen Selbsthilfegruppe reicht. „Angst, dass wir so noch mehr zur Vereinsamung beitragen, haben wir nicht“, sagt Bernd Parlow, der gemeinsam mit der psychologischen Beraterin Marion Mayer die Onlineberatung anbietet. „Erfahrungen besagen, dass so ein Portal vielen Menschen wieder den Weg zu Kontakten mit anderen öffnet.Wir starten mit der E-Mail-Beratung, sammeln, sortieren, und beantworten sie. Danach können wir von uns moderierte Themenforen oder Chats anbieten.“
Interessierte aus dem Selbsthilfebereich können an einer Weiterbildung teilnehmen. Fragen beantwortet die KISS.

Birgitt Hamm

Selbsthilfegruppen, Vereine und Initiativen mit Selbsthilfecharakter in Schwerin

Gesundheitliche Selbsthilfe

Chronische Erkrankungen/ Menschen mit Handicap

- Allergie
- Aphasiker/innen
- Athrose-Erkrankungen
- Bandscheibengeschädigte
- Blinde und Sehbehinderte
- Colitis ulcerosa/Morbus Crohn
- Diabetes
- Dystonie
- Fibromyalgie (Weichteilrheuma)
- Epilepsie
- Hepatitis C
- Krebserkrankungen
- Lupus Erythemathodes
- Migräne / Spannungskopfschmerz
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Muskelschwund
- Osteoporose
- Parkinson
- Phenylketonurie
- Rheuma
- Post-Poliomyelitis
- Pro-Retina
- Sarkoidose
- Schlaganfall
- Stotternde
- Tinnitus / Morbus Meniere
- Sklerodermie
- Zöliakie

Psychische Probleme/Belastungen

- Angehörige von älteren psychisch Kranken, einschließlich Demenzkranken
- Angehörige von psychisch Kranken
- Ängste (Phobien)
- Asperger Syndrom
- Borderline-Störung
- Depressionen
- Krise nach der Geburt
- Lebensbewältigung
- Lachen ohne Grund
- Menschen mit psychischen Problemen
- Mobbing
- Musik zum Wohlbefinden für psychisch Kranke
- Psychosomatik
- Selbstfindung
- Seufzer-Café (Hospizverein)
- Sexueller Mißbrauch

Sucht (auch für Angehörige)

- Al-Anon (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)
- Alkoholauffällige Kraftfahrer
- Anonyme Alkoholiker (AA)
- Blaue-Kreuz-Gruppen
- Essstörungen
- Frauen und Sucht
- Freundeskreis von Alkoholkranken
- Guttempler-Gruppen
- Klarsicht (polytoxe Süchte)
- Liebessucht/Beziehungssucht
- Spielergruppe
- Trockendock

Soziale Selbsthilfe

Alter und Nachbarschaft

- Sportgruppen
- Gesprächskreis für die ältere Generation
- SHG für seelische Gesundheit älterer Frauen
- S-I-a-S (Singles-Initiativen am Sonntag)

Eltern-Kind-Selbsthilfe

- Eltern mit behinderten Kindern
- Elternkreis drogengefährdeter und -abhängiger Kinder
- Elterngruppe krebskranker Kinder und Jugendlicher
- Elternkreis Pflege und Adoption
- Elterninitiative besondere Kinder
- Elterntreff Down-Syndrom
- Eltern hörgeschädigter Kinder
- Eltern sexuell missbrauchter Kinder
- „Siegfried“ SHG für Eltern hyperaktiver Kinder
- Spina bifida / Hydrozephalus
- Väteraufbruch für Kinder
- Verwaiste Eltern

Geschlechtsspezifische Selbsthilfeangebote

- Arbeitslose Frauen
- Frauenfrühstück
- Müttergruppen
- Sexueller Missbrauch
- Schwule/bisexuelle Männer

Familie / Beziehung

- Angehörige von Messies
- Trauernde Angehörige
- Trennung
- ... und plötzlich alleinerziehend
- Väteraufbruch für Kinder

Selbsthilfe in besonderen Lebenslagen

- Coming out
- HIV Positive
- Transsexualität

Aktivgruppen

- Entspannung
- Gedächtnistraining
- Joggen
- Fahrradfahren
- Nordic-Walking
- Orientalischer Tanz
- Walking
- Wassergymnastik / Schwimmen

Gründungsvorhaben

- Schlafapnoe
- Hirntumor
- Pflegende Angehörige
- Chronische Schmerzen

Informationen erhalten Sie unter:
KISS, Spieltordamm 9,
19055 Schwerin
Tel.: 0385 / 39 24 333
E-Mail: info@kiss-sn.de

Selbsthilfegruppe - Wozu?

Es gibt sicherlich viele Menschen, die sich diese Frage stellen. Wozu? Kann doch eh keiner meine Probleme lösen. Aber genau dieser Ansatz ist der falsche. Allein schon das Reden, Zuhören und Wissen, dass man nicht alleine da steht, kann einem helfen, sich wenigstens besser zu fühlen.

Geben wir´s doch zu, jeder kennt jemanden, der in eine Selbsthilfegruppe geht oder ging, denn es gehört zu unserem heutigen Leben dazu, seine Gedanken mit anderen offen und ehrlich zu teilen.

S chwierigkeiten überwinden

E rkennen und handeln

L eben gestalten

B eziehungen aufbauen

S ich selbst bestimmen

T eilnehmen und verstehen

H ilfe geben und nehmen

I nformationen sammeln

L ebensmut schöpfen

F ähigkeiten stärken

E rfahrungen nutzen

G emeinsamkeiten entdecken

R eden und zuhören

U nterstützen und begleiten

P roblemen vorbeugen

P ersönlichkeiten stärken

E insamkeiten überwinden

N eue Wege gehen

Der eine braucht jemanden zum Zuhören, weil ihm vor lauter Arbeitslosigkeit die Decke auf den Kopf fällt und der andere braucht Beistand, weil er gerade eine schreckliche Diagnose vom Arzt bekommen hat. Wir alle gehen schließlich unterschiedlich mit unseren oder anderer Leute Problemen um und nicht jeder schafft es, damit selbst klarzukommen.

Selbsthilfegruppen geben immer Hilfe zur Selbsthilfe. Das heißt, sie machen Vorschläge und geben Ratschläge und Erfahrungen weiter. Was man daraus macht, ist einem selbst überlassen. Doch für alle gilt: Nicht aufgeben und Schritt für Schritt Richtung Tunnellicht. Wenn man ein festes Ziel vor Augen hat und die Hoffnung niemals aufgibt, wird man schnell merken, dass es für jedes Problem auch eine Lösung oder zumindest Besserung gibt.

Gerade für Menschen, die durch eine Krankheit völlig aus der Bahn geworfen wurden, ist es wichtig, sich niemals aufzugeben, auch nicht in Gedanken.
Den Körper muss man in die Hände sämtlicher Ärzte geben, aber für die Seele und somit die Psyche ist man selbst verantwortlich. Kein anderer kann hineinschauen und einem sagen, was das Beste ist.

Der Mensch ist zu soviel mehr fähig, als er selber glaubt, pflege ich immer zu sagen. Jeden Morgen aufzustehen und sich den neuen Herausforderungen zu stellen, ist etwas, worauf man sehr stolz sein sollte. Man lernt, die kleinen und einfachen Dinge des Lebens schätzen. Ein gutes Essen, ein gutes Buch. Es bringt nichts, sich auf die Zukunft oder die Vergangenheit zu konzentrieren, nur das Jetzt und Hier zählt. Man sollte jede gute Stunde genießen und durch die Probleme wachsen, denn jede schlechte Stunde hat ihren Sinn, auch wenn dieser nur darin besteht, die guten zu schätzen.

Sie fragen: Wozu?

Dann sollten Sie diese Seite einfach noch mal lesen!

Susanne Ulrich

Von der Mehrfachabhängigkeit zur klaren Sicht

Die Redaktion traf Herrn Michael Lehmann, Sprecher der Selbsthilfegruppe "Klarsicht".

A. P.: Herr Lehmann, Sie sind Berliner, man hört es gleich. Warum sind Sie aus der Großstadt nach Schwerin gekommen?

M. L.: Ich habe 20 Jahre lang in der totalen Abhängigkeit gelebt, habe alles genommen. Vom Alkohol über Drogen, Tabletten... Hauptsache, der Kopf hatte seine Dröhnung. Wenn man da raus will, muss man ganz raus: Aus den alten Strukturen, den Kreisen, weg von den Kumpeln, die einen schnell in den Teufelskreis zurückholen können. Sonst schafft man es nicht.

Man muss sehr diszipliniert sein, immer vorwärts schauen und braucht sehr viel Hilfe, bis man so weit ist, selbstständig leben zu können. Ich habe mir eben Schwerin gesucht. Eine schöne Stadt, in der ich klar komme. Wenn ich alles geschafft habe, was ich mir vorgenommen habe - Schulabschluss und Ausbildung -, wenn ich ganz sicher im Leben stehe, dann gehe ich zurück nach Berlin. Das steht fest. Ich bleibe ein Großstädter. Aber darüber zerbreche ich mir jetzt nicht den Kopf. Eins nach dem anderen.

A. P.: Ihre Selbsthilfegruppe läuft unter einem neuen Namen. Wie ist es dazu gekommen?

M. L.: Die Gruppe gibt es seit 2 Jahren. Sie hieß "Polytoxe". Das sind eben die Menschen, die mehrfachabhängig sind. Als die Gruppe nicht mehr lief und die Auflösung bevorstand, habe ich mich dafür eingesetzt, dass sie weitergeführt wird. Ich habe da mit Frau Gajek gesprochen, die immer gut helfen konnte. Ich brauche diese Gruppe und andere Menschen auch. Den Leuten fiel kein anderer Name für die Gruppe ein, ich wollte aber den alten Flair der alten Gruppe abwerfen. Ich kam dann auf "Klarsicht". Und damit gibt es nun die Selbsthilfegruppe **"Klarsicht".**

Sie wird regelmäßig von Frauen und Männern im Alter zwischen 20 und 40 Jahren besucht. Wichtig ist, dass diese Menschen abstinent leben (einige von uns werden noch substituiert). Wer das schaffen will, muss es ganz und gar wollen. Ein bisschen weitermachen wie bisher geht da nicht.

Wir sind an die 10 Leute, die sich Mut machen, ihren Weg zu gehen, die einander zuhören, auch Ratschläge geben. Uns ist bewusst, was wir nicht leisten können. Da passe ich auf und reagiere schnell und sage, dass für dieses oder jenes Problem ein Profi ran muss. Ich selbst hole mir auch immer wieder Stärkung in einer angeleiteten Gruppe, in der es um Alkoholabhängigkeit geht. Zum Programm der Klarsicht-Gruppe gehört es auch, freie Zeit miteinander zu verbringen. Wir treiben z. B. Sport oder besuchen, soweit das Geld reicht, Tagungen in Fachkliniken.

Ich habe mir vorgenommen, regelmäßig unseren Flyer zu verteilen. Ich lege ihn in Krankenhäuser, in Arztpraxen, Einrichtungen und Jugendclubs aus.

A. P.: Gibt es etwas, was aus Ihrer Sicht dringend verändert werden müsste, um Betroffenen besser zu helfen?

M. L.: Ich bin zufrieden, mit dem, was wir hier haben. Die neuen KISS-Räume am Spieltordamm sind so angenehm. Darüber kann ich mich freuen und eben auch zufrieden sein. Wenn wir mehr Geld zur Verfügung hätten, könnten mehr von uns zu Tagungen fahren. Und ich glaube, man müsste sehr viel mehr für Jugendliche tun. Es könnte auch mehr Selbsthilfegruppen geben. Aber die können immer nur von Menschen erreicht werden, die das auch wollen. Das ist überhaupt das Wichtigste auf dem Weg aus der Sucht: Jeder muss den für sich selber gehen wollen. Alles andere hat keinen Sinn.

Herzlichen Dank für das Gespräch. Ich traf einen starken und sehr zielstrebigen Mann, bei dem man nur ahnen kann, vor welchen Abgründen er im Leben schon stand. Ich wünsche Herrn Lehmann und den Frauen und Männern der Gruppe Kraft und Durchstehvermögen sowie immer wieder Menschen, die zuhören und unterstützen.

Annet Pohl

15 Jahre KISS

Rund 80 Selbsthilfegrup
KISS – Frauen suchen

Gegenseitig beim Abnehmen
Schwerin • Wenn man den Zeiger seiner Personenw

Suchthilfe – Angebote i
Beratungsstellen und S

Schelfstadt
Selbsthilfe trifft sich

eigene Ohn
Neue Selbsthilfegruppe unterstützt

pen bei
er Hilfe
„Cats“ zum
elbsthilfetag
helfen
GAYlebt: Männergruppe in der KISS
Selbstbestimmt von innen heraus
rsten KüchenKabinett zu Emanzipation
n Schwerin
elbsthilfegruppen
macht überwinden
t Eltern von sexuell missbrauchten Kindern
KISS
... wir kümmern uns
und helfen Ihnen weiter !
Diabetes-Selbsthilfegruppen

Wenn Chaos und Unordnung in der Wohnung den Alltag beherrschen

Die Rede ist hier von den sogenannten “Messies”, und das Leben mit ihnen ist nicht gerade einfach. Angehörige von Messies sind mitbetroffen, und wenn sich dieser Zustand nicht verändern lässt, wird der Leidensdruck irgendwann so groß, dass die daraus entstehenden Probleme nicht mehr allein bewältigt werden.

So kam es im März diesen Jahres zur Gründung der Selbsthilfegruppe “Angehörige von Messies”.

Derzeit treffen sie sich jeden letzten Montag im Monat um 17.00 Uhr in der KISS, um sich über ihre Erfahrungen auszutauschen. Alles einmal von der “Seele“ reden, sich zu erleichtern, ist das Anliegen bzw. Motto dieser Zusammenkünfte. So eine richtige Gruppe ist bisher allerdings noch nicht entstanden, denn die meisten kommen nur einmal und erwarten eine schnelle Lösung, und die gibt es natürlich nicht. Zur Zeit zählt die Gruppe drei Mitglieder, die sich unterschiedlich über ihre Bedürfnisse äußerten.

Die einen wollen den Betroffenen helfen, zumal, wenn es sich um das eigene Kind handelt, während die anderen etwas ihrem Alltag entfliehen möchten, um für sich selbst in erster Linie wieder Kraft zu schöpfen. Beim eigenen Kind stellen sich Eltern meist die Frage, inwieweit sind sie schuldig an der Fehlentwicklung ihres Kindes. Manchmal ist es ganz simpel, weil man ihnen eventuell zuviel abgenommen hat und sie nicht rechtzeitig eigenverantwortlich handeln ließ. Die Ursachen dieser Erkrankung sind da sicher sehr vielfältig und nicht selten entsteht bei den Angehörigen eine Co-Abhängigkeit.

Messies müssen sammeln, es ist teilweise der Ersatz für den Verlust eines Menschen aus ihrem Leben oder der ihres Arbeitsplatzes. Die Ursachen liegen oft tatsächlich sehr weit zurück, bis in die Kindheit. Es wird nicht nur gesammelt, auch Termine werden nicht eingehalten oder wichtige Papiere nicht wiedergefunden usw. Der angesammelte Müll soll die entstandenen Lücken füllen.

Im November ist ein Vortrag zum Thema “Messie” geplant, der zur Aufklärung dieser Erkrankung beitragen soll.

Grundsätzlich muß unterschieden werden, ob es sich um Unordnung oder Unaufgeräumheit handelt. Das sogenannte “Vermüllungssyndrom” ist eine Krankheit, so der Arzt für Neurologie und Psychiatrie aus Hamburg, Dr. Peter Dettmering - ein Pionier auf diesem Gebiet - der diesen Begriff prägte.

Die Mitglieder der Gruppe “Angehörige von Messies” würden sich freuen, wenn sich künftig noch mehr Interessenten einfinden würden.

Evelyn Mammitzsch

Die besten Wünsche

Selbsthilfe, der Austausch von Erfahrungen mit anderen Betroffenen und hoffentlich der gemeinsame Erfolg - das alles organisiert die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle.
Für uns eine wichtige Arbeit, die wir auch weiter unterstützen.

Gerd Böttger
Linkspartei.PDS-Fraktion

Was ist KISS? oder Was stellen Sie sich unter KISS vor?

Ein Montag im Juli 2006 im Schlosspark-Center und dann die Frage: Was ist KISS? Um ehrlich zu sein, war es für mich sehr schwer diese Umfrage zu machen. Aber Dank des Kompetenztrainings in der Tagesstätte „Anker“ habe ich mich überwunden. Obwohl ich es lange vor mich hinschob.

Zum Anfang war ich auch ganz schön nervös und wurde einfach stehen gelassen. Doch der eine oder andere blieb stehen und ließ sich befragen. Ich hatte ja auch ein paar Ausgaben von den letzten zwei Heften zum Lesen bzw. Mitnehmen dabei. Das hat ungemein geholfen, und mit der Zeit wurde ich auch ruhiger und nicht mehr einfach stehen gelassen. Bei der Befragung der Bürger/innen verschiedenen Alters hörte ich entweder: „Ich kann mir überhaupt nichts darunter vorstellen“, oder „Hat das etwas mit küssen zu tun?“. Dieses musste ich ja verneinen und erklärte dann, was „KISS“ heißt. Leider musste ich auch bei der Frage was KISS ist, den meisten Leuten die richtige Antwort geben. Von 23 Frauen wussten drei Frauen, dass es mit Selbsthilfe zu tun hat. Zwei kannten die Hefte von ihren Ärzten und eine hat eine Bekannte, die in einer Selbsthilfegruppe ist. Bei den befragten 17 Männern wusste niemand was „KISS“ heißt.

So musste ich also 37 mal erklären, was „KISS „ bedeutet. Wenn ich dann sagte, es heißt Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin und ist ein eingetragener Verein, wussten sie auch nicht viel mehr als vorher. Gott sei dank hatte ich, wie schon erwähnt, ein paar Hefte dabei. Das hat mir sehr geholfen und so konnte ich dann sagen, dass es mehrere Selbsthilfegruppen gibt, dass die KISS Räumlichkeiten zur Verfügung stellt und dass die Gruppen in Eigenverantwortung unter den Motto *„Hilfe zur Selbsthilfe“* arbeiten. Manche hat es dann auch überhaupt nicht weiter interessiert! Komischerweise kam ich mit den Menschen am besten ins Gespräch, wenn ich mich bei der Erklärung verhaspelte. Sagen Sie nämlich öfter mal hintereinander Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin. Aber auch hier gab es zwischen Frauen und Männern Unterschiede: Mit jungen Frauen kam ich besser ins Gespräch und sie waren interessierter. Dagegen waren die älteren Herren dem Gespräch aufgeschlossener, und ich spürte hier Interesse.

Die Umfrage ist natürlich nicht repräsentativ, aber es war schon enttäuschend, dass nur 3 von 40 Personen wussten - das sind 7,5 % - was KISS ist. So wollen wir hoffen: Wenn die KISS ihr 30-jähriges Jubiläum feiert, dass dann mindestens 15 % der Bürger/innen von Schwerin wissen, was KISS heißt.

Norbert Lanfersiek

Die besten Wünsche

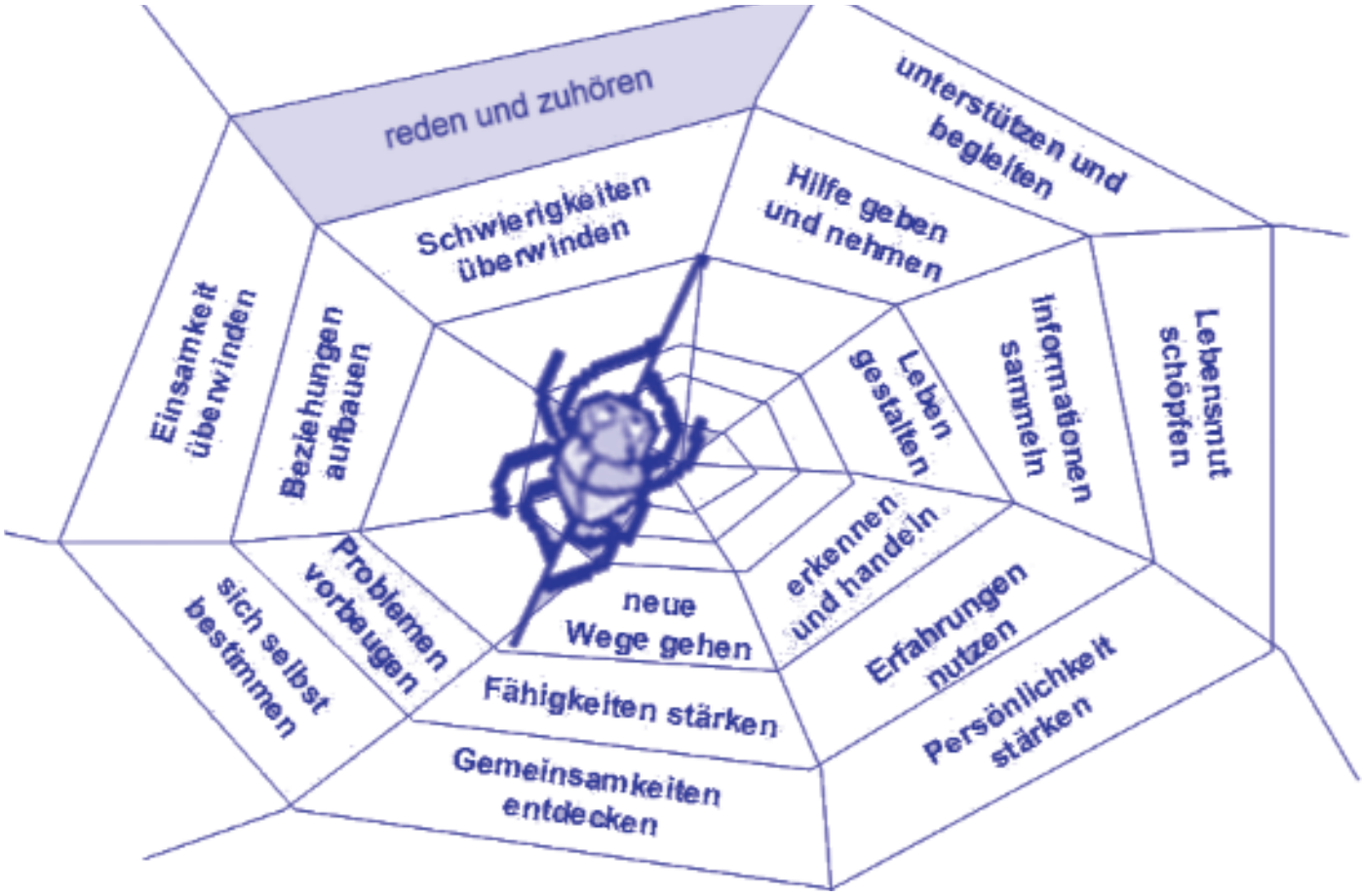
KISS hat in den letzten 15 Jahren großartige Leistungen vollbracht und Menschen konstruktiv in Lebenskrisen unterstützt. Für die Zukunft wünscht die Fraktion den Mitarbeitern und den vielen ehrenamtlichen Helfern weiterhin so viel Tatendrang und Engagement.

Dr. Thomas Haack, SPD-Fraktion

Die besten Wünsche

Selbsthilfe in Schwerin bedeutet überdurchschnittlicher Einsatz und beachtenswerte Erfolge. Aus Eigeninitiative ist etwas entstanden, was für Schwerin und weit über die Grenzen hinaus Bedeutung hat. Wir gratulieren und danken im Namen der Stadt."

Gert Rudolf, CDU-Fraktion



Mit dem ersten Schritt fängt alles an

Unsere KISS besteht nun seit 15 Jahren und ist immer noch im Wandel - natürlich. Sie ist eine der Schnittstellen, von denen wichtige Impulse zur Selbsthilfe ausgehen.

Im Jahre 2005 habe ich selbst Bekanntschaft mit der KISS machen dürfen, als ich als ein „1-Euro-Jober“ in der Geschäftsstelle mitarbeiten durfte. Dabei habe ich die vielen Aspekte selbst miterlebt, die zur Aufrechterhaltung funktionierender Selbsthilfestrukturen in unserer Landeshauptstadt Schwerin erforderlich sind. Und wer von uns wusste vor dem ersten Schritt in Richtung Hilfe etwas mit dem Begriff „Selbsthilfe“ anzufangen?

Die Idee, Probleme in Gemeinschaft mit anderen Menschen zu lösen, die sich im Augenblick in einer sehr ähnlichen Situation befinden - sei es gesundheitlich, sozial, interessenbedingt... - ist ein altes Grundprinzip der menschlichen Gesellschaft. Die Möglichkeit, sich einmal konkret einem bestimmten Punkt in seinem Leben zuwenden zu können, in welcher Form dann auch immer, der erste Schritt läuft für immer mehr Menschen in Schwerin über die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle. Das zeigen die Zahlen der Themengruppen und die Mitgliederzahlen dazu für jene Gruppen, die in der KISS vernetzt sind.

Dabei stellt sich immer mehr heraus, dass für viele SchwerinerInnen ein echter Aktionsbedarf da ist, der offenbar nicht nur von professionellen Beratungsstellen und Einrichtungen bedient werden kann.

Hierin liegt eine der Stärken der KISS, die schnelle Reaktionsmöglichkeit für Betroffene. Und jede oder jeder kann hier selbst zur Akteurin oder zum Akteur werden, indem er oder sie sich selbst wieder aktiv einbringt für ein benanntes Ziel. Für viele der Selbsthilfegruppenmitglieder ist dieser etwas andere Beratungsansatz der feine Unterschied, der genau ihrer Lebenshaltung entspricht.

Die MitarbeiterInnen der KISS helfen dabei, die erforderlichen Informationen zu sammeln, Kontakte

herzustellen, damit Erfahrungswerte ausgetauscht werden können, auch über die Selbsthilfegruppen hinaus, und letztendlich Gelder für diesen Bereich des Lösungssuchens aufzuspüren... und die werden ebenso wie für viele andere soziale und gesundheitliche Erfordernisse eher knapper. Daher ist es gut, wenn jemand da ist, der über den Tellerrand hinausschaut und neue Programme und/oder Betätigungsfelder für unsere Selbsthilfe erschließt. Neue Inhalte sind die Folge, zum Beispiel das Präventionsprogramm BRUST-Selbstuntersuchung, bei der neben Selbsthilfe die professionelle Anleitung durch die KISS organisiert wird. Ein aktuelles Beispiel ist das landesweite Projekt Online-Beratung.

Es gibt in Schwerin einen ständigen Wandlungsprozess im Spektrum der Selbsthilfegruppen, der oft eine Reflektion auf unsere Gesellschaft darstellt. Das gilt vor allem für psychosoziale Gruppen. Probleme entstehen - Selbsthilfegruppen entstehen. Probleme verschwinden - Selbsthilfegruppen verschwinden. Manche Gruppen bleiben bestehen, obwohl sich die Probleme geändert haben.

Wichtig für Menschen mit dem Willen zur Selbsthilfe ist, dass Begleitung genutzt werden kann. Denn vielen erschließt sich diese nicht einfach nebenbei, wie auch ... Selbsthilfe muss auch er-/gelernt sein. Zu einer bunten und ausgleichenden Gemeinschaft gehört auch die Möglichkeit zur Selbsthilfe, der erste Schritt läuft oft über die KISS.

Reygk Böder

stemacom

Projektmanagement, Computer, Schulung, Grafik & Design

Steffen Mammitzsch
Wuppertaler Str. 23
19063 Schwerin
Tel.: 0171 8116366
E-Mail: webmaster@mammitzsch.de
Internet: www.mammitzsch.de

Computerberatung für Einkauf, Erweiterung, Reparatur
Computerschulung am Computer zu Hause

Erstellen von Flyer, Plakate, Visitenkarten

Erstellen von Internetseiten

Die besten Wünsche zum 15. Geburtstag und alles Gute für die nächsten 15 Jahre.

REGENBOGEN APOTHEKE

Glückwunsch zum Jubiläum

Liebe KISS-Freunde,
weiterhin viel Erfolg bei der Förderung von Selbsthilfegruppen wünscht das Team der Regenbogen Apotheke

Helga Braun
Apothekerin
Hamburger Allee 140 E
Tel.: 0385 / 2002251
Fax: 0385 / 2002252
Regenbogen-Apotheke-Schwerin@t-online.de

Die besten Wünsche

Herzlichen Glückwunsch zu Deinem Geburtstag. Es ist gut, dass es Dich gibt. Seit 15 Jahren kann man in Schwerin in die KISS gehen - das ist wunderschön. Ich helfe mir, du hilfst Dir, wir helfen uns - so ist das Motto.

Kenner **I**n **S**chwerin **S**agen „Super-schön“

In der Woche treffen sich in der KISS viele Leute, die gemeinsam beraten, singen, stöhnen, tanzen, joggen, lachen... - danach ist das Leben wieder schön. Zum Jubiläum alles Gute - und viele

Kontakte **I**deen **S**elbsthilfe in **S**chwerin,

wünscht Ho-Ho-Ho - Ha-Ha-Ha
Die Lachgruppe „Lachen ohne Grund“

Die besten Wünsche

Die Grundlage unserer sozialen Sicherung ist die Solidarität in unserer Gesellschaft. Die Selbsthilfeeinrichtungen haben sich längst zu einem wertvollen Bestandteil in der sozialen Infrastruktur unseres Landes entwickelt. Deshalb wird die AOK auch in Zukunft ihre Arbeit unterstützen.

Johannes Lack, AOK

Aus Überzeugung im Ehrenamt

In vielen Lebensbereichen gibt es Menschen, die eher im Hintergrund agieren, so auch bei der KISS. Zu ihnen gehört Steffen Mammitzsch, den wir Ihnen in unserer Jubiläumsausgabe vorstellen möchten.

Steffen Mammitzsch

Er hört lieber zu, redet nicht so gern, schon gar nicht über sich, außer wenn er seine Arbeit am Computer vorstellt bzw. Internet- und Computerschulungen durchführt.

Durch seine vielseitigen Aktivitäten in den verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen ist er gelegentlich in den Zeitungen der Stadt Schwerin zu sehen. So die Mitorganisation bei *„Rock in da Block“*, ein Rockkonzert, das in diesem Jahr im November bereits zum dritten mal und bisher erfolgreich durchgeführt wird oder beim *„Die Platte lebt e.V.“*, wo er im Vorstand mitarbeitet, um nur mal zwei Beispiele zu nennen. Trotzdem hält er sich doch eher still im Hintergrund, jedoch stets hilfsbereit und zur Stelle, wenn man ruft, wenn man ihn braucht. In Teamarbeit mit Silke Gajek, der Geschäftsführerin der KISS, gestaltet Steffen Mammitzsch diverse Flyer, die Titelseiten unseres Journals und zeichnet sich verantwortlich für Satz und Layout.

Wir wollten nun wissen, wie kam es überhaupt zu seiner Mitarbeit in der KISS und fragten natürlich nach.

Es war ein Donnerstag im Jahr 2001 in den Räumlichkeiten der AJW e.V. auf dem großen Dreesch in der Anne-Frank-Straße 31. Auch die KISS befand sich zu diesem Zeitpunkt noch im unteren Bereich desselben Gebäudes.

Im Rahmen des Projekts *„Programmiert gegen Gewalt“* wurde eine Computerschulung durchgeführt. Fünf Jugendliche, betreut durch Steffen Mammitzsch, übten den Aufbau einer Internetseite. Auch Silke Gajek kam an diesem Tag hinzu. Ein Fehler an ihrem Computer, den er schnell beheben konnte, war der Beginn seiner jetzt schon vier Jahre andauernden ehrenamtlichen Tätigkeit bei der KISS.

Durch die abwechslungsreiche Arbeit in dieser Einrichtung und die aktuelle Entwicklung der Computer- und Kommunikationstechnik kam es immer wieder zu Fragen und Problemen, die dann gemeinsam gelöst wurden.

„Ehrenamt ist für mich auch immer ein Nehmen und Geben. Man kommt mit Menschen zusammen, Informationen werden ausgetauscht oder kann sich anderweitig gegenseitig helfen. Ich empfinde die ehrenamtliche Arbeit als etwas Notwendiges, um diese Gesellschaft, in der wir heute leben, erträglicher zu gestalten. Die neuesten Untersuchungen dazu haben wieder gezeigt, dass es immer mehr arme Menschen gibt und die Schere zwischen Armen und Reichen größer wird. Die ehrenamtliche Arbeit lindert das Leid der Gesellschaft. Es bleibt die Frage, wie lange kann das Ehrenamt das noch leisten?“- so Steffen Mammitzsch.

Auf die Frage, was ihn überhaupt hierher nach Schwerin verschlagen hat, denn er ist gebürtiger Oschatzer, antwortet er. „Die Liebe.“ Sie ist jedoch inzwischen erloschen, und manchmal findet man durch sein Ehrenamt so ganz nebenbei sein ganz neues persönliches Glück!

EM

Nicht nur Friede, Freude, Eierkuchen

15 Jahre KISS! Herzlichen Glückwunsch!
Aber, was ist in 15 Jahren mit KISS? Heißt es dann: Herzlichen Dank?

Die wenigsten werden das wohl hoffen. Aber es ist nicht einmal ein skeptischer Blick in die Zukunft nötig, um die Frage nach der Zukunft stellen zu dürfen. Auch heute ist nicht alles Friede, Freude, Eierkuchen. Das weiß die Geschäftsführerin der KISS, Silke Gajek, aus eigener Erfahrung.
Die zahlreich scheinenden Beratungsstellen für Menschen mit Sorgen, Nöten und Problemen in Mecklenburg-Vorpommern und in Schwerin können sich finanziell gerade so über Wasser halten. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in Beratungsstellen für einen reibungslosen Ablauf sorgen, stehen oft nur befristet zur Verfügung und müssen wieder gehen, wenn sie gerade eingearbeitet sind. Weiter klaffende Haushaltslöcher, bevorstehende Gebietsreform, die die Zuständigkeiten und Trägerschaften in Frage stellen, und der Ruf nach mehr - finanzieller - Selbstbeteiligung der Bürger trüben die Aussichten auf eine sorgenfreie Zukunft bei Silke Gajek und ihren Mitstreiterinnen.

Dem gegenüber steht das Wissen und die Erfahrung darüber, wie unverzichtbar die Arbeit von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen ist. Dass hierbei das Angebot in Schwerin sehr gut sei, kann die KISS-Geschäftsführerin nicht bestätigen. „Klar“, sagt sie, „in manchen Bereichen finden die Menschen gute (Hilfs-) Angebote.“ Sie denkt dabei an Angebote für Kinder mit und ohne Probleme, an Eltern oder ältere Menschen. Schwierig sei es mit dem Angebot für Menschen zwischen 35 und 50 Jahren, so Gajek. „Die scheinen mit ihren Sorgen und Nöte allein klar kommen zu müssen.“ Aber auch altersunabhängig kommen Menschen in die Beratungsstelle, für die sich keiner zuständig fühlt und die mit ihren Problemen alleingelassen werden. Viele von den Zuständigen vergessen, dass auch Mut nötig sei, um in eine Gruppe zu gehen. Hier sei in Schwerin noch viel nachzuholen. Dabei sieht Silke Gajek allerdings nicht nur Politik und Behörden in die Pflicht genommen. „Jeder Einzelne ist für sich verantwortlich. Und jeder Einzelne kann auch etwas erreichen, für sich und für andere.“ Auffällig sei in Schwerin, dass Selbsthilfe oft im Zusammenhang mit Krankheiten und schwerwiegenden Problemen genannt werde. Selbsthilfe sei es aber auch, wenn sich Menschen als Gruppe im Alltag zusammenfinden, um sich zu unterstützen. Zum Beispiel in Form von privaten Stillgruppen oder bei der Nachbarschaftshilfe.

Erschreckend findet Gajek, dass der Selbsthilfearbeit oft noch ein negatives Image in ganz anderer Art anhaftet. So gäbe es noch immer Ärzte oder andere Verantwortliche, die entweder Selbsthilfegruppen als großen Quatsch abtun oder die Selbsthilfegruppen als Auffangbecken für diejenigen ansehen, bei denen sie nicht weiter wissen. „Dann merke ich immer“, sagt Silke Gajek, „dass wir noch viel Arbeit vor uns haben.“ *ml*

Die besten Wünsche

Jeder kann etwas für seine Gesundheit tun. Am Beginn einer wirksamen Gesundheitsvorsorge, die immer noch die beste Medizin ist, muss die Information stehen. Der Verein KISS leistet dazu einen unverzichtbaren Beitrag. Gezielte Aufklärung und Angebote zur Selbsthilfe sind das Erfolgsrezept.

Dr. Armin Jäger, Stadtpräsident

Die besten Wünsche

Die Landeshauptstadt Schwerin gratuliert der KISS ganz herzlich zum 15-jährigen Bestehen und dankt ihr und ihrer Geschäftsführerin Silke Gajek für die geleistete Arbeit. Das Mitwirken in einer Selbsthilfegruppe ist eine gute und notwendige Hilfe. Auch aus eigener Erfahrung weiß ich die Arbeit zu schätzen.

Hermann Junghans, Beigeordneter

Brust-Vorsorge-Veranstaltungen:

Wir bitten Sie, in Ihren Gruppen für diese Veranstaltungen zu werben.
Es besteht des Weiteren die Möglichkeit, dass Selbsthilfegruppen eigene Veranstaltungen durchführen.

Die nächsten Termine:
11.09., 09.10., 13.11., 17.30 Uhr
in der Selbsthilfekontaktstelle Spieltordamm 9

26.09., 24.10., 28.11., 16.00 Uhr
im Klinikum (Haus 7, Eingang Frauenklinik Etage I, gegenüber dem Kreißsaal)

Interessierte Frauen melden sich bitte an
Tel. 0385 / 39 24 33 3
E-mail: info@kiss-sn.de

Veranstaltungen:

26.09.2006, 15.00 Uhr (KISS)
Thematischer Gesprächsnachmittag
„Voraussetzungen im Sprechen und Hören, um im Anfangsunterricht erfolgreich zu lernen“
mit dem Sprachheilpädagogischen Förderzentrum Schwerin

27.09.2006, 16.00 Uhr (KISS)
Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen
Schwerpunkt: Projektplanung und Antragstellung
§ 20 SGB V für Selbsthilfegruppen

28.09.2006, 18.00 Uhr (KISS)
Vortrag: „Junge Depressive“
Arzt-Patienten-Gespräch für Betroffene und Angehörige
Referent: Uwe Ahrendt
Oberarzt Carl-Friedrich-Flemming-Klinik Schwerin

05.12.2006, 17.00 Uhr (KISS)
„Videoabend und Arzt-Patientengespräch zum Thema Depression“
Referent: Uwe Ahrendt
Oberarzt Carl-Friedrich-Flemming-Klinik Schwerin

Suchen nach neuen Mitgliedern:

Eltern von sexuell missbrauchten Kindern
Väteraufbruch, Selbstfindung, Hepatitis C,
Auftanken, Männerselbsthilfe Krebs,
Dystonie, Depressionen, Mobbing, Bandscheiben

Neue Angebote in der KISS:

wöchentlich, Montag, 16.00 Uhr,
Kreatives Gestalten

wöchentlich, Montag, 17.00 Uhr
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

wöchentlich, Montag, 18.30 Uhr
Orientalischer Tanz für AnfängerInnen

wöchentlich, Dienstag, 10.00 Uhr
Aquarellmalerei

Für diese Veranstaltungen benötigen wir eine Anmeldung. Es wird ein Unkostenbeitrag erhoben.

Auf Wunsch können „Progressive Muskelentspannung mit Aktivteil“ sowie „Meditation und Ernährungsberatung“ angeboten werden. Interessierte melden sich bitte bei KISS.

Beratung:

Persönlichkeitstraining
12.10. und 09.11.2006, 15.00-18.00 Uhr

SHG Migräne
monatlich, 1. Mittwoch, 15.00-16.00 Uhr

GAYlebt
moantlich, 1. Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr

Alle Veranstaltungen finden im Spieltordamm 9 statt.

Gruppengründungen

14.09.2006, 17.00 Uhr
Gründung SHG „Schlafapnoe“

26.09.2006, 16.30 Uhr
Gründung SHG „Pflegende Angehörige“,
Spieltordamm 9

Gegründete Gruppen

monatlich, letzter Montag, 17.00 Uhr
SHG „Angehörige von Messies“, Spieltordamm 9

monatlich, 1. Montag, 15.00 Uhr
SHG „Epilepsie“, Spieltordamm 9

monatlich, 1. Donnerstag, 20.00 Uhr
GAYlebt, Spieltordamm 9

wöchentlich, Dienstag, 10.00 Uhr
Aktivgruppe „Fahrradfahren“
Treffpunkt: Schlossbrücke

wöchentlich, Mittwoch, 18.00 Uhr
SHG „Lebensbewältigung“

Küchenkabinett

Frauen spechen über Themen ihres Alltags, es wird nicht gekocht, sondern erzählt, gelacht usw.

Einmal monatlich, Freitag, ab 19.00 Uhr in der KISS
Termine und Themen sind der Tagespressse
zu entnehmen.

Präventionskurse:

Walking, Nordic Walking, Sanftes Jogging,
Shen-Do Shiatsu, Wassergymnastik

nach Interesse und Vereinbarung
Anmeldungen unter
0385 / 39 34 333

Geschäftsstelle bleibt geschlossen!

02.10.2006 sowie 30.10.2006 ganztags

schweriner bündnis gegen DEPRESSION

12.09.2006, 17.00 Uhr
Rittersaal, Ritterstraße 3
„Partnerschaftsprobleme und Depression“
Vortrag von Uwe Ahrendt,
Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie der
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik,
HELIOS Kliniken Schwerin

28.09.2006, 20.00-21.00 Uhr
Themen-Chat zu „Depressionen“
mit Uwe Ahrendt
www.selbsthilfe-mv.de

04.10.2006, 17.00 Uhr
Rittersaal, Ritterstraße 3
„Medikamente gegen Depressionen? Vom Sinn und
Unsinn psychopharmakologischer Behandlung“
Vortrag von Prof. Dr. Andreas Broocks
Ärztlicher Direktor Carl-Friedrich-Flemming Klinik
HELIOS-Kliniken Schwerin

15.11.2006, 19.30 Uhr
Thomaskapelle, Dom
„Was gibt es Neues bei der Behandlung
von Depressionen“
Vortrag von Prof. Dr. Andreas Broocks

Gesund bleiben – Vorsorge nutzen

- Vorsorge in der Schwangerschaft
- Kinder- und Jugendgesundheit
- Schutzimpfungen
- Check up 35
- Krebsvorsorge
- Verhütung von Zahnerkrankungen

Informationen bei Ihrer
DAK Schwerin, Am Grünen Tal 36
Tel. 0385-6402-0, Fax 0385-6402-119
E-Mail: DAK182100@dak.de

DAK
Unternehmen Leben

Fragen rund um 15 Jahre KISS

1. Wie heißt der Vorsitzende der KISS? (vom Nachnamen der 3. Buchstabe)
2. Wer hat den Artikel „Selbsthilfegruppen - Wozu“ geschrieben? (vom Nachnamen der 4. Buchstabe)
3. In welcher SHG engagiert sich Michael Lehmann? (2. Buchstabe)
4. Was verbirgt sich hinter dem I bei KISS? (3. Buchstabe)
5. Was wünscht Annet Pohl Michael Lehmann neben Kraft und zuhörenden Menschen? (1. Buchstabe)
6. Wie oft musste Norbert Lanfersiek erklären, was KISS bedeutet? (Zahl ausschreiben, 2. Buchstabe)
7. In welchem Projekt hat Steffen Mammitzsch eine Computerschulung angeboten? (2. Buchstabe)
8. Was wurde am 29. August 1991 in Schwerin gegründet? (von der Kurzform der 3. Buchstabe)
9. In welcher Straße befand sich die KISS in ihren Anfängen? (2. Buchstabe)
10. Welches landesweite Projekt startete am 26.08.2006 und wurde von KISS initiiert (3. Buchstabe)
11. Wer hat etwas über den ersten Schritt geschrieben? (vom Nachnamen der 1. Buchstabe)
12. Wie heisst die Geschäftsführerin der KISS? (vom Vornamen der 1. Buchstabe)
13. An welchem Damm befindet sich die KISS? (6. Buchstabe)

Die richtigen Buchstaben in der vorgegebenen Reihenfolge ergeben die Lösung:

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.

Bitte senden Sie die Lösung bis zum 16.10.2006 an die KISS.
Die Preisträger werden von uns informiert. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Aufruf gegen Rechts

An der Landtagswahl am 17. September beteiligen sich auch Rechtsextreme. Sie bedrohen durch ihre fremdenfeindlichen Parolen und ihren Extremismus nicht nur Demokratie und Rechtsstaatlichkeit, sondern auch jeden Einzelnen in seiner persönlichen Freiheit.

Wir, die Mitarbeiterinnen der KISS sowie die Mitglieder der Redaktion der Zeitschrift „Hilf Dir selbst", möchten Sie daher bitten, sich am überparteilichen Aufruf der Landtagspräsidentin Sylvia Bretschneider „Wir sind wählerisch“ zu beteiligen.

Bitte gehen Sie zur Wahl und überlegen Sie gut, wem Sie Ihre Stimme geben! Überlassen Sie unsere Zukunft nicht Rassisten! Setzen Sie ein Zeichen für Demokratie, für Mitmenschlichkeit, für Toleranz und gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Gewalt!
Infos: www.Landtag-mv.de oder an der Landtagspforte

"Hilf dir selbst, sonst hilft dir ein Sozialarbeiter!"

Dieses Journal heißt ja "Hilf dir selbst", und als ich dann vor knapp 4 Jahren anfing, für dieses Journal zu schreiben, wusste ich auch nicht was KISS heißt. Und nun soll ich ‘ne Glosse über 15 Jahre KISS schreiben.

Ich sitze vorm Computer, höre „Silly“, spiele „Hearts“, dabei werde ich kreativ, und Einstein der bei meinen Schreibprogramm auftaucht gähnt mich an, wenn ich nicht schreibe. Da stellt sich nun die Frage, was tun? Kannst ja mal ins Internet gehen, vielleicht steht da etwas Brauchbares drin.

Norbert Lanfersiek

Nun, für Leute, die nach Selbsthilfegruppen suchen, ist die Internetseite in Ordnung. Nur für diesen Artikel habe ich nichts Brauchbares gefunden. Also stehe ich wieder mit leeren Hände da. Vielleicht steht beim Wuppertaler Verein der Selbsthilfegruppen was Brauchbares im Internet. Immerhin ist Wuppertal ja Partnerstadt von Schwerin und ich hätte jetzt einige Hinweise, wie die Internetseite besser sein könnte. Doch die Wuppertaler Internetseite gab mir auch nichts und die von Schwerin fand ich sogar noch besser.

Aber, wie ist das nun? Ich bin neu in der Stadt, kenne kaum jemanden, bin also alleine und möchte ‘ne Selbsthilfegruppe gründen für das Problem X. Also gehe ich zur KISS, ich bin Betroffener für das Problem X und hierfür gibt es noch keine Selbsthilfegruppe. Was macht man nun in der KISS mit mir. Ist Problem X nun ein berufsspezifisches Problem: Schickt man mich dann zu dem entsprechenden Dachverband z. B. wie die Handwerkskammer oder zu den Gewerkschaften, oder was? Ist Problem X aber nun ein randgesellschaftliches Problem und es gibt für dieses Problem noch keinen Verein, was dann. Oder, wenn es dafür Vereine gibt, werde ich dann dort hingewiesen? Denn ich bin ja auf der Suche nach Menschen, die das gleiche Problem haben wie ich.

All diese Fragen sind mir nun durch den Kopf gegangen bei der Suche nach einem Text für diese Glosse. Vorher habe ich mir darüber keine Gedanken gemacht. Aber solche Jubiläen sind vielleicht dazu da, um einerseits auf sich aufmerksam zu machen und andererseits, um zum Nachdenken anzuregen. Und vielleicht habe ich in den nächsten Ausgaben die eine oder andere Antwort auf diese Fragen.

Nun, zu so einem Jubiläum gehört es sich ja nun mal zu gratulieren. Das mach ich hiermit, also alles Gute zum 15-jährigen Bestehen und das, die KISS uns allen lange erhalten bleibt sowie dieses Journal.

Norbert Lanfersiek

Herzlichen Dank!

Die Mitglieder des Vorstandes und die Geschäftsführerin bedanken sich bei allen Mitarbeiterinnen, den ehemaligen und jetzigen, bei den vielen ehrenamtlich Tätigen sowie bei den GruppenleiterInnen für die vertrauensvolle und engagierte Arbeit. Des weiteren möchten wir den Freunden und Förderern der Schweriner Selbsthilfe für die gute Kooperation und Zusammenarbeit danken. Allen wünschen wir Gesundheit, Wohlergehen und Freude bei der täglichen Arbeit.

Hier finden Sie uns!

Impressum:
Journal der Schweriner Selbsthilfe
Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.
Auflage: 1.000 Stück
Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer
Leitung und V.i.S.d.P.: Silke Gajek
Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de
Ehrenamtliches Redaktionsteam: Reygk Böder, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Bärbel Pautsch, Annet Pohl, Susanne Ulrich
Mitarbeit: Michaela Ludmann
Druck: c/w Obotritendruck Schwerin
Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 / 3 92 43 33, Fax: 0385 / 3 92 20 52, e-mail: info@kiss-sn.de
Vorstand: Vorsitzender: Dr. med. Wolfgang Jähme; Stellvertreterin: Renate Apenburg,
Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Marlies Thomas-Steinert, Grete von Kramptz, Gudrun Pieper.

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen.
Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen.
Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.
Redaktionschluss für die nächste Ausgabe: 15. November 2006
Schwerpunktthema: Ehrenamt in Schwerin

In folgenden Arztpraxen liegt das Journal „Hilf Dir selbst!“ aus:
Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl.-Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Gisela Francke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dr. Haase & Dr. Rollin, Dipl.-Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Dr. Heike Richter, FAin Evelyn Schröder, Dipl. Med. Margrit Spiewok, Dr. Ute Rentz, Dr. Undine Stoldt, Dr. Detlef Scholz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Holger Thun, Dr. Annette-Rosel Valdix