

HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 / 5. Jahrgang / September 2007

Thema: Selbsthilfe



Liebe Leserin, lieber Leser !

Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Thema	4/5
Selbsthilfe und Sozialrecht	
Bildung	6
SHG und Lernen	
Im Gespräch	7
Peer Steinbrück	
Suchtselbsthilfe	8
Nicht ins Loch fallen	
Beratung	9
www.selbsthilfe-mv.de	
Service	10/11
Selbsthilfegruppen	
Erfahrungen	12
Lachgruppe	
Erfahrungen	13
Krabbelgruppe	
Umfrage	14
Wie halten Sie es mit SH?	
Erfahrungen	15
Anonyme Alkoholiker	
Sichtweisen	16/17
Grenzen der Selbsthilfe	
Menschen	18
Glaube als Selbsthilfe	
Erfahrungen	19
Bedenkliche Tendenzen	
Termine	20/21
Rätsel	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2007 zum Thema „Netzwerke“.

Eines kann ich mit Bestimmtheit sagen: Das war ein heißer Sommer - nicht unbedingt wettermäßig, aber aufregend und ereignisreich für die Geschäftsstelle. Sicher haben auch Sie erfahren, dass es um unseren Standpunkt am schönen Pfaffenteich viele Diskussionen und Unsicherheiten gab.

Wir standen vor der Konsequenz - für Schweriner Verhältnisse - einen hohen Mietzins zu zahlen, wenn wir in den Räumen am Spieltordamm bleiben wollen, oder kurzfristig ein neues Domizil mit großen, behindertengerechten Gruppenräumen im Stadtzentrum zu finden. Wir sollten ansonsten zum 31. August ausgezogen sein. Sie können mir glauben, das war für mich eine schwere Zeit. Ich musste die unterschiedlichsten Interessen mit unserem Budget abwägen und kurzfristig eine für alle Gruppen akzeptable Entscheidung treffen. Die Zeit lief mir weg, war da ja auch noch der Sommerurlaub. Verschiedene Objekte mussten innerhalb kürzester Zeit besichtigt, das Für und Wider sowohl im Vereinsvorstand als auch mit den Gruppen und Partnern diskutiert werden. Jetzt steht die Entscheidung fest: Wir bleiben die nächsten 5 Jahr am Spieltordamm 9 und hoffen auf die gute Kooperation mit den Selbsthilfegruppen und unseren Partnern.

Ein zweiter Höhepunkt in diesem Sommer war der Besuch von Peer Steinbrück. Ja, sie haben richtig gelesen. Der Bundesfinanzminis-

ter war bei uns und wollte vieles über Ehrenamt, bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe erfahren. Mehr dazu auf Seite 7.

Und dann gab es noch den Gesundheitsmarkt, den wir wieder tatkräftig vorbereitet haben. In diesem Jahr hatte auch die Landesarbeitsgemeinschaft einen eigenen Stand, wo die landesweit angebotene Online-Beratung für nicht substanzgebundene Süchte vorgestellt wurde.

Eigentlich wollte ich den Sommer mit den Kolleginnen etwas ruhiger genießen als die Jahre zuvor. Dies war ein Vorhaben, das so nicht eingelöst werden konnte. Denn es kommt auch ein ereignisreicher Herbst und vor allem gibt es ja ab dem 1. Januar 2008 ein neues Gesetz zur Förderung der Selbsthilfe durch die Krankenkassen. Da es bis zum heutigen Tag nur begrenzte Absprachen zur Umsetzung gibt, werden wir eine Informationsveranstaltung im Herbst mit den Krankenkassen und Selbsthilfegruppen durchführen. Dazu erhalten Sie selbstverständlich die entsprechenden Einladungen.

Ihnen eine gute Zeit.



Selbsthilfe ist gesellschaftliche Solidarität

Sehr geehrte Damen und Herren,

vor sieben Jahren hat der Gesetzgeber der Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe einen neuen Stellenwert gegeben. Die gesetzlichen Krankenkassen wurden verpflichtet, die Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen zu verbessern. Ziel war die deutliche Stärkung und Aufwertung der Selbsthilfearbeit als fester Bestandteil des Gesundheitssystems in Deutschland.

Seit 1991 gibt es die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin. Aktuell gibt es 135 Selbsthilfegruppen. Die Leistungen werden nicht nur von Menschen mit chronischen Erkrankungen nachgefragt. Auch Medizinerinnen, Versicherungsträger, Leistungsträger und Politikerinnen erkennen die ehrenamtlich engagierten Vertreterinnen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe als sachkundige Experten an.

Die Beratungs- und Unterstützungsangebote der Selbsthilfe zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich an den Bedürfnissen und Interessen von Behinderten und chronisch kranken Menschen und deren Angehörigen ausrichten. Vorteilhaft ist der unkomplizierte Zugang zu den Selbsthilfegruppen. Selbsthilfearbeit ist aber insbesondere auch dadurch gekennzeichnet, dass Menschen aus eigenem Anliegen und eigener Betroffenheit handeln und gemeinsam mit anderen Menschen als Fachleute in einer Sache gesundheitliche und soziale Probleme lösen wollen.

Die Angebote der KISS Schwerin bleiben aber nicht nur bei der Etablierung von Selbsthilfegruppen stehen. Längst hat sich die Beratungsstelle den modernen Medien zugewandt und die Online-Beratung in ihr Angebot aufgenommen.



Selbsthilfe ist kein Allheilmittel und kein Patentrezept zur Lösung gesellschaftlicher Probleme. Dennoch ist sie wichtig für Menschen, die sich engagieren und gestalten wollen. Sie wollen ihre Fähigkeiten und Kenntnisse für andere einbringen. Freiwilliges Engagement und Selbsthilfe sind gestaltende gesellschaftliche Solidarität.

Dabei wünsche ich dem Team der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle in Schwerin und dem Vorstand weiterhin viel Erfolg und gesellschaftliche Anerkennung. Ihre

Christina Hömke
Geschäftsführerin
Paritätischer Wohlfahrtsverband
Landesverband MV

Die einzige und ehrlichste Hilfe, ist die Hilfe zur Selbsthilfe!

Alfred Selacher, Schweizer Lebenskünstler

Hilf einem anderen Menschen mit seinem Boot über den Strom - dann wirst auch Du das andere Ufer erreichen.

Willy Meurer, deutsch-kanadischer Publizist

Man hilft den Menschen nicht, wenn man für sie tut, was sie selbst tun können.

Abraham Lincoln, 16. US-Präsident

Förderung und Unterstützung von Selbsthilfe im Sozialrecht

Ziel der Mitglieder von Selbsthilfegruppen ist im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes einerseits eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände, andererseits aber auch häufig ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. Während die gesundheitsbezogene Selbsthilfebewegung sich zunächst als Emanzipationsbewegung in Abgrenzung zur „eminenzbasierten Medizin“ entwickelt hat, führte das Bedürfnis nach Einflussnahme im Behandlungsgeschehen selbst auch zunehmend zu dem Bedürfnis nach Gestaltung der gesellschaftlichen und gesetzlichen Rahmenbedingungen zur Bewältigung von Krankheit und Behinderung.

Auch bei sozialen und psychosozialen Selbsthilfegruppen hat die Selbsthilfebewegung die Eigeninitiative von Personengruppen zur Verbesserung ihrer wirtschaftlichen, sozialen und psychosozialen Lage im Gegensatz zur staatlichen Hilfe „von oben“ in den Vordergrund gerückt. Selbsthilfe ist geprägt durch die Merkmale Solidarität, Autonomie und Selbstgestaltung, sie strebt Mitwirkungs-, Beteiligungs- und Gestaltungsrechte im System der Sozialen Sicherung und Versorgung an.

Die Aktivierung von gruppenbezogenen Selbsthilfepotenzialen im Sinne einer strukturierten Förderung von Selbsthilfeaktivitäten und die Gestaltung von Beteiligungsrechten der Leistungsempfänger/innen erfahren jedoch erst in jüngerer Zeit eine, wenn auch erst geringe Bedeutung in den Büchern des Sozialgesetzbuches (SGB) und hier zunächst im Feld der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe. In den heute geltenden Sozialgesetzen sind neben den Leistungsansprüchen so genannte „Mitwirkungspflichten“ geregelt. Sie sind traditionell der einzige aktive Beitrag, der von Leistungsempfänger/innen und Versicherten eingebracht werden muss. Mitwirkungspflichten bestehen überwiegend als Auskunftspflicht bei Fragen etwa zu den persönlichen und finanziellen Verhältnissen oder der Beibringung von Unterlagen. Eine auf Partnerschaft gerichtete Beziehung zwischen den unterschiedlichen Akteur/innen im Leistungsgeschehen mit dem Ziel der Stärkung der Selbsthilfepotentiale ist in den Büchern des Sozialgesetzbuches allerdings auch

nach drei Jahrzehnten Selbsthilfebewegung nicht durchgängig kodifiziert. Das wurde bei der Fundstellenanalyse deutlich, die Sie ausführlich meinem Beitrag zum Selbsthilfegruppenjahrbuch 2007 (DAG SHG (Hrsg.): S. 152-162) entnehmen können:



Ursula Helms
Foto: privat

+ Seit dem Jahr 2004 bestehen Mitberatungsrechte für Selbsthilfe- und Patientenvertreter/innen in verschiedenen untergesetzlichen Planungs- und Entscheidungsgremien des Gesundheitswesens in § 140f SGB V (Gesetzliche Krankenversicherung).

+ Ein eigenes Gestaltungsrecht im Sinne einer konsequenten Umsetzung des Ziels einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ wurde mit § 17 SGB IX (Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen) geschaffen. Danach können auf Antrag Leistungen zur Teilhabe auch durch ein „Persönliches Budget“ ausgeführt werden, um den Leistungsberechtigten in eigener Verantwortung ein weitgehend selbst bestimmtes Leben zu ermöglichen. Mit § 57 SGB XII (Sozialhilfe) wurde das „Persönliche Budget“ zum 1. Juli 2004 als flächendeckende Regelleistung eingeführt. An einer flächendeckenden Realisierung des „Persönlichen Budgets“ mangelt es jedoch noch.

+ Die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen seit 1992 wurde mit dem Beitragsentlastungsgesetz 1996 (§ 20 Abs. 3 SGB V) eingeführt. Der aktuell geltende § 20 Abs. 4 SGB V ist im Rahmen des GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetzes 2006 als neuer § 20 c SGB V noch einmal klarer formuliert und stärker verpflichtend gestaltet worden. § 20 c SGB V tritt am 1. Januar 2008 in Kraft.

+ § 20 Abs. 4 SGB V und § 29 in Verbindung mit § 13 Abs. 2 Nr. 6 SGB IX regeln die Förderung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontakt-

stellen. Nach § 29 SGB IX sollen die Rehabilitations-träger Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen nach einheitlichen Grundsätzen fördern. Fundstellen sind für die gesetzlichen Krankenkassen § 20 Abs. 4 SGB V (wird § 20 c SGB V) und für die gesetzliche Rentenversicherung § 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 und Abs. 3 SGB VI (Gesetzliche Rentenversicherung). Die Vorschriften in § 31 SGB VI begründen allerdings keine allgemeine Leistungspflicht und sie sind auch nicht ausschließlich auf die Unterstützung der Selbsthilfe ausgerichtet.

+ Im Übrigen verweist die Regelung zur gemeinsamen Verantwortung in § 8 SGB XI (Soziale Pflegeversicherung) auf die Selbsthilfe. Danach haben die Länder, die Kommunen, die Pflegeeinrichtungen und die Pflegekassen die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen zu unterstützen und zu fördern.

+ Die Formulierung in § 4 Abs. 3 SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfe) könnte als Hinweis auf die Stärkung von Selbsthilfegruppen gewertet werden. Hier heißt es: „Die öffentliche Jugendhilfe soll die freie Jugendhilfe nach Maßgabe dieses Buches fördern und dabei die verschiedenen Formen der Selbsthilfe stärken.“

Zur Aktivierung eines gesamtgesellschaftlich tragenden und den Bürgerinnen und Bürgern auch möglichen, individuellen Beitrags zur eigenen körperlichen, seelischen und psychosozialen Gesundheit oder zur körperlichen, seelischen und psychosozialen Gesundheit ihrer Familie sind konzeptionelle Ideen und die Organisation eines strukturierten gesellschaftlichen Diskurses erforderlich. Dabei ist der Horizont einer einengenden Betrachtung des Nutzens der Selbsthilfe ausschließlich für die gesetzliche Krankenversicherung zu überschreiten. Selbsthilfe - Förderpolitik muss zu einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe werden. Eine durchgängig im Sozialrecht kodifizierte Förderung von Selbsthilfepotenzialen und eine institutionelle und sachgerechte Förderung der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen könnten einen positiven Beitrag zur Entfaltung der von der Selbsthilfebewegung angestoßenen Emanzipations- und Partizipationsentwicklung leisten.

Ursula Helms

[Kurzfassung eines Berichtes, der im NAKOS INFO 93; Berlin, Dezember 2007 erscheinen wird.]

Nationale Kontakt- und Informationsstelle

zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmerdorfer Straße 39

10627 Berlin

Internet: <http://www.nakos.de>



Formen zur Förderung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

(1) Bei der direkten, finanziellen Förderung ist die Übernahme von Kosten für Materialien, Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen durch Kommunen und Sozialversicherungsträger sowie die Bereitstellung von Fördermitteln beispielsweise nach § 20 Absatz 4 SGB V und § 29 SGB IX beziehungsweise § 31 Absatz 5 SGB VI zu unterscheiden. Die direkte finanzielle Förderung der Selbsthilfe erfolgt durch unterschiedliche Kostenträger. Maßgeblich sind hierbei die öffentliche Hand (Bund, Länder und Kommunen), die Sozialversicherungsträger und private Geldgeber (Spender, Sponsoren, Stiftungen).

(2) Die infrastrukturelle Förderung umfasst einerseits die Bereitstellung von Räumlichkeiten, Vervielfältigungsmöglichkeiten oder die Organisation von Selbsthilfetagen; andererseits die Einrichtung und Unterhaltung von Selbsthilfekontaktstellen als selbsthilfeunterstützende und selbsthilfeberatende Infrastruktur.

(3) Die indirekte, ideelle Förderung zielt auf die Schaffung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Gesellschaft. Sowohl professionelle Vertreter der Selbsthilfeunterstützung (beispielsweise in Selbsthilfekontaktstellen), aber auch Entscheidungsträger in Bund, Ländern und Kommunen wirken auf eine Erhöhung der Akzeptanz der Selbsthilfe und ihrer Bekanntmachung hin, indem sie Informationen über die Leistungsformen der Selbsthilfe verbreiten und auf Entscheidungsträger einwirken.

Quelle: www.nakos.de

Selbsthilfegruppen und Lernen

Unser Alltag scheint derzeit ohne das Thema „Lernen“ unvollständig! Allzu bedeutsam ist Lernen in jedem Lebenskontext. Beständig werden wir an die enorme Bedeutung erinnert und auch ermahnt. Und dies, obwohl Lernen ja auch beständig en-pas-sant geschieht, wir lernen also nebenbei, ohne dass wir andauernd darüber nachdenken.

Auf der Suche nach einem Thema für meine Abschlussarbeit fiel mir ein Zeitungsartikel der Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfegruppen in Schwerin in die Hände. Da ging es um solche Fragen wie: „Was ist Mediation“?, „...und plötzlich alleinerziehend“, „Mobbing“ (eine angeleitete Gruppe), „Männergruppe in der KISS – Gay lebt“ oder „Osteoporose – Krankheit und sportliche Betätigung“. Ich wollte mehr über den Zusammenhang von Selbsthilfegruppen und Lernprozessen herausfinden, denn die in der Zeitung gelesenen Annoncen klangen wie Themen der Erwachsenenbildung. Aber Selbsthilfegruppen sind doch keine klassischen Bildungsangebote wie beispielsweise die Kurse bei der Volkshochschule. So entstand für mich die Frage, wie eigentlich Selbsthilfegruppen funktionieren, wie dort „gebildet“ wird und durch wen. **Was motiviert jemanden, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen? Wenn da gelernt wird, unter welchen Bedingungen finden diese Lernprozesse statt? Mit welchen Formen und Methoden wird gelernt?**

Schnell merkte ich, dass Selbsthilfegruppen nicht ausschließlich im Zusammenhang mit Suchtkrankheiten und ähnlichen Problemen stehen, wie fälschlicherweise noch immer von Unbedarften angenommen wird. Was motiviert Menschen, nach Hilfe oder Hilfe zur Selbsthilfe zu suchen? Den Lesern mit Selbsthilfegruppen-Erfahrung werde ich sicher nichts Neues erzählen, wenn ich davon rede, dass eine Form des Leidens den Anlass gibt. Oft sind es konkrete Konflikte und Probleme oder eine Krisenerfahrung. Die Tiefe einer Krisensituation kann dabei unterschiedlich stark erlebt werden, wobei sie oft unmerklich und undefinierbar verläuft und sich beispielsweise als Beziehungs-, Sinn-, Verlust- oder Entwicklungskrise differenzieren lässt. Jeder Mensch kennt Entwicklungskrisen, die ihn durch sein Leben begleiten, von der Geburt bis zur Todesstunde. Und im Grunde genommen lassen sie sich als Identitätskrisen verstehen: Wer bin ich?

Woher komme ich? Wohin gehe ich? Aus Philosophie und Literatur ließen sich nun Beispiele und Gedankenwelten namhafter Autoren anführen, die sich mit der Thematik des Leidens, dem Leiden in der Krise und den daraus resultierenden Lernprozessen beschäftigen. Solche Beispiele können uns zeigen, wie sich das Leben und die Kräfte eines Menschen im Verlauf einer Krise wieder um ein Ziel herum ordnen können, nachdem das Leben zuvor wie gelähmt erschien.

In solchen Lebenssituationen der Betroffenheit bietet eine Selbsthilfegruppe eine bedeutende Möglichkeit, in Gemeinschaft mit anderen zu lernen, das eigene Bewusstsein zu ändern und selbstbestimmt das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen. Hier findet Identitätsbildung statt. In diesem Sinn sind Selbsthilfegruppen „Identitätswerkstätten“.

Natürlich ist nicht jede Gruppe schon eine Selbsthilfegruppe, auch wenn sich Gruppenteilnehmer/-innen gegenseitig in Krisenzeiten helfen. Eine Selbsthilfegruppe wirkt durch das Gruppenselbsthilfeprinzip. Der Psychoanalytiker Michael Lukas Möller beschreibt das so, dass hier nicht einer dem anderen und der wieder ihm hilft. Vielmehr hilft hier jeder sich selbst und hilft dadurch dem anderen, sich selbst zu helfen. Hierbei handelt es sich pädagogisch betrachtet um Lernen am Modell, bei dem Identifikationsprozesse sehr bedeutsam sind.

Bei solch einer Betrachtung zeigt sich, wie sehr es sich bei einem solchen Lernen um ein selbstgesteuertes Lernen in einem Gruppenprozess handelt, bei dem es nicht um Schulung, Vermittlung und Lehre, um „Beibringen“ geht, sondern um Lernen aus Erfahrung. Selbstentdeckung ist zentrales Ziel der Selbsthilfegruppen, das sie mit Hilfe der ihr eigenen Prinzipien in der Gruppenarbeit erreicht.

Es wäre wünschenswert, dass die Sichtweise von Selbsthilfegruppen als Einrichtung für problembeladene Menschen verschwindet. Diese wichtige Arbeit darf nicht nur in einer gesellschaftlichen Nische stattfinden. Viel mehr Menschen sollten sich in solchen Gruppen auf unterschiedlichste Lernprozesse einlassen. Ich habe während der Diplomarbeitsphase verschiedentlich Freunde und Bekannte gefragt, welche Selbsthilfegruppe sie denn gründen würden. Ich habe schon meine Idee. Sie auch?

Gerlinde Martins

Bundesfinanzminister Peer Steinbrück informiert sich über Ehrenamt und Selbsthilfe

Ein gesundes Misstrauen ist nötig, insbesondere Politikern gegenüber, insbesondere, wenn sie zur Basis kommen und Bürgernähe suchen. Bundesfinanzminister Peer Steinbrück (SPD) hat Bürgernähe gesucht und ist nach Schwerin gekommen zur Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen.

Was will der Bundesfinanzminister – immerhin einer der wichtigsten Politiker im Bund – bei der KISS? Geld hat er nicht zu verteilen, Wahlen stehen auch nicht unmittelbar bevor, seine derzeitige politische Heimat (sprich sein Wahlkreis) ist weit, weit weg im entfernten Unna/Hamm in Nordrhein-Westfalen. Sein „Gesetz zur Stärkung des Ehrenamtes“ - beschnitten durch den Koalitionspartner CDU - hat der Bundestag bereits Anfang Juli verabschiedet, der Bundesrat wird es voraussichtlich in der zweiten Septemberhälfte beschließen, so dass es rückwirkend zum 1. Januar 2007 in Kraft treten kann. Was will also Peer Steinbrück bei der KISS?

Schieben wir das gesunde Misstrauen einfach beiseite. Der Bundesfinanzminister wollte sich einfach informieren und das bei denjenigen, die tagtäglich mit den Folgen der in Berlin beschlossenen Gesetze arbeiten, die Anträge ausfüllen, die mit dem wenigen zur Verfügung stehenden Geld auskommen müssen, die konfrontiert werden mit den Sorgen und Nöten der Menschen. Peer Steinbrück hat demnach das gemacht, was die Bürgerinnen und Bürger immer von Politikern fordern: Er hat seinen Elfenbein-Turm verlassen und hat sich unter Volk gemischt. In diesem Fall hat die Geschäftsführerin der KISS, Silke Gajek, das Volk vertreten – unterstützt von Steffen Mammitzsch (ehrenamtlicher Mitarbeiter der KISS) und Grete von Kamptz (Frauenselbsthilfe nach Krebs und Beisitzerin im KISS-Vorstand).

Was ist die KISS? Was macht die KISS? Was kann die KISS? Aus dem geplanten Vortrag über Möglichkeiten und Grenzen der KISS wurde schnell ein Dialog mit dem Bundesfinanzminister und seinen mitgereisten Parteiländern, Sozialminister Erwin Sellering und dem Bundestagsabgeordneten Hans-



Bundesfinanzminister Peer Steinbrück bei der KISS

Joachim Hacker sowie dem ebenfalls anwesenden Oberbürgermeister Norbert Claussen (CDU). Es war ein Dialog darüber, unter welchen Bedingungen die KISS arbeitet, und dass Selbsthilfegruppen kein Ersatz für Therapien sind, über die öffentlichen Geldgeber, die teilweise für 200 Euro (im Jahr) einen Verwendungsnachweis benötigen, über die Ursachen von Frustrationen, die sich Peer Steinbrück nicht erklären kann. Erstaunt zeigte sich der Finanzminister über die Anzahl der Kontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern, acht an der Zahl. Sehr kritisch sah Steinbrück, dass „durch öffentliche Gelder Partnerschaftsprobleme gelöst“ werden. Er verwies auf eine gewisse „private Selbstverantwortung“. „Wir wollen keine Probleme lösen“, erklärte Gajek dem Minister. „Wir können nur den Weg weisen.“ Zudem seien die Partnerschaftsprobleme, mit denen die Menschen zur KISS kämen, meistens nur vordergründig. Dahinter steckten andere Probleme wie Alkohol oder häusliche Gewalt. Silke Gajek wies zudem darauf hin, dass die Menschen mit einer DDR-Biografie ein anderes Verhältnis zur Selbstverantwortung hätten. Einig waren sich Silke Gajek und Peer Steinbrück darüber, dass die Gesellschaft ohne engagierte Menschen nicht zusammenhalten werde. Zum Schluss wurde die KISS-Geschäftsführerin noch aufgefordert, bürokratische Hürden zu nennen, die abgebaut werden sollten. Silke Gajek fiel dazu spontan die zahllosen Anträge ein, die ein Großteil ihrer Arbeitszeit in Anspruch nehmen.

ml

Damit man nachher nicht in ein Loch fällt

Suchttherapie und Selbsthilfegruppe – für den Leitenden Psychologen der Poliklinik Schelfstadt, Michael von Majewski, hängen diese beiden Begriffe eng zusammen. Sie bedingen einander nicht, sagt Diplom-Psychologe von Majewski. „Doch eine Selbsthilfegruppe kann oft helfen, dass man nach einer Therapie nicht in ein Loch fällt.“

Seit zwei Jahren besteht die Poliklinik Schelfstadt in der jetzigen Form an der Röntgenstraße mit psychosozialem Beratungs- und Behandlungszentrum, Tagesrehabilitation, Adaptionseinrichtung, soziotherapeutischer Einrichtung und als Rehabilitation



Leitender Psychologe der Poliklinik Schelfstadt,
Michael von Majewski
Foto: ml

Psychisch Kranker. Sie bietet auch Raum für verschiedene Selbsthilfegruppen. Drei suchtbezogene Selbsthilfegruppen sowie zwei Gruppen zu Essstörungen treffen sich regelmäßig in der Poliklinik. Von Majewski ist der Kontakt zu den Gruppen und zu den Menschen, die eine Therapie beendet haben, wichtig. Daher bieten die Mitarbeiter der Poliklinik jährliche Ehemaligen-Treffen an. Und auch der Selbsthilfetag der Poliklinik im November 2006 hat das Zusammenspiel von Therapie und Selbsthilfe unterstrichen.

„Unsere Patienten sind verpflichtet, sich bereits während der Therapie mit dem Thema Selbsthilfegruppen auseinander zu setzen“, sagt von Majewski. Das bedeutet nicht, dass der Patient eine Selbsthilfegruppe besuchen muss. Es bedeutet vielmehr, dass jeder für sich aktiv überprüfen soll, ob und wel-

che Selbsthilfegruppe etwas für ihn sein kann. Michael von Majewski: „Schon während der Therapie muss jeder die Zeit nach der Therapie vorbereiten.“ Welche Art von Selbsthilfegruppe, ob eine angeleitete oder eine freie, ob eine mit jungen Leuten oder eine gemischte, das muss jeder für sich entscheiden. Sicherlich gäbe es vereinzelt auch Patienten, die damit nichts anfangen könnten. „Doch die meisten machen während der Therapie bereits die Erfahrung, dass es hilft, mit jemandem über seine Probleme zu sprechen“, sagt von Majewski.

Das Erkennen dieser „Universalität des Leidens“, also, dass es auch andere mit diesem Problem gibt, sei ein großer Vorteil von Selbsthilfegruppen. Zudem stellen Selbsthilfegruppen soziale Kontakte her. Durch die Sucht, so von Majewski, haben viele ihre Freundschaften vernachlässigt, weil sie nur mit der Sucht beschäftigt waren. Steht die Sucht nicht mehr im Mittelpunkt ihrer Existenz, fehlen diese sozialen Kontakte. Um diese wiederherzustellen, kann eine Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein. Anderen wiederum hilft eine Selbsthilfegruppe dadurch, dass sie anderen helfen können.

Michael von Majewski geht davon aus, dass Selbsthilfegruppen den meisten Suchtpatienten eine große Hilfe sind, ihre Abstinenz unter Kontrolle zu halten. Diese Meinung habe sich mittlerweile etabliert. Das bedeutet natürlich nicht, dass Selbsthilfegruppen ein Allheilmittel sind. „Eine Selbsthilfegruppe allein“, sagt von Majewski, „reicht nicht aus.“ Vielmehr komme es auf die Verzahnung von Therapie und Selbsthilfegruppe an. ml

SHG-Treffen in der Röntgenstraße 7-11:

„Newcomer - junge Alkoholabhängige mit Drogenbeikonsum“:

wöchentlich Montag, 18.00 Uhr

Freischwimmer:

wöchentlich Donnerstag, 16.30 Uhr

Essstörungen:

wöchentlich Dienstag, 18.00 Uhr, vierzehntägig unter Anleitung

Kontakt: 0385 / 39 24 333 oder info@kiss-sn.de

Dieses Portal ermöglicht den Eintritt in ein Informationsangebot rund um die Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern. Von hier aus führt auch ein direkter Weg in die E-Mail- und Chatberatung. In der Internetberatung ist ein hohes Sicherheits-Niveau gewährleistet. So ist die E-Mail- und Chatberatung in einem besonders sicheren Standard verschlüsselt, so dass auch von Außen niemand Einblick in die Kontakte nehmen kann.

▶▶ Online-Ber@tung

Die landesweite Online-Beratung im Selbsthilfebereich wird nunmehr seit einem Jahr angeboten und wird als Beratungsbereicherung insbesondere für den ländlichen Bereich wahrgenommen. Themen, wie Beziehung/ Partnerschaft, Depressionen, Trauer und Mobbing, werden von vielen so genannten Usern angesprochen, die Beratung suchen.

In der **E-Mail-Beratung** erhält der Nutzer innerhalb von zwei Tagen eine persönliche Antwort von dem von ihm gewünschten Berater. Alle nachfolgenden Mails werden von der gleichen Person beantwortet.

Ein weiteres Beratungsangebot ist das **Einzelgespräch im Chat**. Dabei ist es möglich, sowohl zwischen den Beratern zu wählen als auch den Zeitpunkt zu bestimmen. Dieses Angebot wird um den Bereich der nicht substanzgebundenen Süchte - insbesondere für Essstörungen und Mediensucht - ab September 2007 professionell erweitert.

Im **Themenchat** soll für gesundheitliche, psychosoziale und andere für die Selbsthilfe relevante Themen sensibilisiert werden. Der kommunikative Austausch zwischen den Betroffenen untereinander und mit Experten steht dabei im Vordergrund. Monatliche Themenchats werden von den Selbsthilfegruppen „Siegfried - Eltern hyperaktive Kinder“ und „Newcomer“ (polytoxe Süchte) vorgehalten. Desweiteren gibt es die Serie „Wenn die Seele weint...“ der KISS-Online-Berater und regelmäßige Auftritte der AIDS-Hilfe Rostock.

Die Themen Essstörungen, Mediensucht, Mobbing, Borderline und Krebserkrankungen werden im III. und IV. Quartal diesen Jahres von Selbsthilfegruppen und professionellen Beratern angeboten.

Seit August 2007 hat die Online-Beratung einen neuen, zusätzlichen Schwerpunkt - die nicht substanzgebundenen Süchte. Unsere Partner sind dabei die HELIOS Kliniken Schwerin und das Ambulante Therapie- und Behandlungszentrum Schelfstadt bei den Essstörungen und bei der Mediensucht die Evangelische Suchtkrankenhilfe MV. Dieses Projekt wird vom Sozialministerium unterstützt und soll Betroffene und Angehörige zeitnah beraten, wobei der Selbsthilfegedanke und die Aufklärung im Vordergrund stehen. Nähere Informationen unter www.selbsthilfe-mv.de, bei der Präsentation zum Tag der Deutschen Einheit in Schwerin oder bei der Gesundheitsmesse vita-actimed in Rostock. sg

Informationen und Aufklärung

Die Selbsthilfekontaktstelle informiert und klärt auf über

- Formen und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen
- das örtliche Selbsthilfespektrum
- das professionelle Versorgungssystem der Region
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- Formen und Möglichkeiten der Förderung von Selbsthilfegruppen
- Mitbestimmungs-, Mitwirkungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen
- Beratungs- und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

Instrumente

- telefonische und persönliche Sprechzeiten
- Bereitstellen von Informationen/Darstellungen der Selbsthilfe vor Ort
- Bereitstellen von allgemeinen Informationsmaterialien und Literatur über Selbsthilfegruppen
- Zusammenstellen und Vermittlung von Überblicks- und Handlungswissen zur Selbsthilfeförderung und zu Mitwirkungsmöglichkeiten der Selbsthilfe vor Ort
- Bekanntmachungen der Angebote der Selbsthilfekontaktstelle und der Angebote anderer öffentlicher Versorgungseinrichtungen und Organisationen
- Informationsveranstaltungen

Quelle: Selbsthilfe unterstützen, Nakos, Konzept und Praxis 1

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 und Pumpenträger
- Dystonie
- Fibromyalgie (Weichteilrheuma)
- Epilepsie
- Hepatitis C
- Krebserkrankungen
- Lupus Erythemathodes
- Migräne / Spannungskopfschmerz
- Morbus Bechterew
- Multiple Sklerose
- Muskelschwund
- Osteoporose
- Parkinson
- Phenylketonurie
- Rheuma
- RLS-Syndrom
- Post-Poliomyelitis
- Pro-Retina
- Sarkoidose
- Schlafapnoe
- Schlaganfall
- 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
- Lebensbewältigung
- Lachen ohne Grund

- Menschen mit psychischen Problemen
- Mobbing
- Musik zum Wohlbefinden für psychisch Kranke
- Psychosomatik
- Selbstfindung
- 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)
- Newcomer (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 blinder und sehbehinderter Kinder

- 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
- Müttergruppen
- Sexueller Missbrauch
- Gaylebt
- KüchenKabinett

Familie / Beziehung

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

Selbsthilfe in besonderen Lebenslagen

- Coming out
- HIV Positive

Aktivgruppen

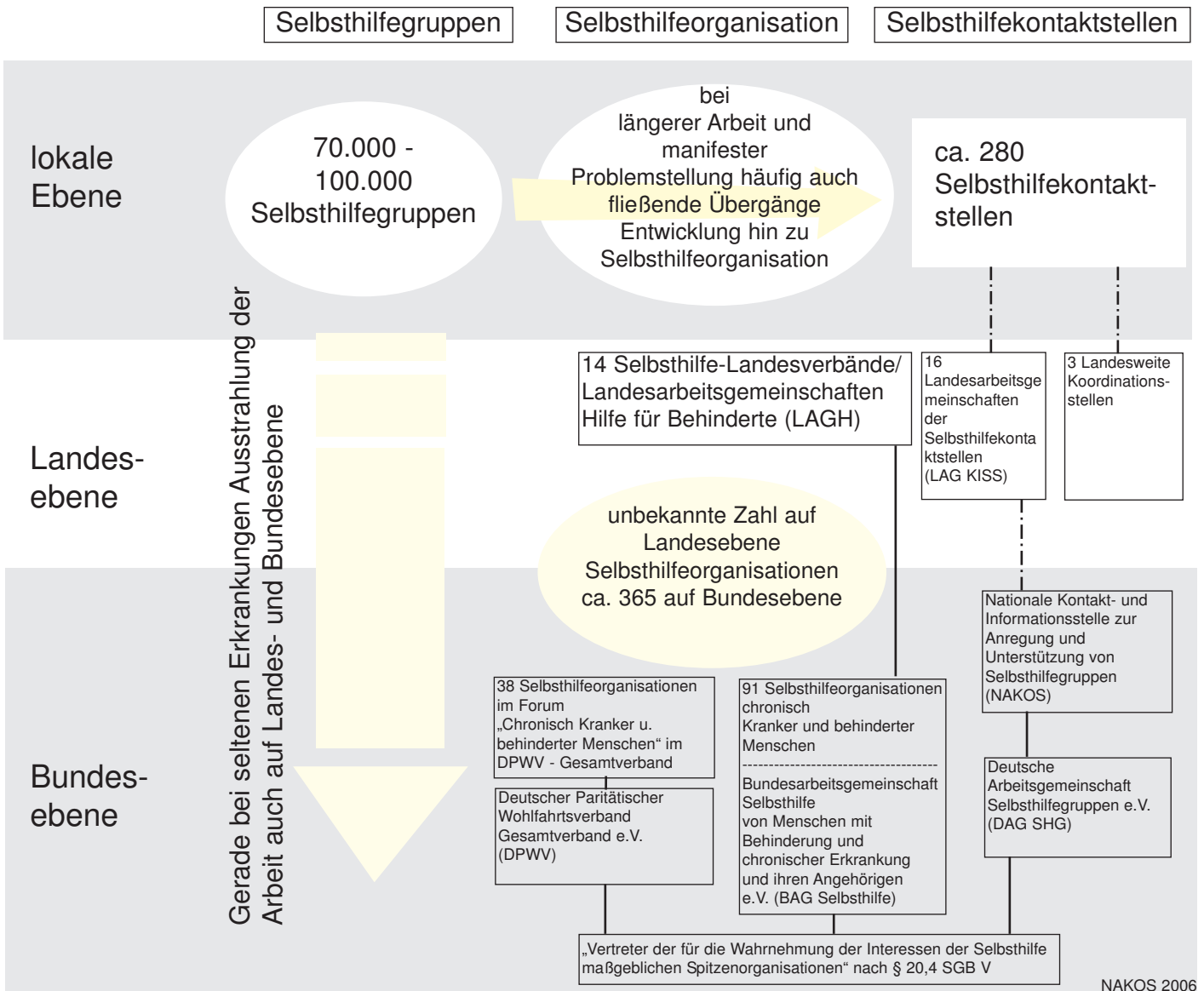
- Entspannung
- Kreatives Gestalten
- Joggen
- Fahrradfahren
- Nordic-Walking, Walking
- Orientalischer Tanz
- Wassergymnastik / Schwimmen

Gründungsvorhaben

- Junge Krebsbetroffene
- Prostata und Leukämie
- Pflegende Angehörige
- Chronische Schmerzen
- Seltene Erkrankungen - Hören mit BAHA
- Suizid

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

Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland (Stand September 2006)



NAKOS 2006

StemaCom
 Projektmanagement, Computer, Schulung,
 Grafik & Design

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



**Computerberatung für Einkauf,
 Erweiterung, Reparatur
 Computerschulung
 zu Hause**

**Erstellen von Flyern, Plakaten,
 Visitenkarten
 Erstellen von Internetseiten**

**Werben auf
 www.schwerin-web.de**

Selbsthilfebeförderliche Rahmenbedingungen

Betroffenheit und informelle Hilfeleistung zählen zu den zentralen Kennzeichen im Selbstverständnis und in der Definition der Selbsthilfe.

Engagement in Selbsthilfegruppen ist motiviert durch „Hilfe für sich selbst und andere“. Trotz des freiwilligen Charakters der Selbsthilfe benötigt diese kontinuierliche Unterstützung von Außen, um ihre volle Kraft dauerhaft entfalten zu können.

Selbsthilfefördernde Rahmenbedingungen tragen ganz wesentlich dazu bei, dass Selbsthilfe sich entfaltet, dass Interessierte Zugangswege zu Selbsthilfegruppen finden, dass Selbsthilfegruppen ihre selbst gesteckten Ziele erreichen können.

Quelle: www.nakos.de

Wer nicht mehr lacht, der ist halb noch Mensch

Die Idee, die Selbsthilfegruppe „Lachen ohne Grund“ ins Leben zu rufen, kam mir, als ich in einer seelischen Krise steckte und in einer Fernsehsendung mit der Schauspielerin Barbara Rütting über die positiven Auswirkungen des Lach-Yoga (Lachen ohne Grund o. Hasya Yoga) hörte. Ich befasste mich mit Theorie und Praxis und machte meine ersten praktischen Versuche. 2002 traf ich auf dem 1. Humorkongress Dr. Madan Kataria, der die Lach-Yoga-Bewegung in Indien initiiert hat. Ich entschloss mich, eine Lachtrainerin-Ausbildung in Hamburg abzuschließen.

Vor 5 Jahren - am 17. September 2002 - lud ich zur ersten Lach-Yoga-Stunde ein. Es kamen viele Interessierte. Während der ersten Zeit war es für mich schwierig, das Novum in Gang zu setzen. Die Mitmacher/innen der Gruppe hatten Angst davor, dass man sie auslacht, wenn sie sich der Gruppe anschlossen. Ich machte unbeirrt weiter, motivierte die Leute und sprach wiederholend über die gesundheitlichen Vorteile dieses Lachens. Langsam trauten sich mehrere.

Nun sind einige schon fünf Jahre dabei - lachen, tanzen, singen, sind fröhlich und humorvoll in unseren Lachstunden. Es kamen im Verlaufe der Jahre immer neue Mitmacher/innen hinzu. Die Teilnehmer erlebten durch das regelmässige Lach-Yoga in der Gruppe ein allgemeines Wohlbefinden, Stressabbau, natürliche Schmerzbekämpfung, die Stärkung des Selbstvertrauens sowie sozialer Bindungen.

Wir gewannen mit unserer Gruppe auch die Aufmerksamkeit der Medien. Zahlreiche Berichte in den regionalen Zeitungen, NDR 1/Radio MV und das Norddeutsche Fernsehen waren im vergangenen Jahr bei uns zu Gast. Zudem hatten wir Auftritte auf dem Gesundheitsmarkt.

Wer sich überzeugen will, dass das Lachen viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat, ist in unserer Lachgruppe herzlich willkommen.

Bärbel Kebeiks



*Bärbel Kebeiks (l.) und Silke Gajek (r.)
Foto: privat*

www.lachclub.de

www.selbsthilfe-schwerin.info

Treff der Gruppe:

vierzehntägig, Freitag 14.00 - 15.30 Uhr
im Seniorenbüro Schwerin, Marinstraße 1/1a
Tel.: 0385 / 55 74 962 oder 0385/ 39 24 333

Aktuelles zum § 20 SGB V

Durch die im GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetz (Oktober 2006) vorgesehene Neuregelung der Selbsthilfeförderung im § 20 c SGB V wird die Selbsthilfeförderung gestärkt und die Eigenständigkeit und gesundheitspolitische Bedeutung der Selbsthilfe ausdrücklich unterstrichen. Dabei wird durch die unbedingte Förderverpflichtung („Krankenkassen fördern“ anstelle „sollen fördern“) sichergestellt, dass das vorgesehene Fördervolumen nicht unterschritten wird.

Quelle: www.dag-selbsthilfegruppen.de

Daraus wird sich ein neues Antragsprozedere ergeben. Da wir, die Schweriner KISS, bis zum heutigen Tag nichts Genaues über die Umsetzung wissen, werden wir die nach § 20 förderfähigen Selbsthilfegruppen schnellstens informieren. Es wird dann eine zeitnahe Informationsveranstaltung mit Krankenkassen durchgeführt. In diesem Zusammenhang wird auch geklärt werden, wie und wo Anträge zukünftig zu stellen sind.

Ihr KISS-Team

Lachminute = 10 Minuten Jogging

Vertrautheit über die Krabbelgruppe hinaus

Damals, als wir uns zusammengefunden haben, war es mir nicht bewusst. Erst einige Zeit später (um nicht sagen zu müssen, Jahre später) erfahre ich durch meine Arbeit bei „Hilf Dir Selbst“: Wir waren damals nicht einfach eine private Krabbelgruppe, wir waren eine Selbsthilfegruppe.



Krabbe-Gruppen-Planschen Foto: privat

Was ist genau: Selbsthilfe? Wenn man heutzutage etwas nicht genau weiß, „schlägt“ man bei „Google“ nach.

Danach ist Selbsthilfe „das Prinzip, eigene Probleme aus eigener Kraft beziehungsweise gemeinsame Probleme mit gemeinsamer Anstrengung zu bearbeiten. Dieses Prinzip lässt sich einerseits im privaten und familiären Umfeld (Familie) realisieren, andererseits bietet die organisierte Selbsthilfe über ihre Problemlösungs- und Problembearbeitungsfähigkeit ein bewusstes Gegenkonzept zur professionell organisierten Fremdhilfe an. Die Mitglieder sind vom gleichen Problem betroffen. Es gibt keine oder nur eine geringe Mitarbeit professioneller Helfer. Es besteht keine Gewinnerorientierung. Das gemeinsame Ziel besteht in der Selbst- oder sozialen Veränderung. Die Arbeitsform betont die gegenseitige Hilfe und die gleichberechtigte Zusammenarbeit.“

Eine andere Definition lautet: „Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die das gleiche Problem haben und die dagegen etwas unternehmen möchten. Eine Selbsthilfegruppe braucht keine spezielle Organisationsform. Sobald sich zwei Menschen gegenseitig bei der Bewältigung eines gemeinsamen Problems helfen, kann dies schon als Selbsthilfegruppe angesehen werden. Oft geht es dabei um Gesundheitsprobleme wie schwere oder seltene Krankheiten oder um die Bewältigung schwerer Lebenskrisen.“

Probleme? Schwere Lebenskrise? So würde ich es nicht bezeichnen, wir waren halt zum ersten Mal Eltern geworden. Aber vielleicht hätten sich daraus Probleme ergeben können. Vielleicht sogar eine schwere Lebenskrise, wer weiß?

Kinder bringen Veränderungen mit sich. Oder besser gesagt, sie krepeln das Leben komplett um. Schwangerschafts-Vorbereitungskurse, nicht ohne Grund von den Krankenkassen bezahlt, helfen, sich auf diese Veränderungen vorzubereiten. Wie wickel ich ein Baby, wie bade ich es, wie atme ich die Wehen weg? Aber auch Fragen nach dem Gefühlsleben der Eltern werden in solchen Kursen mal mehr, mal weniger besprochen. Wie gehe ich damit um, auf einmal Zuhause zu sein? Wie steht es mit der Verantwortung für ein anderes kleines Wesen? Darf ich nach drei Wochen durchwachten Nächten wütend auf den kleinen Wurm sein? In der Theorie hören sich Antworten auf diese Fragen einfach an.

Vielleicht ahnten wir, fünf künftige Elternpaare eines Schwangerschafts-Vorbereitungskurses, dass die Theorie in der Praxis etwas schwieriger sein kann. Vielleicht wollten wir mit der neuen Situation einfach nicht allein sein. Vielleicht ahnten wir von alledem aber auch gar nichts und wollten den Kontakt einfach nicht verlieren. Wahrscheinlich hatte jeder andere Gründe dafür, dass wir uns nach einiger Zeit als quasi Säuglings-Krabbel(-Selbsthilfe)-Gruppe bei einem von uns Zuhause wieder fanden. Zunächst alle zwei Wochen, später einmal pro Woche trafen wir uns für einige Stunden, tranken Tee, aßen Plätzchen, erzählten, tauschten uns aus, gaben Ratschläge und hörten zu. Die Kinder nahmen sich gegenseitig Schnuller, Rassel oder Knuddeltier weg, gurgelten, lachten und weinten sich an. Den ersten Geburtstag der Kinder haben wir gemeinsam auf dem Fußboden verbracht. Nach zwei Jahren ging das erste Kind in die Krippe, Väter tauschten mit den Müttern Büro gegen Krabbelgruppe. Ein neues Kind samt Mutter kam hinzu.

Mittlerweile sind unsere Kinder acht Jahre alt, statt zur Krabbelgruppe gehen sie zur Schule, in den Sportverein und in die Musikschule. Der Kontakt - zu einigen - ist geblieben. Genauso die Vertrautheit zwischen den Kindern und den Eltern. Es war gut, dass wir - unbewusst - eine Selbsthilfegruppe gegründet haben.

ml

Wie halten Sie es mit der Selbsthilfe?

Da wir gelegentlich Tapetenwechsel brauchen, führten uns die Umfrage dieses mal in das 7-Seen-Center. Getreu dem Motto: Klasse statt Masse, lesen Sie vier Resultate zum Schwerpunktthema Selbsthilfe.

Drei Jugendliche, zwei Mädchen 14- und 16jährig, dazwischen ein 15jähriger Junge, in dieser Reihenfolge sitzen sie zusammen auf einer Bank. So treffen wir auf unsere ersten Gesprächspartner, mit einem Eis in der Hand und in Gespräche verwickelt. Dies ist der Abschluss der Neustrelitzer, deren Projekttag sehr interessant im Landtag des Schweriner Schlosses begann, erzählen sie uns.

Auf die Frage Was versteht ihr unter Selbsthilfe? antworteten sie ganz spontan: Lerngruppen, Hausaufgabenhilfe, Selbstverteidigung, Antworten, mit denen wir so nicht gerechnet hatten. Das löst bei uns zunächst erst mal Erstaunen und Nachdenken aus. Im weiteren Gespräch berichten wir über Selbsthilfe, wie wir sie sehen und praktizieren. Zumindest kann sich der junge Mann vorstellen, dass man in Selbsthilfegruppen auch über Liebe und dem damit oft verbundenen Kummer reden kann.

Ein Ehepaar, Ende der Fünfzig, beide seit einigen Jahren erwerbsunfähig, berentet und mit Wohnsitz in Schwerin, ausruhend auf einer Bank.

Mit dem Begriff Selbsthilfe können sie nichts anfangen. Wir aber, nicht mehr ganz unerfahren in Sachen Interview, geben natürlich nicht so schnell auf. Dank unserer Beharrlichkeit stellte sich heraus, dass sie durchaus Selbsthilfe kennen und diese sogar praktizieren. Als der Ehemann vor Jahren schwer erkrankte, mussten sie sich über einen sehr, sehr langen Zeitraum selber helfen. Das hat sie scheinbar gestärkt und noch enger zusammengeschweisst. Seit dieser Zeit hat sich ihr ganzes Leben gründlich geändert. Sie haben Freunde durch Krankheit verloren, vieles war nach der so genannten Wende anders, aber sie haben sich schlau gemacht und durch diesen Dschungel hindurch gekämpft. Wir haben den Eindruck, dass sie doch gern mehr für sich tun würden, aber unsere Angebote nicht kennen.

Junger Familienvater, 37jährig, mit kleinem Kind und Wohnsitz in Pritzwalk. Nach einem

Untersuchungstermin mit seiner Tochter in den HELIOS Kliniken Schwerin, lassen sie den Tag mit einem Einkaufsbummel, inzwischen hat sich auch die Mutti dazu gesellt, ausklingen.

Er kennt offensichtlich weder Probleme noch Selbsthilfe. Er brauche diese auch nicht, sagt er. Na, dann hoffen und wünschen wir ihm, dass es so bleibt!

Das Ehepaar aus Sachsen, sie 52jährig und beide zum ersten mal hier in Schwerin. Es ist ihr erster Urlaubstag und die Frau wirkt auf uns sichtlich gestresst.

Es ist deshalb auch nicht verwunderlich, dass Sie - von Beruf Immobilienmaklerin - uns zunächst abblockt. Dann doch die große Wende und Zusage, die Beantwortung nur einer Frage. Wir sind hoch erfreut. Sie braucht keine Selbsthilfe, sie schafft alles alleine. „Ich habe mich immer selbst aus dem Sumpf gezogen.“ Mann, zwei erwachsene Kinder unterschiedlichen Geschlechts, sie kümmert sich bereits - und das mit Erfolg - um ein zweites Pflegekind. Leider besteht zu ihrer ersten Pflgetochter kein Kontakt mehr, sagt sie wehmütig. Ihr Pflegesohn macht große Fortschritte, steht inzwischen auf eigenen Füßen und sie wird sehr konkret. Eine sehr traurige Geschichte, aber der Erfolg gibt ihr Recht, darauf kann sie stolz sein. Trotz anfänglicher Schwierigkeiten kommt es zu einem langen, intensiven Gespräch. Zum Abschluss wollen wir wissen, warum engagiert sie sich so für Andere. Ursächlich ist wohl eigene unerfüllte Mutterliebe, hören wir heraus. Sie strahlt viel Power und Optimismus aus, aber ihre Augen verraten auch Sehnsucht und Traurigkeit. Wir haben den Eindruck, dass doch reichlich Gesprächsbedarf mit kompetenten Menschen vorhanden ist. Ihr Mann schweigt fast die ganze Zeit.

Diese Umfrage ist nicht repräsentativ, sondern wie immer ein Stimmungsbild. Sollten Sie Fragen, gute Ratschläge und Ähnliches haben, wenden sie doch an ihren Nachbarn, Arzt oder Apotheker oder melden sich ganz einfach hier bei uns in der KISS zu unserem Thema, wie halten sie es mit der Selbsthilfe...!?! S. Gajek/E. Mammitzsch

Sie schaffen es nicht allein

Wer die Aussage: „Anonyme Alkoholiker“ (AA) hört, denkt vielleicht an eine geheimnisvolle Institution, welche überwiegend im Verborgenen wirkt. AA betreiben keine öffentliche Werbung, daher sind sie hauptsächlich durch Mundpropaganda oder aus den Medien bekannt. Sie verfolgen in ihren Beziehungen den Zweck, dem noch leidenden Alkoholiker zur Trockenheit zu verhelfen.

Die Vergangenheit hat gezeigt, dass jemand, der sich einer AA – Gruppe anschließt, sehr gute Chancen hat, sein Alkoholproblem in den Griff zu bekommen und dauerhaft ein lebenswertes Leben ohne Alkohol führen zu können.

Die AA erkennen Alkoholismus als Krankheit. Es handelt sich nicht um Willensschwäche oder einen Charakterfehler; es handelt sich um kranke Menschen, die aber genesen können, wenn sie nach dem einfachen Programm der AA leben und regelmäßig an den Gruppentreffen teilnehmen.

Das Treffen beginnt immer um 20 Uhr und endet nach 2 Stunden.

Die Anonymen Alkoholiker wurden im Jahre 1935 von zwei Alkoholikern in den USA gegründet und sind heute aufgrund ihres Erfolges weltweit verbreitet. Es gibt Gruppen in über 180 Ländern; allein in Deutschland gibt es ca. 2.700 davon. In Deutschland können die Treffen seit 1953 besucht werden. Alles in AA ist freiwillig... Alles kann, nichts muss...

Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. AA erhält sich von eigenen Spenden und nimmt kein Geld von Außen, um seine Unabhängigkeit zu bewahren. Ein Gruppensprecher leitet als „ordnende Hand“ das Treffen. Es wird hier niemand kritisiert. Am Meetingtisch sitzen AA-Freunde jeder Couleur. Hier gibt es keine Privilegien, jedes Wort hat das gleiche Gewicht. Egal, ob jemand gerade zur Tür herein kommt oder schon jahrelang dort sitzt.

Das Programm ist einfach und richtet sich nach 12 Schritten, die als Richtschnur für ein Leben ohne Alkohol nach Möglichkeit befolgt werden sollten. Dieses ist ein Prozess, der Zeit braucht. Vor allen Dingen ist das Gruppentreffen nötig, um die 12 Schritte verstehen zu

können und um sie umzusetzen. Es genügt also nicht, das „erste Glas“ stehen zu lassen, erst die Arbeit im AA-Programm führt zum Erfolg.

Der erste Schritt z. B. lautet: Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten. Dieser Schritt ist sicher der wichtigste. In den Meeting-Gesprächen schöpfen die teilnehmenden Alkoholiker immer wieder aufs Neue Erfahrung, Kraft und Hoffnung für ihr eigenes Leben, das sie in Selbstverantwortung führen wollen.

Die Gemeinschaft versetzt Alkoholiker in die Lage, sich selbst zu helfen. Nur „Er“ oder „Sie“ können entscheiden, ob der Alkohol in Ihrem Leben zum Problem geworden ist. Wenn ja, zögern Sie nicht und kommen Sie zu unseren Treffen - jeden Freitag, Haus „Frauen im Zentrum“, Arsenalstraße 15.

Gerhard, Alkoholiker, Tel.: 0178 44 90 44 1

1. Schritt

Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Schritt

Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3. Schritt

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen.

4. Schritt

Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Schritt

Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Schritt

Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Schritt

Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Schritt

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.

9. Schritt

Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Schritt

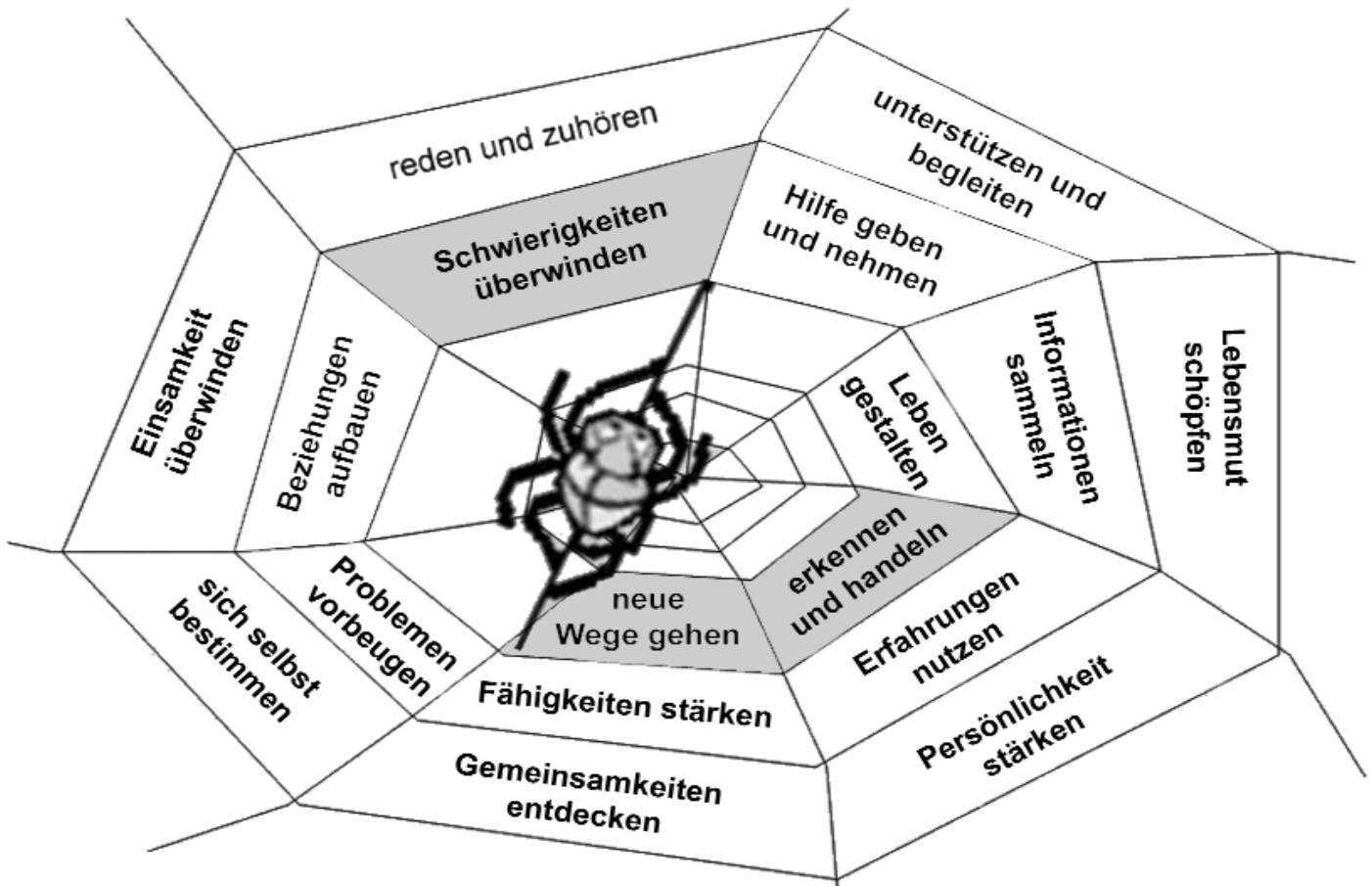
Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Schritt

Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Schritt

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.



Nachdenken über Formen und Farben der Selbsthilfe

Im Spinnennetz haben sich Wortgruppen verfangen, die mich zum Nachdenken über Erfahrungen mit Selbsthilfe in meinem Leben bringen. Ich suche mir einige heraus und berichte von dem, was in meinem Erinnerungsnetz hängen blieb.

Schwierigkeiten überwinden

Im Jahre 1984 entband ich meine zweite Tochter. Sie war sehr klein, sehr unreif, sehr still und hatte eine blaue Gesichtsfarbe. Die Ärzte sagten nach etlichen Wochen, dass mit diesem Kind etwas nicht stimme, es könnte sich um einen Herzfehler handeln, es könnte auch eine Behinderung sein. Etwas Genaues sagten sie nicht. Wie lebt man mit einer solchen Auskunft, wenn man jung ist, kaum Erfahrungen mit Kindern, Krankheiten oder Beeinträchtigungen hat; noch dazu in der DDR, in der die Chance, rasch zu notwendigen Informationen zu kommen, immer beschnitten blieb? Nachdem ich in meinem Bekanntenkreis, zu dem auch Ärzte gehörten, herumgefragt hatte und schließlich auch herausfand,

dass unsere Tochter eine geistige – genetisch bedingte - Behinderung hat, bin ich losgelaufen und suchte in der Stadt und bei der Kirche um Hilfe. Ich stellte mir eine Gruppe vor, die mir weiterhelfen konnte, die mich mit Informationen versorgte, mich auch stützte und tröstete.

Die Kirche verwies mich an eine Müttergruppe, deren Durchschnittsalter jedoch zwischen 50 und 70 Jahren lag. Also suchte ich junge Mütter der Gemeinde und wir gründeten eine neue Gruppe für junge Mütter mit kleinen Kindern. Und schließlich fand ich eine Ärztin, die sich auf die Behandlung von Kindern mit Behinderung spezialisiert hatte. Diese kluge Frau wusste auch, was Eltern benötigen, um ihren Alltag zu meistern und bot Elterngesprächsabende an.

Im heutigen Verständnis handelte es sich bei meinen Erfahrungen aus der Mitte der 80-er Jahre um Facetten von Selbsthilfe; auch, wenn eine solche Bewegung in der ehemaligen DDR nicht gewollt war und schon gar keine Unterstützung fand.

Mir halfen diese Begegnungen mit einer gravierenden Zäsur in meinem Leben fertig zu werden, bis zu meinem Wegzug aus Leipzig. Nach dem Umzug in den ehemaligen Landkreis Schwerin an dieserart Kontakte anzuknüpfen, gelang mir nicht. Ich fand nichts Entsprechendes. Und ich hatte inzwischen vier Kinder zu versorgen.

Neue Wege gehen

Zur politischen Wendezeit lebte ich in der unmittelbaren Nachbarschaft zum großen Gelände der ehemaligen Staatssicherheit in Rampe. In einer Gruppe von Bürgerbewegten gehörte auch ich zu den Ersten, die sich dort Eintritt verschafften. Es folgte eine rasante Entwicklung. Wir versammelten Interessierte um uns, versuchten politisch Einfluss zu nehmen, gründeten einen Verein, schrieben Konzeptionen, arbeiteten in demokratisch bewegten Arbeitsgruppen und verteilten die vielfältigen Arbeiten. Zu Beginn des Jahres 1991 wurde das Diakoniewerk Neues Ufer gegründet. Damit existierte eine Institution, die nicht mehr auf zum Teil selbsthilfebewegte Pioniere angewiesen war. Aber für mich hatte sich das Engagement gelohnt: meine behinderte Tochter besuchte den ersten integrativen Kindergarten. Sie lebt und arbeitet heute, als erwachsene Frau, in Einrichtungen, die wir damals träumten.

Erkennen und Handeln

2004 erkrankte meine jüngste Tochter, erst 10 Jahre alt, an Magersucht. Ich stand wieder vor einer Situation, in der alle Kraft schwindet, sich Depression breitmacht, Trauer und Hilflosigkeit die Seele überfluten. Diese Krankheit verändert das Leben einer Familie ganz und gar.

Sehr frühzeitig erkundigte ich mich nach einer Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige. Ich hatte mir gewünscht, von anderen zu hören und festzustellen, dass meine Tochter an dieser Krankheit nicht leidet. Aber dazu kam es nicht. Gerade zu jenem Zeitpunkt stand die Gründung einer solchen Gruppe, damals noch angebunden an einem mehrjährig finanzierten Präventionsprojekt, das heute bedauerlicherweise nicht mehr existiert, bevor. Seitdem bin ich Sprecherin der kleinen Gruppe, die sich – fast konstant mit einem festen Stamm an Mitgliedern – monatlich trifft. Wir arbeiten schon lange ohne professionelle Begleitung. Aber wir stützen uns dennoch ausgezeichnet. Wir erzählen reihum, wir informieren uns gegenseitig, beschaffen Literatur und hören zu. Das ist vielleicht das

Wichtigste. Einander zuhören, zu wissen, dass die Anderen in ähnlich angestregten Situationen leben. Und wir erkennen durch den möglich werdenden Vergleich unserer Töchter und Partnerinnen das Gesicht dieser schweren Krankheit. Das ist bedeutsam für die Wiederbelebung der eigenen Handlungsfähigkeit, weil die subjektive Schuld, die in Fachkreisen immer wieder diskutiert und den Eltern angetragen wird, nicht zum alles bestimmenden Faktor wächst. Ich kann diese Krankheit, die so oft als modische Erscheinung verharmlost wird, als schwere und chronisch verlaufende Entwicklungsstörung wahrnehmen und ihr aktiver begegnen.

Zum Schluss: Eine kritische Anmerkung

Selbsthilfe ist wichtig. Sie kann wirklich stützen, unterstützen, Kontakte herstellen, informieren, Kraft geben, Leid mindern, Lebensmut wieder entdecken lassen, kurzum, die Menschen stärken.

Aber Selbsthilfe kann all das nur leisten, wenn sie als ein Bereich neben einem gut funktionierenden institutionalisierten Hilfesystem angesiedelt ist. Menschen in komplizierten Situationen lediglich auf die Selbsthilfe zu verweisen, ist fahrlässig.

Gerade komme ich von einer Elterngruppe, begleitet durch drei Therapeuten, aus der Berliner Charité. Meine Tochter wird dort seit Monaten behandelt, es ist ihre fünfte Klinik. Eine solche Elterngruppe, zudem im Beisein der essgestörten Patientinnen, habe ich selbst noch nie erleben dürfen. Es ist eine andere Ebene, auf der einem hier Zusammenhänge klar werden, weil Professionelle die Fäden in der Hand behalten. Endlich bin ich kein Störfaktor im Klinikablauf mehr, endlich wird gesehen, wie groß meine eigene Hilfebedürftigkeit - neben dem kranken Kind - ist. Alle Eltern haben diese Stunden genossen. Zuspruch und Mut benötigen auch wir als Eltern.

Warum, frage ich mich, warum musste ich drei Jahre auf ein solches Erlebnis warten? Meine Tochter ist jetzt beinahe 2,5 Jahre in Kliniken gewesen. Warum gehört die Arbeit mit betroffenen Eltern nicht ganz selbstverständlich zum Repertoire der behandelnden Kliniken? Und warum werden in Schwerin und Umgebung Menschen mit Essstörungen ohne professionelle und institutionalisierte Beratung belassen? Warum wirken wir nicht endlich ein Netzwerk für Betroffene und ihre Familien?

Annet Pohl

Der Glaube und Selbsthilfe

„Ohne meinen Glauben, hätte ich diese Phase in meinem Leben nie überstanden“, sagte einmal Hillary Clinton über ihre schwere Zeit, in der die Affäre ihres Mannes Bill mit der Praktikantin Monica Lewinsky an die Öffentlichkeit kam. „Ich bin sehr froh, dass ich dadurch die Stärke und den Mut besaß, um das zu tun, was ich für richtig hielt, nämlich diese lange Ehe trotz alledem nicht aufzugeben.“

Hillary Clinton ist nur ein Beispiel für tausende Menschen, die mit dem Glauben an eine Religion ihre Kraft schöpfen, egal, ob nur für eine bestimmte Sache oder im Allgemeinen.

Der Glaube an eine übersinnliche Kraft, die über einem wacht und einen vielleicht Zeichen geben könnte, ermutigt den Menschen positiv zu bleiben, an sich zu glauben und auf Besserung zu hoffen. „Ich ziehe aus dem Glauben Kraft und Trost“, antworten 32 Prozent aller Deutschen auf die Frage, was der wichtigste Grund für Ihren Glauben sei.

Bei mir ist das ganz ähnlich. Wenn ich mal wieder was Krautraubenes vor mir bzw. hinter mir habe, werde ich auch oft gefragt: „Mensch, wie machst du das nur, immer fröhlich und witzig zu bleiben? Trotz alledem.“ Nun muss man dazu wissen, dass ich chronisch krank bin und mich dadurch oft im Krankenhaus aufhalte. Zusätzlich bin ich auf stetige Hilfe und Begleitung angewiesen, was mich im Alltag zwar nicht stört, weil ich es ja nicht anders kenne. Aber manchmal denke auch ich über meine Situation nach. Allerdings stelle ich mir nie die Frage „Was wäre, wenn...?“, denn ich bin einfach zu realistisch, als zu glauben, dass diese Frage und die darauf folgenden Antworten mir irgendwie weiterhelfen könnten. Aber es gibt einen Leitspruch, der mein Leben immer wieder verfolgt: **„Erbitte Gottes Hilfe für deine Arbeit, aber erwarte nicht, dass er sie auch noch übernimmt.“** Und genau danach lebe ich auch. Ich bin zwar keine Kirchengängerin und habe auch noch nie die Bibel gelesen, aber an Schutzengel glaube ich.

Wenn ich z. B. ins Krankenhaus muss, bete ich dafür, dass alles gut geht und als Gegenleistung, so

komisch das klingen mag, versuche ich mein Bestes zu geben, indem ich nicht aufgebe, meine Psyche aufrecht erhalte, die ja oft sehr unterschätzt wird, und nicht jammere bzw. zweifle. Und ich muss sagen, bis jetzt haben wir beide einen guten Job gemacht.

Das ist allerdings nur meine Erfahrung. Für Jeden ist der Glaube ein besonderer Teil des Lebens. Manche „nutzen“ ihn, um nicht aufzugeben, finden Trost, Kraft und Mut. Andere sagen, an keinen Gott zu glauben und so etwas nicht zu brauchen, aber im Stillen und Heimlichen beten sie doch zu Jemandem, der sie unterstützen soll. Natürlich kann der Glaube auch ins Extremere überlaufen: Menschen, die alles, was sie tun und erleben, auf Gott schieben und selbst dadurch eher hilflos wirken.

Der Glaube kann auch eine andere Art von Selbsthilfe leisten. Viele Manager, die von Stress und Zeitmangel geplagt sind, finden Hilfe im Glauben. Ein Beispiel dafür ist Heinz-Horst Deichmann, der Gründer des gleichnamigen Unternehmens. Er sagte einmal: „Am Ende meines Lebens wird Gott mich nicht fragen, wie viele Schuhe ich verkauft habe. Er wird wissen wollen, ob ich wie ein wahrer Christ gelebt habe“. Aus dem Glauben schöpft Deichmann Kraft im Manageralltag: „Er gibt mir Sicherheit und Geborgenheit“, sagt er. „Und er nimmt mir viele Sorgen ab, die sonst meine Arbeit beeinträchtigen könnten. Die Religion gibt meinem Leben eine Perspektive.“

Die Deichmanns gehören seit mehreren Generationen einer evangelischen Freikirche mit allgemeinem Priestertum an. Auch Heinz-Horst Deichmann predigt regelmäßig. Er gibt jährlich viele Millionen Euro für christlich-missionarische Projekte. Unter anderem hat er das Sozialwerk „Wort und Tat“ gegründet, von dem zehntausende Menschen beispielsweise in Indien durch den Bau von Schulen und Krankenstationen profitieren. „Was Gott mir an Gaben und Geschäften gegeben hat, ist mir zu Diensten für andere anvertraut.“

Susanne Ulrich

Selbsthilfe muss ohne „vormundschaftliche Belagerung“ auskommen

„Dass wir miteinander reden, macht uns zu Menschen.“ Philosoph Karl Jaspers.

Seit den 70-er Jahren des vorigen Jahrhunderts existieren - aus der damaligen Bundesrepublik - die verschiedenen Formen der „neuen Selbsthilfebewegung“, deren Akteure auch Impulse aus den Umbrüchen der damaligen Zeit aufgenommen haben. So traten ab Mitte der 60-er Jahre zum Beispiel auch die von Professor Michael Lukas Moeller mitinitiierten Gesprächs-Selbsthilfegruppen in Erscheinung.

In der ehemaligen DDR gab es dagegen kaum Selbsthilfegruppen, wie wir sie heute kennen. Erst mit der politischen Wende 1989/90 sind auch in den neuen Bundesländern vielerorts Gruppen, Initiativen verschiedener Couleur - vor allem Dank des Engagements vieler Frauen - gegründet worden. So vielfältig sich die bundesdeutsche Selbsthilfebewegung zum Glück entwickelt hat, so gibt es in diesem Bereich - meines Erachtens - aber auch bedenkliche Tendenzen. Einige seien hier erwähnt:

1. Mancherorts versuchen große Pharmaunternehmen mit Hilfe ausgeklügelter Marketingstrategien auch subtil Einfluss auf Selbsthilfegruppen zu nehmen, um über diese Multiplikatoren bestimmte Medikamente oder Forschungsergebnisse zu pushen.

2. Selbsthilfe ist wie andere Begriffe, zum Beispiel „Reform“ oder „Nachhaltigkeit“, leider in der Politik zu inflationären Schlagworten einer sinnentleerten Managementsprache geworden.

3. Des weiteren erweist sich der mittlerweile unüberschaubare Gesundheitsmarkt als lukratives Geschäftsfeld für angebliche Wunderheiler/innen, Gurus oder Esoterikgruppen, die ihre wohlklingenden Scheinwelten als Ersatz für die Realität gewinnbringend verkaufen.

4. Die schleichende Ökonomisierung sämtlicher Lebensbereiche erfasst auch zunehmend die Selbsthilfe.

Es wird sich zeigen, ob diese Entwicklungen unwiderrprochen von vielen hingenommen werden oder nicht. Denn Selbsthilfe lebt auch von der „Autonomie“ der Akteure und muss auch zukünftig ohne „vormundschaftliche Belagerung“ auskommen - oder wie es der Sozialwissenschaftler Harald Rein (viele Jahre als Berater im Frankfurter Arbeitslosenzentrum tätig) einmal zum Thema Erwerbslosigkeit formulierte:

Die betroffenen Menschen erleben und erleben Erwerbslosigkeit nicht nur als Resignation, Apathie oder Krankheit, sondern auch als politischen und persönlichen Selbstfindungsprozess sowie als Möglichkeit, vorhandene Aktivitäten zu intensivieren beziehungsweise neue zu entfalten. Sie werden mit einer ungewohnten, Unsicherheit produzierenden Situationen konfrontiert, die sie zwingt, Lebensvorstellungen neu zu überdenken und zu realisieren.

Holger Wegner (SHG Epilepsie)

Handlungsfelder der Gesundheitsförderung

- Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik
- gesundheitsfördernde Lebenswelten schaffen
- gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktivitäten stärken
- persönliche Kompetenzen entwickeln
- Gesundheitsdienste neu orientieren

Quelle: Nakos Konzepte und Praxis

Selbsthilfe im Internet

www.kiss-sn.de
www.shg-schwerin.info

Neue Gruppen

**SHG „Eltern
von blinden und sehbehinderten Kindern“**
vierteljährlich, 1. Samstag, 14.00 Uhr
Spieltordamm 9

„Starke Frauen in und nach den Wechseljahren“
vierzehntägig, gerade Woche, Dienstag, 16.30 Uhr
Schelfstadt-Poliklinik, Röntgenstraße 7-11

„Lichtblick - Psychosomatische Erkrankungen“
wöchentlich, Dienstag, 17.30 Uhr
Schelfstadt-Poliklinik, Röntgenstraße 7-11

Suche nach neuen Mitgliedern

Väteraufbruch und Alleinerziehende, Epilepsie,
Psychosomatik, Borderline, Trockendock, Mobbing,
Bandscheiben, Sexueller Missbrauch,
Lebensbewältigung

Gruppenanfragen

Tinnitus/Morbus Meniere, Adipositas,
Zeckenkrankheiten, Angehörige von chronisch
und/oder psychisch Kranken

Themenspezifische Vorträge:

Donnerstag, 18.10.2007, 18.00 Uhr
Vortrag: „Medienabhängigkeit“ für Betroffene
mit der Mediensuchtberatung Schwerin
im Jugendhaus Dr.-Külz-Str. 3

Veranstaltungen in der KISS

Mittwoch, 26.09.2007, 14.00 - 17.00 Uhr
Tag der Offenen Tür anlässlich der Woche „Älter wer-
den in Schwerin“ zum Schwerpunkt Ehrenamt

Mittwoch, 26.09.2007, 16.00 Uhr
SHG Migräne und Depressionen lädt ein
zu Entspannungsübungen mit Regina Winkler

Donnerstag, 27.09.2007, 17.00 Uhr
Vortrag: „Gesunde Ernährung“
Referentin: Christina Hensel

Dienstag, 09.10.2007, 15.00-18.00 Uhr
Persönlichkeitstraining mit Kerstin Speder

Donnerstag, 10.10.2007, 17.00 Uhr
Vortrag: „Magenbypass bei Übergewicht“
Referent: PSD Dr. K. Ludwig
mit evtl. Gruppengründung im Anschluss

Donnerstag, 08.11.2007, 18.00 Uhr
Vortrag: „Medienabhängigkeit“ für Angehörige
mit der Mediensuchtberatung Schwerin



Themenchat-Serie

**Angst vor Depression
oder Depression aus Angst?**
28.09.2007, 19.00-20.30 Uhr

Computersucht - Wenn man ohne Joystick...
24.10.2007, 19.00-20.30 Uhr

Das neue Nichtrauchergesetz
30.10.2007, 19.00-20.30 Uhr

Mobbing - in die Ecke gedrängt
27.11.2007, 19.00-20.30 Uhr

Weihnachtszeit - Leidenszeit
18.12.2007, 19.00-20.30 Uhr

Aids / Sexualität
04.09.; 18.09.; 02.10.; 16.10.; 30.10.; 13.11.; 27.11.
und 11.12.2007, jeweils 17.00-18.30 Uhr

ADS/AD(H)S - Hyperaktivität
monatlich, 3. Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr

Suchtselbsthilfe
monatlich, 2. Mittwoch 18.30-20.00 Uhr
Einzelchat und E-Mail-Beratung jederzeit möglich!

Präsentation der (LAG) KISS MV

03.10.2007
Tag der deutschen Einheit, Marstall-Halbinsel

02. - 04.11.2007
Vita actimed in Rostock

mit dem Projekt Online-Beratung bei nicht sub-
stanzgebundenen Süchten

Ehrenamtsbörse in Schwerin

www.ehrenamt-schwerin.de

Dies ist ein Portal, auf dem die Stellenangebote
und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw.
Freiwilligenarbeit an zentraler Stelle
zusammengeführt werden. Sie finden uns bei
der KISS:

Tel.: 0385 / 39 22 05 1

E-Mail: ehrenamt@kiss-sn.de

dienstags 9.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 17.00 Uhr

donnerstags 14.00 - 18.00 Uhr



Neue Angebote in der KISS

wöchentlich, Donnerstag (ab 30.08.2007), 10.00 Uhr
 Orientalischer Tanz mit Gabriele Walterscheid
 (für Selbsthilfegruppenmitglieder günstigerer Preis)
 Informationen und Anmeldung unter 0385 / 39 24 333

Änderungen bei Selbsthilfegruppen

Neuer Zeitpunkt:

wöchentlich, Dienstag, 09.30 Uhr Aktivgruppe
 „Fahrradfahren“
 Treffpunkt: Ziegenmarkt

wöchentlich, Dienstag, 19.00 Uhr
 Wassergymnastik SHG „Fibromyalgie“
 Schwimmhalle Funtastic-Club (Wurmpassage)

Beratung der SHG ADS/AD(H)S

monatlich, 3. Mittwoch
 17.00-18.00 Uhr persönliche / telefonische Beratung

wöchentlich, Donnerstag, 9.00 Uhr (ab Oktober voraussichtlich 9.30 Uhr)
 (Nordic) Walking-Gruppe
 Treffpunkt: Zoo

monatlich, 1. Dienstag, 16.00 Uhr
 Anker Mensa, Große Wasserstraße 15-17

neuer Treffpunkt:

wöchentlich, Dienstag, 17.00 Uhr
 (außer 1. Dienstag) MS-Sport in der AOK

wöchentlich, Mittwoch, 19.00 Uhr
 Anonyme Alkoholiker, Poliklinik Schelfstadt



12.09.2007, 18.00 Uhr,
 Schleswig-Holstein-Haus
„Melancholie, oh Sanftmut der einsamen Seele“
 Gedichte des Expressionismus
 Gelesen von Uwe Ahrendt

14.09.2007, 12.00-18.00 Uhr,
 Anker Sozialarbeit gGmbH, Rogahner Str. 4
Abschlussveranstaltung



KISS
 Spieltordamm 9

Frauengesundheitstag

Samstag, 22. September 2007

10.00 - 13.00 Uhr
 Tag der Offenen Tür

Musik von und mit den
 RAA-Trommlern

13.30 - 18.00 Uhr
 Angebote zum Kennenlernen

15.00 Uhr
 Gruppengründung der SHG für junge und junggebliebene Menschen

KüchenKabinett

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

Termin: 14.09.; 12.10. 09. und 09.11.2007, jeweils 20.00 Uhr

**Themen:
 Freiräume, Familien und Wende**

Nähere Informationen bzw. Veränderungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Gruppengründungen

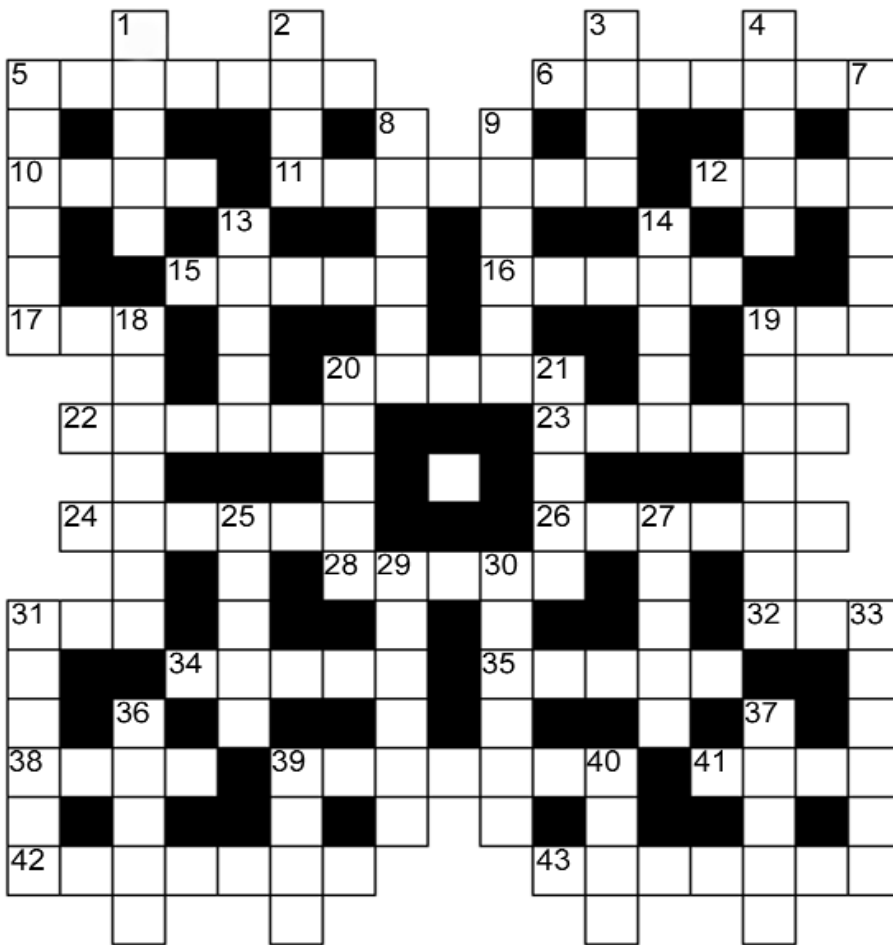
SHG für junge und junggebliebene Menschen mit und nach Krebs

1. Treffen: 22.09.2007, 15.00 Uhr

SHG seltene Erkrankungen - Hören mit BAHA
 IV. Quartal 2007 - Gründungstreffen in der Tagespresse

Vereinsgründung:

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen
 Mecklenburg-Vorpommern e.V.
 hat sich am 04.09.2007 in Banzkow gegründet.
 Geschäftsstelle: Spieltordamm 9, 19055 Schwerin



Waagrecht: 5) Wohnwagen, 6) zu Erratenes, 10) Fluss MV v. Berlin, 11) Bootsart, 12) Einzahl von Können, 15) Produkt beim Dreschen, 16) Skandal, 17) Darstellung des nackten Körpers, 19) Form von ist, 20) Spielkarte (deutsch), 22) Zeit, 23) Prachtstraße, 24) Benimmbuch, 26) Eingang, 28) Berliner Original, 31) Sohn (engl.), 32) Nebenfluss der Rhone, 34) adliger Kopfschmuck, 35) giftiges Element, 38) wahr (engl.), 39) Musikinstrument, 41) Fußballlegende, Weltmeister, 42) Buch-Messestadt, 43) Anzeige

Senkrecht: 1) Wappentier, 2) Forstgebiet 3) Irrsinnige Vorstellung, 4) Sohn Abrahams, 5) Mädchenname, 7) Stadt an der Ems, 8) Ausdruck von Fröhlichkeit, 9) Käse (engl.), 13) Freundin Goethes, 14) Rahm, 18) riesenhafte Göttin, 19) Farbenpracht der Pflanzen, 20) trainieren, 21) Auffahrt, 25) hoch, 27) Verwandter 29) Name für den Storch, 30) Muse der heiteren Dichtkunst, 31) Reitutensil 33) gesteinsbildendes sprödes Mineral, 36) tapfer, 37) kleines Transportmittel für Hofgarten, 39) Pflanzgut 40) Schriftzeichen.

Die Buchstaben 17, 22, 18, 16, 40 ergeben eine Herbstblume!

Lösung: Aster

Angret Möller

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Fachklinik Waren, Dr. Angelika Fischer, Guido Förster, Dipl. Med. Gisela Francke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dr. Philipp Herzog, Dr. Haase & Dr. Rollin, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl. Psych. Uwe König, Sanitätshaus Fritz Kowsky, Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Löwenapotheke, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Regenbogen-Apotheke, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dr. Gunnar Scharlau, FA Evelyn Schröder, Dr. F. Schürer, Dipl. Med. Margrit Spiewok, Amt Stralendorf, Dr. Undine Stoldt, Thearpiezentrum Köpmarkt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Annette Rosel-Valdix, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung „Hilf Dir selbst!“ durch ein einfaches

Förderabonnement

unterstützen. Für 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter

Tel.: 0385/ 39 24 333

oder

E-Mail:

info@kiss-sn.de

Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott

Sinngemäß hat das Jesus nach dem „Neuen Testament“ gesagt. Er meint wohl, wenn man anfängt, sich selber zu helfen bzw. den ersten Schritt zu tun, um aus einer Misere zu kommen, gibt Gott dann die Kraft, weiter zu machen.

Atheisten sagen dann, dadurch, dass ich angefangen habe, für mich etwas zu tun, tanke ich Selbstbewusstsein und mache weiter - ohne Gottes Hilfe. Wie auch immer hat Jesus für mich, mit diesem Satz den Grundstein für die Selbsthilfe gegeben. Vielleicht bin ich mit meiner Meinung jetzt zu voreilig. Weil es in den älteren Religionen & Mythen auch solche Aussagen gibt. Im Prinzip ist es ja auch egal, wer, wann und wo gesagt hat: „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ bzw. „Du bist so stark, dir weiter zuhelfen“.

Dieses gilt jedenfalls heute bei vielen sozialen Vereinen als Grundsatz: „Hilfe zur Selbsthilfe!“ Dafür sind viele soziale Vereine da, wie die KISS, wo man sich in Selbsthilfegruppen mit gleichen Problemen und Krankengeschichten Erfahrungen austauscht. Dadurch merkt man: „Ich bin nicht alleine mit mein Schicksal. Es gibt Menschen, die machen Ähnliches durch und wir machen uns in der Gruppe stark.“ So sehe ich als Außenstehender jedenfalls den Sinn der KISS.

Aber es ist mir gerade hier bei der KISS-Zeitung passiert. Nur unter der Losung: Melde dich selbst, sonst meldet sich bei dir keiner. So war es bei mir. Ich musste mich selbst melden, um wieder dabei zu sein bei dieser Zeitung, wofür ich gerne schreibe und das von Anfang an.

Norbert Lanfersiek

HILF DIR SELBST, DANN HilFT DIR GOTT.



Kluge Gedanken zum Schluss

Der großgesinnte Mensch wird überhaupt nicht oder ungern einen anderen um etwas bitten, dagegen gern selber Hilfe leisten.

Aristoteles

Schrei niemals um Hilfe – es könnte die Polizei kommen.

Millor Fernandes

Die Menschen helfen lieber dem, der ihre Hilfe nicht bedarf, als dem, welchem sie nötig ist.

Friedrich Hebbel

Man hilft den Menschen nicht, wenn man etwas für sie tut, was sie selbst könnten.

Abraham Lincoln

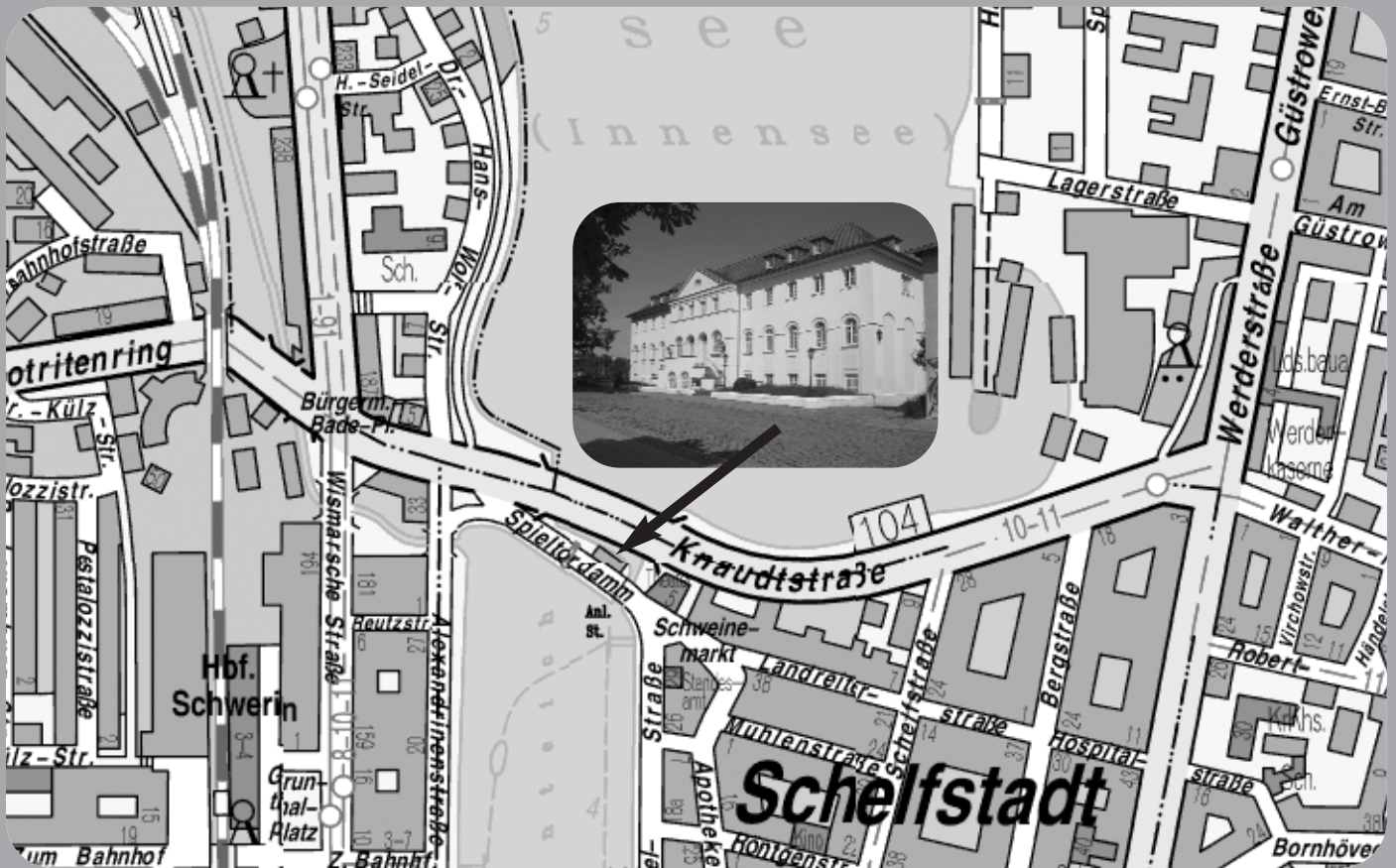
In eigener Sache

In unserer kommenden Ausgabe wollen wir „Netzwerke“ thematisieren. Wer Interesse an diesem Thema, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat, kann sich an unsere Redaktion unter KISS

Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: info@kiss-sn.de wenden.

Nur Mut und vielen Dank,
Ihr Redaktions-Team

Hier finden Sie uns!



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 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, Angret Möller, 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 / 39 24 333, Fax: 0385 / 39 22 052, Internet: www.kiss-sn.de, e-mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg

Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Grete von Kemptz, Gudrun Pieper, Birgitt Hamm



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: 14. November 2007

mit dem Schwerpunktthema: „Netzwerke“