

HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 / 5. Jahrgang / Dezember 2007

Thema: Netzwerke



Liebe Leserin, lieber Leser !

Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Thema	4/5
Chancen durch Netzwerke	
Im Gespräch	6/7
Sozialraum als Netzwerk	
Service	8/9
Netzwerke in Schwerin	
Erfahrungen	10
Wege aus der Isolation	
Engagement	11
Ehrenamtsbörse	
Informationen	12
Wege aus der Sucht	
Erfahrungen	13
Ich will mir die Welt erobern	
Umfrage	14
Was ist ein Netzwerk?	
Beratung	15
Konflikte als Chance	
Sichtweisen	16/17
Kreatives Chaos	
Menschen	18
Netzwerke im Alltag	
Aktuell	19
Frauengesundheitstag	
Termine	20/21
Rätsel	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im März 2008 zum Thema „Prävention“.

In Schwerin ist ein fünfjähriges Mädchen verhungert und verdurstet, mitten unter uns - in der Woche, in der die Bevölkerung gegen häusliche Gewalt und Misshandlung sensibilisiert werden sollte.

Der Tod von Lea-Sophie macht uns betroffen, wütend. Warum musste dieses Kind sterben? Unser aktuelles Thema lautet Netzwerke, und noch nie war ein von uns gewählter Schwerpunkt so aktuell, so brisant und so folgenreich. Haben vorgesehene Netzwerke versagt, reichten nicht aus oder wurden überhaupt nicht in Anspruch genommen? Dies lässt sich nicht so einfach beantworten, da die Großeltern von Lea-Sophie sehr wohl Hilfe beim öffentlichen Träger der Jugendhilfe suchten - und dies bereits vor einem Jahr. Das sogenannte Hilfesystem kam insofern ins Rollen, als dass Angebote unterbreitet wurden, die die Hilfe zur Selbsthilfe aktivieren wollten: Gespräche in der Familie, Anträge für den Besuch einer Kita und auch das Angebot, sich weiterführende, professionelle Hilfe zu suchen. Die Eltern wurden als offen und kooperativ eingeschätzt. Alles richtig gemacht - nach Gesetzeslage? Aber das ist nicht das einzige Netzwerk, in dem die Familie sich bewegte: Die Mutter von Lea-Sophie war schwanger und hat im Oktober einem Jungen das Leben geschenkt. Ist hier niemand auf den Gedanken gekommen, nach der 5-jährigen Schwester zu fragen - Hebamme, Krankenkasse, Nach-

barn usw.. Es sind verschiedene Netzwerke vorhanden, die aber offensichtlich isoliert voneinander agieren.

Was mich persönlich wütend macht, sind die nun täglich zu erfahrenden Statements „betroffener“ PolitikerInnen, die immer wissen, wie gehandelt hätte werden müssen und jetzt nach Frühwarnsystemen schreien, die die Basis jedoch schon über Jahre einfordert. Ich halte das für scheinheilig und es zeigt das Dilemma: Der Sozialstaat, der mit seinen Regularien und Gesetzen in der Nachkriegszeit entstand, ist ein Auslaufmodell, das den Anforderungen und Bedarfen schon lange nicht mehr gerecht wird. In unserem Bundesland lebt beispielsweise jedes 3. Kind an bzw. unter der sogenannten Armutsgrenze. Auf diesen Sachstand reagiert die Politik mit Aktionismus, der offensichtlich aus Hilflosigkeit resultiert und sehr wohl die Grenzen von Politik aufzeigt. Bei der aktuellen politischen Auseinandersetzung wird es nicht nur um verbesserte und standardisierte Verfahren bei Kindeswohlgefährdung gehen. Bei der politischen und auch gesellschaftlichen Diskussion muss es auch um Selbstverantwortung gehen. Selbstbestimmtes Handeln muss gelernt sein und bedarf vieler Netzwerke.

Ihre



Bürgerschaftliches Engagement in sozialen Netzwerken

Sehr geehrte Damen und Herren,

Bürgerinnen und Bürger jeden Alters müssen in ihrem Lebensumfeld Anknüpfungspunkte vorfinden, um eigenes Engagement zu entwickeln und zu gestalten. Dazu bedarf es in erster Linie engagementfördernde Infrastruktureinrichtungen wie Freiwilligenagenturen, Selbsthilfekontaktstellen, Seniorenbüros etc., um die Kontinuität des freiwilligen Engagements sicher zu stellen. Bürgerschaftliches Engagement schafft soziale Netzwerke, die der Erfüllung eigener Bedürfnisse und Sinnfindung dienen und zunehmend zum Motor des bürgerschaftlichen Engagements werden. Viele Organisatoren, Vereine, Verbände organisieren sich selbst über mehrere Ebenen ehrenamtlich, zum Beispiel in Ehrenamtsbörsen oder durch Ehrenamtsbegleiter.

Dennoch, um freiwilliges Engagement zukunftsfähig zu machen, ist die Zusammenführung neuer strategischer Partner gefragt, wie Unternehmen, Kommunen, Bildungseinrichtungen, Schulen etc.

Die Tatsache, dass bürgerschaftliches Engagement eine wesentliche Stütze kommunaler Entwicklung und Lebensqualität darstellt, wird von vielen Kommunen so nicht wahr genommen, schon gar nicht bei derzeitig fehlenden finanziellen Handlungsspielräumen. Dabei ist es Aufgabe der Kommunen im Rahmen ihrer Daseinsvorsorge stabilisierende Strukturen im bürgerschaftlichen Engagement, Netzwerke zu schaffen, die das Erlernen von Solidarität

und Verantwortung für andere ermöglichen. Alle Akteure des bürgerschaftlichen Engagements, vor allem aber auch die Politiker sind in der Verantwortung, Jung und Alt eine gesellschaftliche Teilhabe in Form des freiwilligen Engagements zu ermöglichen.



Der Trend, sich zur Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements zu strategischen Partnerschaften, zu Netzwerken zusammenzuschließen ist kein Selbstläufer. Letztendlich sind wir alle in der Verantwortung, diese Entwicklung zu fördern, bürgerschaftliches Engagement zukunftsfähig zu machen.

Ihre

Helga Bomplitz

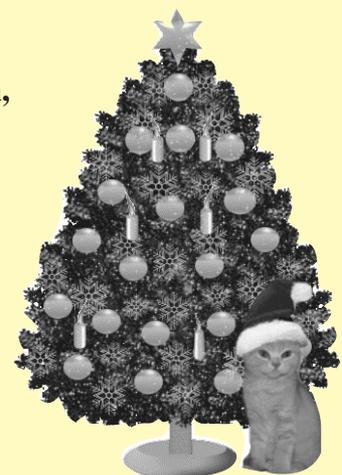
*2. Vorsitzende des Netzwerks
Freiwilliges Engagement in MV*

Netzwerk Freiwilliges Engagement MV
Martinstraße 1/1a
Tel.: 0385 / 59 36 794
www.netzwerk-mv.de
E-Mail: info@netzwerk-mv.net

Fröhliche Weihnachten

**Allen selbsthilfeinteressierten Menschen, unseren LeserInnen,
FörderInnen sowie den
ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der KISS wünschen wir
Gesundheit, Lebensmut und
von ganzem Herzen ein besinnliches Weihnachtsfest und
ein gutes neues Jahr.**

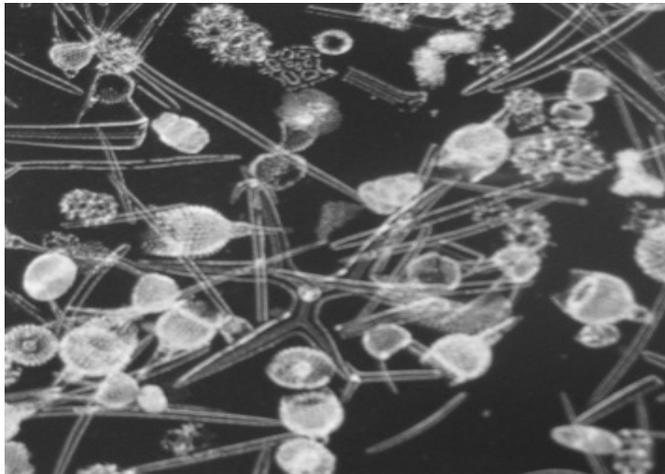
Vorstand und Geschäftsstelle
der Schweriner Selbsthilfekontaktstelle



Chancen durch soziale Netzwerke: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Es gibt einen inflationären Handel mit dem Begriff „Netzwerk“ und seinen Verwandten wie zum Beispiel „Vernetzung“ oder „Net-Working“. Alles und jeder ist irgendwie vernetzt: der Tourismus, Frauen, Migranten, Familien, Kliniken, Unternehmen, Regionen, Senioren, Rad- und Wanderwege. Wenn man nicht mehr weiter weiß, wurde früher ein Arbeitskreis gegründet, heute vernetzt man sich. Durch diese Netzwerk-Inflation meiden Menschen Netzwerke, stehen ihnen zumindest misstrauisch gegenüber oder arbeiten in ihnen falsch. Die Folge sind soziale Netzwerke, die keine sind und zeitintensive Alibi-Netzwerk-Arbeit ohne messbaren Erfolg oder Nutzen.

Der Grund für misslungene Netzwerk-Arbeit liegt im mangelnden Wissen über Prinzipien von Netzwerken. Werden jedoch diese Prinzipien beachtet, kann Netzwerk-Arbeit – darin sind sich die Wissenschaftler einig – für alle Beteiligten gewinnbringend sein – sei es in der Integration einzelner

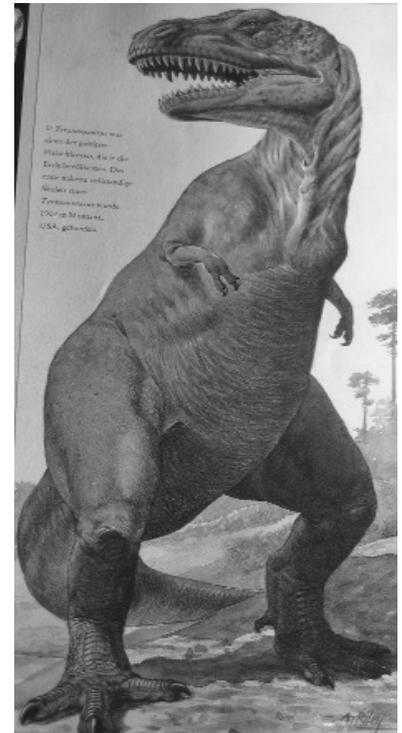


Eine der ersten Vernetzungen in der Menschheitsgeschichte

Gruppen, in der Medizin oder auch in der Selbsthilfe. Denn: Das Ganze ist immer mehr als die Summe seiner Teile.

Ein Blick in die Evolutionsgeschichte zeigt: ohne Vernetzung gäbe es uns Menschen nicht. So ist zunächst aus der Vernetzung von Atomen, Elektronen und Protonen eine tote Materie entstanden, aus der sich Einzeller gebildet haben. Wiederum durch die Vernetzung dieser Einzeller entstanden komplexe Organismen mit dem Vorteil

der Arbeitsteilung und einer besseren Ausnutzung der Umweltressourcen. Dieses Prinzip der Vernetzung haben sich sogar zur Kreidezeit „kleine“ schlaue Säugetiere zu nutze gemacht, indem sie im Rudel dem gefährlichen Tyrannosaurus gemeinsam einfach die Eier gestohlen haben.



Der Tyrannosaurus: Opfer von Vernetzung

Auch wenn heutzutage der Sinn von sozialen Netzwerken sicherlich nicht mehr im gemeinsamen Eierstehlen besteht, so (über-) lebt mensch eindeutig besser in funktionierenden sozialen Netzen – wie Familie, Gruppe, Gesellschaft, aus denen wiederum soziale Netzwerke entstehen. Und auch diese sozialen Netzwerke erleichtern uns Menschen das Leben und Arbeiten, sie sind informativ, effektiv und oft auch sinngebend, bestätigend und identitätsbringend – gerade wenn durch Mobilität, Flexibilität und Individualisierung soziale Netze durchlässiger und brüchiger geworden sind.

Während wir uns diese sozialen Netze nicht immer aussuchen können, ist das Prinzip eines sozialen Netzwerkes gerade das bewusste Zurückgreifen auf ein Beziehungsnetz. Dieses Zurückgreifen kann nicht von Außen, sondern muss aus dem Inneren heraus kommen. „Befohlene“ oder „erzwungene“ Netzwerke dürften demnach von Vornherein zum Scheitern verurteilt sein. Oder aber sie sind ganz einfach Kooperationen nach dem Motto „Vertragt Euch mal wieder“. Diese Kooperationen zielen jedoch zeitlich begrenzt auf das Lösen spezifischer Sachaufgaben.

Vernetzung ist aber mehr als reine Zusammenarbeit. Vernetzung macht sich Ressourcen bewusst und stellt für jeden Networker eine Bereicherung dar, sie führt Veränderungen bei, bringt Fortschritt und Erneuerung. Vernetzung braucht aber auch Zeit und muss wachsen. Dieses Prinzip machen sich manche nicht bewusst, wodurch zu hohe Erwartungen dann nicht erfüllt werden. Gibt man sozialen Netzwerken aber Zeit zum Entstehen, werden sie von einer gewissen Dauer sein und halten dann auch Belastungen stand.



verhältnis akzeptiert und für übergreifende Aufgaben produktiv genutzt wird.

Durch falsche Etikettierung wollen sich manche Unternehmen oder Institutionen diese Prinzipien zu nutze machen und sprechen von „Betriebsgemeinschaften“ und der Firma als Familie. Doch so wenig wie eine professionelle

Ein Einzelner kann kein Netzwerk herstellen, da es nur akteursübergreifend arbeiten kann. Dabei kommt es auf die Querverbindungen bzw. einen wechselseitigen Austausch an, der einerseits auf persönliches Vertrauen, gegenseitige Hilfe und soziale Nähe basiert. Andererseits auf die Unterschiedlichkeit der Akteure, die in ihrem wechselseitigen Spannungs-

Fußballmannschaft elf Freunde sind, ist die Telekom oder die Bahn AG ein soziales Netzwerk. Denn: Jeder Beteiligte in einem sozialen Netzwerk hat Vorteile und gibt sie auch weiter, ohne dass unmittelbare Verpflichtungen oder Abhängigkeiten entstehen müssen. Netzwerke beziehen sich auf Tauschen, also Gegenseitigkeit. Dabei kommt ein Mehrwert für alle Beteiligten heraus, nach dem Motto: Das Ganze ist immer mehr als die Summe seiner Teile.

ml

Anforderungsprofil an soziale Netzwerke

Was ist der Anlass für das Netzwerk?

Welche Netzwerk-Strukturen gibt es bereits?

Welche wichtigen organisierten Partner stehen außerhalb des Netzwerks?

Welche Bedeutung haben die einzelnen Akteure im geplanten Netzwerk?

Welche Ressourcen bringen die Akteure durch ihre Organisation ein?

Welche Netzwerk-Kompetenzen haben die einzelnen Akteure?

Welche Konflikte lassen sich vorhersehen?
Was ist das Gemeinsame?

Welchen Nutzen können die Beteiligten vom Netzwerk erwarten?

Kluge Gedanken

Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.

Albert Einstein

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**

Qualitätssicherung durch Trägerverbund

Mit einem Strategiepapier zur Entwicklung der Kinder- und Jugendarbeit haben im Jahr 2005 die Schweriner StadtvertreterInnen die Weichen für eine bedarfsgerechte Kinder- und Jugendarbeit im Stadtteil übergreifendem Sozialraum stellen wollen. Unter Federführung des Jugendamtes sollten laut dem Strategiepapier die freien Träger der Jugendhilfe in die Lage versetzt werden, in eigener Regie auf sozialen Wandel in dem jeweiligen Sozialraum mit geeigneten Angeboten (re)agieren zu können und Synergien zu nutzen. Mit einer stärkeren sozialräumlichen Orientierung haben die freien Träger so mehr Kompetenzen und damit mehr Verantwortung übertragen bekommen. Als Trägerverbund sollen die freien Träger gemeinsam mit der Stadt in ihren jeweiligen Planungsbezirken Regie- und Managementaufgaben übernehmen und diese in einer Kooperationsvereinbarung festhalten. Seit 2007 wird im Planungsbezirk II (Weststadt, Neumühle, Lankow, Friedrichsthal, Medewege, Sacktannen und Warnitz) das Modellprojekt zur sozialräumlichen Jugendarbeit mit Leben gefüllt. KISS sprach mit den Leiterinnen der Kinder- und Jugendclubs in der Weststadt und in Lankow, Ivonne Vonsien und Sylvia Höldke.



Ivonne Vonsien

Projekt zur sozialräumlichen Jugendarbeit mit Leben gefüllt. KISS sprach mit den Leiterinnen der Kinder- und Jugendclubs in der Weststadt und in Lankow, Ivonne Vonsien und Sylvia Höldke.

In ihrem Modellprojekt sollen Sie Kinder- und Jugendarbeit Stadtteil

übergreifend anbieten. Warum?

Vonsien: Bis vor einigen Jahren hat jeder in seinem Stadtteil seine eigenen Sachen angeboten, so wie seine personellen und räumlichen Möglichkeiten halt waren. Wenn wir jetzt stadtteilübergreifend, also im Sozialraum, arbeiten, können wir die vorhandenen Ressourcen viel besser nutzen. Zum Beispiel beim gemeinsamen Fußball-Turnier oder wenn es in einem Jugendclub besondere Probleme gibt. Dann kann eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter mit einer speziellen Ausbildung aus anderen Stadtteilen dort hinfahren, als mobile Sozialarbeit.

Kosten werden dadurch aber auch eingespart.

Vonsien: Die Einsparungen sind natürlich auch ein

Vorteil, gerade jetzt, wo an freiwilligen Leistungen so viel gekürzt wird. Für das Modellprojekt selbst gab es übrigens keine Mittel. Das vorhandene Geld für Kinder- und Jugendarbeit können wir durch die Arbeit im Sozialraum bei einem guten Trägerbund effektiver nutzen. Im Vordergrund steht jedoch auf jeden Fall die Qualitätssicherung unserer Arbeit. Und die ist in einem Trägerverbund oder bei einer Vernetzung besser gewährleistet.



Sylvia Höldke

Wer gehört denn alles zu dieser Vernetzung?

Höldke: Dazu können alle gehören, die in unserem Sozialraum leben, arbeiten oder etwas anbieten. Kindereinrichtungen, Schulen, Weiterbildungsbetriebe, Kirchen oder Vereine. Wir haben für unseren Planungsbezirk II eine Sozialraumanalyse durchgeführt. Dabei haben wir festgestellt, dass besonders in den großen Stadtteilen Lankow und Weststadt die soziale Infrastruktur besonders vielfältig ist. Es gibt verschiedene Bildungseinrichtungen, Einrichtungen und Angebote der Kinder- und Jugendarbeit, der sozialen Arbeit, des Gesundheitswesens, Dienstleistungen, kulturelle Einrichtungen und natürlich auch Sportvereine. Jeder hat seine Ressourcen.

Vonsien: Wir im Kinder- und Jugendtreff „Westclub One“ arbeiten schon länger mit anderen Einrichtungen zusammen. Die Schulen und Kindereinrichtungen nutzen unsere Räume, mit dem Sozios Alten- und Pflegeheim veranstalten wir Spielnachmittage, beim Stadtteilstfest sitzen wir auch alle an einem Tisch, um nur einige kleine Beispiele zu nennen.

Höldke: Auch bei uns in Lankow bestehen bereits Kooperationen zum Beispiel mit der Polizei, die auch beim Fußball-Turnier mitmacht, mit Schülern der Beruflichen Schule Technik, die unsere Homepage mitbetreuen oder mit dem FC Eintracht. Das bedeutet, eine Vernetzung besteht schon verschiedentlich.

Höldke: So eine Vernetzung muss erst einmal wachsen. Da ist natürlich auch Vertrauen notwendig. Erfahrungen haben wir hierbei auf jeden Fall schon gemacht.

Vonsien: Wahrscheinlich haben wir auch deshalb den Zuschlag für das Modellprojekt bekommen. Denn wir mussten nicht mehr über den Sinn von Vernetzung groß diskutieren. Es gibt ja auch Bedenken und Ängste gegenüber so einer Vernetzung und einem Trägerverbund. Daher ist eine Kooperationsvereinbarung wichtig, wo unter anderem festgelegt wird, dass alle gleichberechtigte Partner sind.

Was wird sich denn künftig in der Kinder- und Jugendarbeit ändern?

Höldke: In unserer Sozialraumanalyse haben wir auch die Kinder und Jugendlichen befragt, wie sie die Angebote sehen, was ihnen gefällt und nicht gefällt. Sie vermissen vor allem öffentliche Sportplätze und mehr sportliche Betätigung. Hier können wir gemeinsam sicherlich etwas machen.

Vonsien: Die Anbieter sollen sich ja durch diesen Trägerverbund in ihren Konzepten abstimmen und dadurch das Angebot insgesamt vielfältiger machen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Selbsthilfe an sich bedeutet Netzwerk

In Selbsthilfegruppen treffen sich Betroffene, die in den Erfahrungsaustausch treten und gegenseitiges Verständnis zeigen. Dazu gehören je nach Bedarf andere Akteure, wie Ärzte, Apotheker, aber auch Politiker, Krankenkassen oder Angehörige. So sieht zumindest das Netzwerk der Selbsthilfegruppen aus.

Darüber hinaus agiert die Selbsthilfekontaktstelle, die sich als Drehscheibe und Mittler zwischen diesen Akteuren versteht. So hat sie eine besondere Bedeutung für die sogenannten freien Gruppen, die keinerlei Verbänden oder Vereinen angehören und somit auch keine reguläre Vernetzung vorweisen können. Die Selbsthilfekontaktstelle versucht mit dem Selbsthilfebeirat regionale Strukturen selbsthilfefreundlich zu gestalten. Die Umsetzung dieses hehren Zieles gestaltet sich im Praxisalltag oftmals zäh. Was auch dem Tatbestand geschuldet ist, dass leider in letzter Zeit bei vielen Kooperationspartnern, wie beispielsweise den Ämtern, Krankenkassen und Rentenversicherungen Umstrukturierungen vorgenommen wurden. Viele dieser Stellen haben ihren Sitz jetzt nicht mehr in unserem Bundesland, was die Arbeit vor Ort nicht gerade erleichtert. Viele verlässliche Netzwerke und Kontakte sind weggebrochen, die nun wieder mühsam aufgebaut werden müssen. Durch die räumliche Entfernung erschwert sich trotz der virtuellen Vernetzung der persönliche Kontakt und ortsübliche Probleme werden oftmals verkannt.

Ab dem 01.01.2008 gibt es einen neuen gewichtigen Sachverhalt: das Präventionsgesetz, welches die Selbsthilfeförderung völlig neu strukturiert. Die Schweriner Selbsthilfekontaktstelle hat den Selbst-

hilfegruppen in den vergangenen Jahren bei der Antragstellung für die Förderung durch die Krankenkassen mit Rat und Tat zur Seite gestanden, die Anträge gesammelt und an die Kassen weitergeleitet. Das Gesamttreffen im November 2007 hat uns sein vollstes Vertrauen und den Wunsch ausgesprochen, diesen Standard auch weiter in Anspruch nehmen zu können. So ist die Selbsthilfekontaktstelle damit beauftragt worden, mit den regionalen Krankenkassen in Bezug auf die Projektbeantragung der neuen Individualförderung (d.h. jede Kasse, jede! kann 0,275 € je Gesetzlich Versicherten in MV individuell verteilen) Regularien auszuhandeln, die die Bürokratie vereinfachen und Transparenz herstellt. Die Antragstellung kann für das kommende Haushaltsjahr noch bis zum 29.02.2008 erfolgen.

Somit stellt die Selbsthilfekontaktstelle wiederum ein Netzwerk zusammen, dass die Selbsthilfegruppen bei der alltäglichen Gruppenarbeit unterstützen und ihnen das Antragsprozedere erleichtern will. Zum Verständnis: Jede Gruppe könnte bis zu 200 Anträge stellen - es darf nicht vergessen werden, dass dieses Geld auch abgerechnet werden muss. Dahinter versteckt sich aber die Gefahr, dass kleine, unabhängige und freie Gruppen, insbesondere im ländlichen Raum, nicht davon profitieren und bereits große, gut organisierte Verbände davon Nutzen ziehen.

Solidarität und Kooperation sollte für uns alle handlungsleitend sein. Wir in Schwerin werden den bereits erfolgreich beschrittenen Weg weitergehen, uns vernetzen und somit alle profitieren.

sg

Netzwerke in Schwerin

Flüchtlingsrat MV e.V.

Postfach 11 02 29, 19002 Schwerin
Tel.: 0385 / 58 15 790 / Fax: 0385 / 58 15 791
E-Mail: flue-rat.m-v@t-online.de

Der Flüchtlingsrat berät Asylsuchende, geduldete und anerkannte Flüchtlinge sowie Bürgerkriegsflüchtlinge, haupt- und ehrenamtlich tätige Personen, Vereine und Initiativen, die in der Flüchtlingsarbeit tätig sind. Er organisiert Weiterbildungen, Aktionen rund um das Thema Flucht und Asyl, vermittelt Hilfe und Begleitung für Flüchtlinge zu Ärzten, Beratungsstellen, Rechtsanwälten usw. Zudem koordiniert und fördert er die Vernetzung der Flüchtlingsarbeit in MV.

„Die Platte lebt“ e. V.

Tel. 0385 / 20 00 977
Internet: www.dieplattelebt.de

Das Tätigkeitsfeld ist der Große Dreesch, Neu Zippendorf und das Mueßer Holz und soll die Verstärkung sozialer Stadtentwicklung voranbringen. Vorhandene Initiativen und Aktivitäten vernetzen sich. Der Verein soll ein "Dach" für unterschiedliche Aktivitäten in und für die Stadtteile bilden, z.B. Gewerbestammtisch, Werbegemeinschaft, Haus der kleinen Forscher etc.. Des weiteren sollen interessierte Bewohner in die Stadtteilarbeit einbezogen werden.

LOS - Koordinator Detlef Borchardt

Tel.: 0385 / 54 52 206 / Fax.: 0385 / 54 52 009
E-Mail: DBorchardt@schwerin.de
Internet: www.schwerin.de/los

LOS steht für das Bundesprogramm „Lokales Kapital für soziale Zwecke“ - ein Modellvorhaben des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und des Europäischen Sozialfonds. In Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf, in den Programmgebieten der Sozialen Stadt, können Kleinstvorhaben, sogenannte Mikroprojekte, finanziell unterstützt werden. Mikroprojektanträge können von allen Trägern, Initiativen und Privatpersonen eingereicht werden. Unterstützung erhalten die Antragsteller im Büro „Drittmittelakquise und Netzwerkberatung“ in der Goethestr. 30. Hier können Antragsteller ihre Projektidee vorstellen und beraten werden.

Netzwerkstelle Schwerin

Schweriner Jugendring e.V.
Dr. Külz-Str. 3 , 19053 Schwerin
Tel. / Fax: 0385 / 55 09 984
E-Mail : netzwerk@schwerinerjugendring.de

Die Netzwerkstelle unterstützt alle, die sich im Alltag aktiv gegen Rassismus, Gewalt und rechte Tendenzen einsetzen. Sie will Interesse Themen wecken, führt Fortbildungen, Veranstaltungen, Seminare und Workshops durch, vermittelt KooperationspartnerInnen und Informationen, initiiert gemeinsame antirassistische Aktionen, Events und Projekte, hilft bei Antragstellung und Finanzaquise, arbeitet am Gemeinwesen orientiert und fördert den Dialog zwischen Generationen und Kulturen und fungiert als Schnittstelle zwischen Akteuren an der Basis und politischen Entscheidungsträgern.

Kompetenzagentur Schwerin

Lübecker Straße 29, 19053 Schwerin
Tel.: 0385 / 57 77 431
E-Mail: info@kompetenzagentur-schwerin.de
Internet: www.kompetenzagentur-schwerin.de

Zu der Zielgruppe gehören mehrfach benachteiligte Jugendliche, die aufgrund von persönlichen Lebensverhältnissen Schwierigkeiten in ihrer Ausbildung haben, diese abbrechen oder keine Ausbildung bekommen. Ziel ist, gemeinsam mit den Jugendlichen nach bestehenden oder neuen Möglichkeiten zu suchen, um sie in das Ausbildungssystem oder den Arbeitsmarkt zu integrieren. Die Kompetenzagentur soll letztendlich Lücken im Ausbildungs- und Beschäftigungssystem ausfindig machen und neue Angebote initiieren.

Seniorenbüro Schwerin

Martinstraße 1/1a, 19053 Schwerin
Tel.: 0385 / 55 74 962
E-Mail: Seniorenbuero_schwerin.de

Als Anlaufstelle vermittelt, berät und bildet das Schweriner Seniorenbüro Senioren und Seniorinnen weiter. Zudem ist es Kontaktstelle für die Schweriner seniorTrainer, die in verschiedenen Projekten arbeiten Netzwerke zum bürgerschaftlichen Engagement geknüpft haben. Dazu wurde das „seniorTrainerinnen - EFI Landesnetzwerk MV“ gegründet.

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

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385 / 39 24 333 / Fax. 0385 / 39 22 052

E-Mail: info@kiss-sn.de

Die Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte in Sachen Selbsthilfe im weitesten Sinn berät, hilft, vermittelt weiter und bildet aus. Zudem stellt sie Räume für diejenigen zur Verfügung, die sich selbst helfen möchten und dazu Gleichgesinnte suchen. Dieses Angebot nutzen nicht nur die Selbsthilfegruppen, sondern auch das Netzwerk Tagesmütter, Tauschen in Schwerin, Kneipp-Verein u.a. Bei der Gründung und Begleitung von Selbsthilfegruppen steht die KISS zur Seite und bildet so ein Netzwerk von Beratungen und Informationen.

Schweriner Ehrenamtsbörse

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385 / 39 22 051 / Fax. 0385 / 39 22 052

E-Mail: ehrenamt@kiss.sn.de

Internet: www.ehrenamt-schwerin.de

Das Träger unabhängige Portal für ehrenamtliches Engagement in Schwerin berät und vermittelt ehrenamtlich Engagierte weiter. Initiativen, Vereine, Verbände und Projekte können über die Ehrenamtsbörse engagierte Menschen jeden Alters je nach individuellen Wünschen und Befähigungen suchen.

LAG Selbsthilfekontaktstellen MV

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

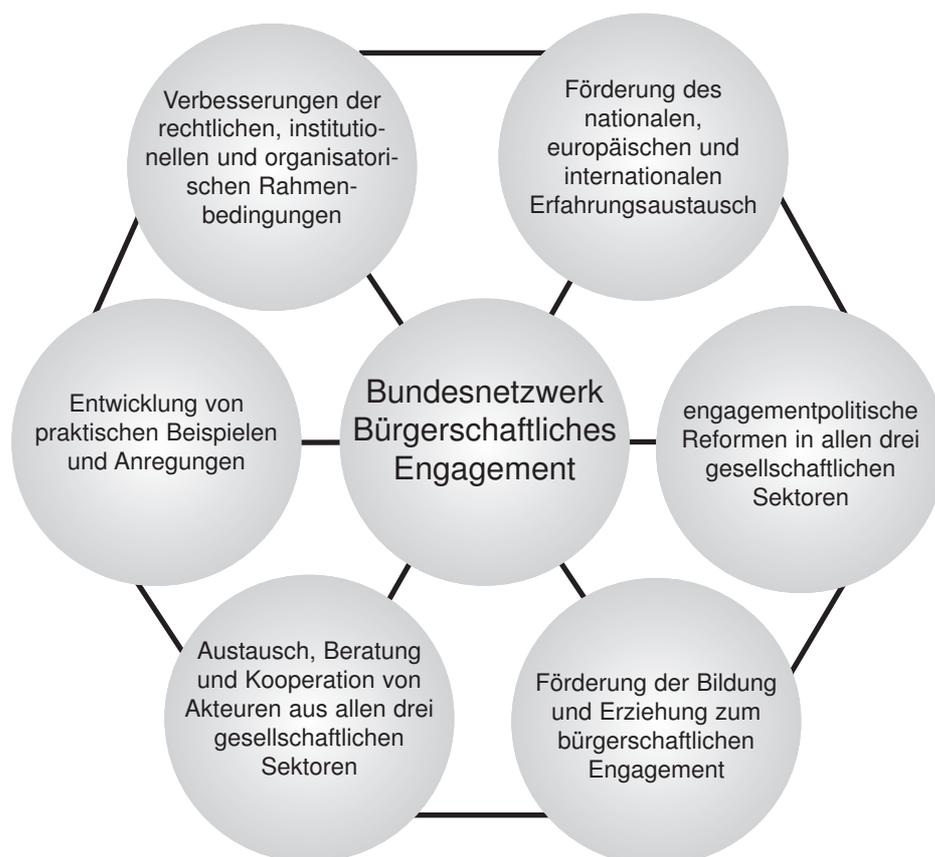
Tel. 0385 / 39 22 051 / Fax. 0385 / 39 22 052

www.selbsthilfe-mv.de

Stellenwert auch der Selbsthilfe stärken

Das Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE) ist gedacht als ein gemeinsames Netzwerk aller drei großen gesellschaftlichen Bereiche – Bürgergesellschaft, Staat und Kommunen, Wirtschaft/Arbeitsleben – zur Förderung von bürgerschaftlichem Engagement und Bürgergesellschaft. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, Freiwilligenarbeit, Selbsthilfe und Ehrenamt zu stärken und in der Praxis von Bürgergesellschaft, Staat und Wirtschaft sowie in der Politik zu fördern. Das BBE sieht Engagementförderung als eine gesellschaftspolitische Aufgabe an. Dabei geht es sowohl darum, Eigenverantwortung, Partizipation und Selbstgestaltung der Bürgerinnen und Bürger zu stärken als auch neue Formen und Verfahren für gesellschaftliches Mitentscheiden und Mitgestalten zu entwickeln.

Im BBE sind acht Arbeitsgruppen als offene und demokratische Foren eingerichtet worden, in denen die inhaltliche Arbeit erfolgt und konkrete Projekte und Anliegen der Bürgergesellschaft sektorübergreifend entwickelt und behandelt werden. In der Arbeitsgruppe zur „Stärkung des Bürgerschaftlichen Engagements im Sozialstaat der Zukunft“ sind die



Teilnehmer daran interessiert, dass das Netzwerk in der dargestellten Perspektive zunächst die gesellschaftspolitisch relevanten Fragen des Gesundheits- und Pflegebereichs beispielhaft aufgreift und bearbeitet. Dabei sollen auch die Erfahrungen von Selbsthilfe, Wohlfahrtsverbänden und Kommunen in die Arbeit der Arbeitsgruppe einfließen.

Weitere Informationen unter: www.b-b-e.de

Chronische Erkrankungen: Wege aus der Isolation finden

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung bedeutet für die Betroffenen einen tiefen Lebenschnitt, müssen wir uns doch nicht nur mit den aktuellen Beschwerden, sondern auch mit der Chronizität unserer Erkrankung abfinden.

Die Ursachen und die Entstehung von chronischen Erkrankungen sind bis heute, trotz intensiver Forschung meist unklar. Die Erkrankungen sind deshalb auch nicht heilbar, was wiederum bedeutet, dass man sich auf eine lebenslange Erkrankung einstellen muss.

Leben mit einer chronischen Erkrankung bedeutet für uns Betroffene nicht nur die Akzeptanz einer lebenslang begleitenden Erkrankung mit all ihren Facetten, sondern auch die Auseinandersetzung mit vielfältigen psychosozialen Problemen und die Wandlung der persönlichen Lebensqualität.

Denn Lebensqualität ist für uns Betroffene weit mehr, als eine interessante wissenschaftliche Fragestellung, es geht darum zu vermitteln, in welchen Bereichen wir Betroffene uns ganz besonders eingeschränkt oder sogar bedroht fühlen. Und es geht auch darum, wo wir Unterstützung, die Solidarität bei der Einforderung von Dingen, die wichtig für unsere Lebensqualität sind, finden.

Der Umgang mit den Ängsten, die Wege aus der Isolation, das seelische Gleichgewicht. Dieses Alles wird uns nicht geschenkt, wir müssen es uns erst erarbeiten. Nur, wenn ein soziales Netz und Hilfen für das tägliche Leben bereitstehen und diese auch angeboten oder darauf verwiesen wird, können chronisch Kranke zu mehr Lebensqualität gelangen.

Die Wichtigkeit der Hilfe zur Selbsthilfe als Teil des Netzes bei der Bewältigung der Erkrankung ist inzwischen anerkannt und gefördert. Sie wird nicht mehr als Konkurrenz der medizinischen Betreuung gesehen, sondern als Ergänzung derselben.

Die Einzigartigkeit bleibt aber der unmittelbaren menschlichen Begegnung in der Gruppe vorbehalten,

ganz unspektakulär, oft hinter verschlossenen Türen. Dort fühlt man sich verstanden, dort wird nicht um den heißen Brei herumgeredet, dort wird eine neue Lebensperspektive mit einer Krankheit oder nach einer Krise erarbeitet, dort findet man Mitleid und Trost, dort wird Medizin-Chinesisch übersetzt und verstanden, dort werden Hinweise auf Behandlungsmöglichkeiten und Leistungsansprüche gegeben. Somit gewinnt die Selbsthilfe immer mehr an Bedeutung.

Die Selbsthilfe leistet ihren Beitrag zur Verbesserung der individuellen Situation Kranker, behinderter und sozial benachteiligter Menschen durch die Verringerung von Ausgrenzung und Isolation und durch die Aktivierung individueller Kompetenzen der Betroffenen. Selbsthilfe gibt zudem Impulse zu einer Neuorientierung des Sozial- und Gesundheitswesens.



Gegenseitig helfen?

Selbsthilfe-Gruppen ergänzen die professionellen Gesundheitsdienste. Betroffene leisten gegenseitig Hilfe bei der Bewältigung ihrer Krankheit.

Die Adressen von Selbsthilfe-Gruppen erfahren Sie bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die IKK nennt Ihnen gern eine Kontaktstelle in Ihrer Nähe.

IKK Nord
jederzeit · gebührenfrei
0800 / 455 73 78
Oder www.ikk-nord.de



Ehrenamtsbörse bietet Hilfe zum Mitgestalten

Immer mehr Menschen möchten sich stärker ehrenamtlich engagieren, so steht es zumindest im 2. Freiwilligen survey der Bundesregierung. Die Gründe, warum sie es denn nicht einfach tun, sind verschieden: schlechte Rahmenbedingungen, anfallende Kosten gehören mit dazu, sicherlich genauso wie der innere Schweinehund, der erst einmal überwunden werden muss, um sein Lippenbekenntnis in die Tat umzusetzen. Manchmal scheitert ehrenamtliches Engagement auch an fehlenden Informationen: Wo kann ich mich engagieren? Was kann ich überhaupt für andere machen?

Antworten auf diese und weitere Fragen gibt seit Juni 2007 die Ehrenamtsbörse in Schwerin. In diesem virtuellen Netzwerk suchen einerseits freie Träger, Institutionen, Vereine und Initiativen engagierte Menschen für ganz konkrete Projekte, andererseits können Menschen ihr ehrenamtliches Engagement anbieten. Da sucht der Musikzug der Freiwilligenfeuerwehr Schwerin Musiker oder Musik interessierte Kinder und Erwachsene, die Sozialen Dienste der Justiz suchen ehrenamtliche Bewährungshelfer oder der Verein Technisches Landesmuseum bietet ehrenamtliche Stellen in der Solarmobilwerkstatt an. Aber auch Chorsänger, Übungsleiter und Reisebegleiter werden bei der Ehrenamtsbörse fündig.

Über 50 Angebote sind bereits unter www.ehrenamtsboerse-schwerin.de eingegangen und können übers Internet abgefragt werden. Zudem bietet die Ehrenamtsbörse eine telefonische oder persönliche Beratung für diejenigen an, die keinen Zugang zum Internet haben oder die noch nicht genau wissen, wo und wie sie sich engagieren möchten. Wer eine ehrenamtliche Stelle anzubieten hat, kann ebenfalls persönlich, telefonisch oder per Internet Kontakt mit der Ehrenamtsbörse aufnehmen, die ihren Sitz bei der KISS in Schwerin hat. Die Ehrenamtsbörse ist dabei Träger unabhängig und möchte allen eine Plattform bieten. Langfristig ist vorgesehen, dass Bürger-Center der Landeshauptstadt als weiteren Anlaufpunkt mit einzubeziehen. Initiator der Ehrenamtsbörse ist der Vereinsvorsitzende der Selbsthilfekontaktstelle Schwerin, Dr. Wolfgang Jähme. Durch seine berufliche und ehrenamtliche Arbeit weiß er, dass gerade kranken Menschen der

Zugang zur gesellschaftlichen Teilhabe sehr schwer fällt. Beispielsweise junge Menschen, die isoliert sind, machen sich nicht einfach auf die Suche. Ehrenamtliches Engagement ist ein Weg zurück in die Gesellschaft, eine Aufgabe zu bekommen und sein Leben zu strukturieren. Ihnen möchte Jähme mit der Idee zur Ehrenamtsbörse eine Möglichkeit bieten, ihr Leben und einen Teil der Gesellschaft mitzugestalten. Eigeninitiative ist natürlich auch hier gefragt, denn ohne sie ist weder Selbsthilfe noch bürgerschaftliches Engagement möglich.

Die Ehrenamtsbörse ist als Bindeglied zwischen Einzelpersonen und Schweriner Einrichtungen gedacht. Als eine Form der Vernetzung ehrenamtlichen Engagements gibt es keinen alleinverantwortlichen Träger. Vielmehr sollen unterschiedliche Ressourcen im freiwilligen Engagement gebündelt werden. Auch wenn Ehrenamtler Ehrenamtler informieren, beraten und vermitteln wollen, kommt das Projekt „Ehrenamtsbörse“ natürlich nicht ohne finanzielle Mittel aus. So konnten bis Ende 2007 eine Mitarbeiterin sowie die anfallenden Kosten durch Mittel aus dem Europäischen Sozialfonds finanziert werden. Die Förderung ab 2008 ist jedoch noch nicht geklärt. Und auch wenn hauptsächlich durch ehrenamtliches Engagement die Ehrenamtsbörse initiiert und umgesetzt wurde - so hat beispielsweise Hans-Herbert Joost, ein SeniorTrainer, das Internet-Portal entworfen - wird sie wohl auch künftig ohne Geld nicht auskommen.

Ehrenamtsbörse - Träger unabhängiges Portal für ehrenamtliches Engagement in Schwerin

Sitz: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. - KISS
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel. 0385 / 39 22 051

E-Mail: ehrenamt@kiss-sn.de

Sprechtage:

dienstags 9.00 - 12.00 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr
donnerstags 14.00 - 18.00 Uhr

Wege aus der Sucht - Vertrag zur Integrierten Versorgung

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“ – meint der Volksmund jedenfalls. Was aber, wenn sich zu dem einen noch eins und noch eins gesellen, aus den Gläsern Flaschen werden und es beim Trinken kein Aufhören mehr gibt?

In Mecklenburg-Vorpommern rechnet man landesweit mit 80.000 bis 90.000 Alkoholkranken. Tendenz steigend, bei immer jüngerem „Eintrittsalter“.

Die Ursachen sind vielfältig. Angefangen von familiären Problemen über berufliche Schwierigkeiten oder aufgrund von Arbeitslosigkeit und Perspektivlosigkeit bis hin zur Stressbewältigung reichen die Auslöser, um vom anfänglichen Alkoholmissbrauch schleichend in eine Abhängigkeit zu rutschen. Eine Abhängigkeit, die eigenes Elend, Leid der Angehörigen und auch sehr hohe Behandlungskosten nach sich zieht.

Um ihren betroffenen Versicherten zu helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, beschreitet die IKK Nord seit dem 1. Oktober 2006 gemeinsam mit Hausärzten, Fachärzten und -kliniken in Mecklenburg-Vorpommern neue Wege. Über die spezielle medizinische und psychologische Behandlung im Rahmen der integrierten Versorgung Sucht wurde für die Modellregion Schwerin/Nordwestmecklenburg ein Vertrag geschlossen, zu dessen Unterzeichnern neben Vertragsärzten und Schwerpunktpraxen Sucht auch die HELIOS-Kliniken Schwerin und die Klinik Schweriner See, Lübstorf gehören. Dieses Betreuungsangebot im Rahmen des Suchtprojekts richtet sich auch an potentiell gefährdete Menschen, damit der verhängnisvolle Weg in die Abhängigkeit rechtzeitig verhindert werden kann.

Durch das Vernetzen von ambulanter, klinischer und rehabilitativer Behandlung – also die integrierte Versorgung - werden diejenigen lückenlos betreut, die von ihrer Sucht loskommen möchten und auf dem Weg zum „Trockenwerden“ begleitende Unterstützung brauchen und wollen. Dazu werden Beratungs- und Behandlungsabläufe neu strukturiert, Wege und Wartezeiten verkürzt, um z. B. im akuten Fall schnell ein Bett in der Entgiftungsklinik zu bekommen, sofort danach eine Entwöhnungs-



Sozial- und Gesundheitsberaterin Dr. Barbara Wedler sorgt im Suchtprojekt dafür, dass betroffene PatientInnen nahtlos betreut werden. Foto: IKK

therapie anzuschließen und auf dem Weg bis zur Abstinenz auch entsprechend ambulant betreut zu werden, medizinisch und psychologisch.

Um diesen langwierigen und schweren Prozess für die Patienten, deren Teilnahme übrigens freiwillig ist, möglichst erfolgreich, aber mit unkompliziertem Zugang zu Hilfsangeboten zu gestalten, steht ihnen neben den Medizinerinnen die Fallbetreuerin Dr. Barbara Wedler zur Seite. Sie begleitet, macht Mut, koordiniert. Vom ersten Arztgespräch – in der Praxis oder auch beim Patienten zu Hause – über die Behandlungsphasen bis hin zur Nachbetreuung werden Betroffene von der Sozial- und Gesundheitsberaterin begleitet. Sie wird Mut machen in schwierigen Phasen des Entzugs und Kraft geben fürs Durchhalten, Termine vereinbaren für Entgiftung und Entwöhnung, sie hilft mit Rat und Tat durch die zweijährige Nachsorgezeit – sie ist einfach da für den Versicherten, als ständige Ansprechpartnerin und Vertrauensperson. Zudem steht Barbara Wedler koordinierend für alle beteiligten Fachkräfte und ebenfalls für Angehörige zur Verfügung, damit gemeinsam langfristige Therapieerfolge bei alkoholkranken Patienten erzielt werden können. *IKK*

Infos:

Blücherstraße 27c
18055 Rostock,
Telefon 0381/367 2441
E-Mail: barbara.wedler@ikk-nord.de

Ich will mir die Welt erorbern

Sportlich und braungebrannt, aufgeschlossen – so kommt uns Ingelore L. entgegen. Probleme mit dem Alkohol, Medikamentensucht, eine leidende Seele – kaum vorstellbar.

Und doch hat die 55-Jährige seit frühester Jugend viele Tiefs erlebt: im Elternhaus, mit dem Abbruch ihres Studiums und dem Scheitern der eigenen Ehe bis hin zu mehrmaligem Entzug, dazu viele Jahre der Arbeitslosigkeit. Aufgegeben hat sie sich dennoch nicht – weiß, sie muss kleine, auf den Tag und die Woche überschaubare Schritte gehen. Seit über einem Jahr ist sie von den Medikamenten weg, seit 13 Monaten trocken, der größte Wunsch – nicht wieder zur Entziehung müssen.

Im letzten Oktober erzählt ihr behandelnder Arzt Dr. Uwe Hoot aus Wismar vom Suchtprojekt. Sofort ergreift Ingelore L. diese Chance, trägt sich in das Programm ein, trifft sich mit der Betreuerin, redet. Fasst Vertrauen zu Barbara Wedler: „Es gibt mir Hoffnung zu wissen, es ist jemand da, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich Schwierigkeiten habe, z. B. bei Behördengängen.“ Die fallen der HARTZ IV-Empfängerin schwer, knabbern am Selbstwertgefühl, und so manches Mal fragt sie sich dann „Wozu noch kämpfen...“

Das sind gefährliche Momente. „Wenn man die Leere nicht ausfüllen kann, kein Ventil findet, ist man verloren“, sinniert die um ihre Krankheit genau Wissende. Aber sie sagt auch: „Ich merke, ich hänge am Leben, will mit Disziplin jeden Tag für mich etwas erreichen, vor mir abrechnen.“ Materielles ist der bescheidenen Frau dabei nicht wichtig, Ideelles schon, sie liest, fotografiert, schreibt Gedichte, streift bei Wind und Wetter durch die Natur. Bernsteine, Hühnergötter, Donnerkeile, versteinerte Fossilien – eine wunderschöne Sammlung kann man bei Ingelore L. bewundern, ihre Glücksbringer...

Kraft und Bestätigung gibt ihr auch der Sport: Rad fahren, Tischtennis, der Tanzverein. So viel sie auch mit sich allein ausmacht, sucht sie doch bewusst Gemeinschaft. Und das Extreme: Denn so richtig den Kopf auslüften, Körper und Gedanken frei kriegen – das gelingt ihr beim Schwimmen in der Ostsee. Tagtäglich, das ganze Jahr hindurch. „Beim

Eisbaden“, beschreibt Ingelore L., „geht der Schmerz vom Kopf weg, genieße ich hinterher das Aufleben.“ Außerdem tun ihr Zusammenkünfte und der Austausch mit anderen Sportsleuten gut. Begeistert erinnert sich die Eisbaderin an die Weltmeisterschaft der Winterschwimmer 2004 in Finnland. Bei einer Außentemperatur von –40 Grad hat sie in ihrer Altersklasse das B-Finale gewonnen, belegte insgesamt den 6. Platz. Ihr Traum: im Februar 2008 wieder dabei sein zu können, diesmal in London.

Auch für dieses Ziel kämpft sie gegen die Sucht, nutzt sie die Hilfestellung. „Faszinierend, wie aktiv, mit welchen einfachen Mitteln Ingelore L. versucht, ihrem Leben Schönes zu geben“ stellt Barbara Wedler am Ende unseres Gespräches zu dritt voller Hochachtung fest.

„Vielleicht hilft es ja dem einen oder anderen, wenn er liest, was man machen kann gegen die Sucht“, hofft Ingelore L., die beim Abschied stolz ist, dass sie sich geöffnet hat, trotz der anfänglichen Unsicherheit vor unserem Treff. Dieser Besuch war auch für mich als Reporterin eine wertvolle Erfahrung – Danke und alles Glück der Hühnergötter für Sie, liebe Frau L.!

IKK

Gefahr erkennen

Bereits in der Vorphase zur Alkoholabhängigkeit ist erhöhte Aufmerksamkeit geboten. Achtungszeichen wie diese sollten nicht übersehen werden:

- Auffälliges Trinkverhalten wird verharmlost.
- Nach dem Trinken treten Schuldgefühle auf.
- Erklärungsversuche sich selbst und anderen gegenüber häufen sich.
- Alkohol wird zunehmend heimlich genossen.
- Streitigkeiten im Familien- und Freundeskreis verstärken sich.

Alkoholismus lässt sich behandeln – den wichtigsten Part aber muss der Betroffene übernehmen: das eigene Suchtproblem erkennen, es überwinden wollen und gezielte Hilfe in Anspruch nehmen.

Netzwerke im Schlosspark-Center

13. November, nein kein Freitag, sondern ein Dienstag, hoffentlich ein gutes Omen, denn wieder sind wir in Sachen Umfrage unterwegs.

„Was sagt ihnen das Netzwerk?“

Zunächst ist auffällig, alle Befragten suchen gedanklich im eigenen, näheren Umfeld, was ja irgendwie auch naheliegend scheint. Während wir im Bereich der Selbsthilfe recherchieren, suggeriert das Wort „Netzwerk“ bei den Menschen sehr unterschiedliche Lebensbereiche. Jedoch gab es meist zu Beginn einige Verunsicherungen, sei es aus Angst oder die Befürchtung, in Geschäfte beziehungsweise „anrühliche“ Gespräche verwickelt zu werden.

Einer der Befragten, männlich, 38-jährig aus Hamburg, vorübergehend dienstlich hier in Schwerin und gerade mit seinem Handy beschäftigt, nahm sofort Bezug auf technische Netzwerke, wie z. B. Network, Internet sowie Telefon. Auf unsere Nachfrage, ob er andere, persönliche Netzwerke kenne, so wie in der Selbsthilfe, verneinte er dies: „Selbsthilfe habe ich noch nie gebraucht, aber ich helfe mir selber...!“

Dann lächelte uns eine andere männliche Person entgegen. Schnell nutzten wir die Gunst der Stunde und begannen mit dem 48-Jährigen eine sehr anregende Unterhaltung. Seine Antwort kam ganz spontan: „Borderline-Netzwerk“, welche es regional, landes- und auch EU-weit zu geben scheint. Darüber hinaus sind persönliche Netzwerke, seien sie nun informell, manchmal eben auch Klatsch und Tratsch, von großer Bedeutung, zumindest werden diese gelegentlich von unserem Befragten „ausgiebig genutzt“. Inoffizielle Netzwerke zeichnen sich oftmals dadurch aus, dass man an Informationen kommt, bevor sie offiziell werden - und dies scheint im Einzelfall für die Umsetzung bestimmter Ziele durchaus nützlich. Jedoch fand der von uns Angesprochene die Frage nach Netzwerken eher aufdringlich, zumal er sich gerade im Urlaub befand. Just in diesem Moment kam trotzdem ein sehr wertvoller Gedanke, dass es ja auch neuronale Netzwerke in jedem von uns gibt, nämlich der Aspekt „wie im Gehirn alles mit allem vernetzt ist“ und da gibt es viele Parallelen, dies ist wie im Leben!

Schon bei der Vorbereitung zu diesem Thema merkten wir, die Befragung wird sehr schwierig, da sie eventuell als Wissensabfrage gemäß Günter Jauch ausfallen könnte.

Voller Spannung befragten wir abschließend eine Frau. Auch hier lies die Antwort nicht lange auf sich warten: „Verknüpfung eigentlich nur im Internet“. Jedoch fiel ihr in diesem Zusammenhang das sogenannte „Vitamin B“ ein, also ein immer noch, scheinbar hoch anerkanntes Beziehungsgeflecht, auch dieses wird als Netzwerk bezeichnet. Ob sie Selbsthilfe als Netzwerk verstehen würde, die Antwort dazu fiel klar aus: Da ihr Mann derzeit aufgrund der Gesetze von Hartz IV aus dem Arbeitsamtsbezug herausfiel, wäre die Idee sich einer Arbeitsloseninitiative für Menschen ohne jegliche Leistungsansprüche anzuschließen, durchaus sinnvoll, sagt die 47-Jährige nachdenklich und gleichzeitig interessiert, als wenn tatsächlich so ein Zusammenschluss eine mögliche Strategie wäre. Was sie uns abschließend mitteilt, ist im Zusammenhang mit der Diskussion um Netzwerke - und wer sie schließlich für sich nutzt - eine schöner Abschluss: Sie verweist auf die Familiennetzwerke, die „je schlechter es uns geht, desto mehr wachsen wir zusammen - auch um Geld zu sparen“. Ein konkret und praktiziertes Beispiel ist das Auftragen von gebrauchten Kindersachen, denn sie ist inzwischen Oma einer kleinen Enkeltochter, die gerade erst wenige Wochen alt ist.

In der Diskussion um Netzwerke sind doch wieder viele interessante Aspekte, Sicht- und Lebensweisen zu Tage getreten. Scheinbar nehmen Männer und Frauen Netzwerke anders wahr, dies ist natürlich keine Wertung, sondern schlicht eine von uns festgestellte Tatsache.

In diesem Sinne: Baut Netzwerke auf und nutzt sie sinnvoll, vergesst dabei jedoch nicht euch selbst, beim Suchen in der Gesellschaft. Zu viele haben sich schon verirrt.

EvelynMammitzsch/Silke Gajek

Konflikte als Chance begreifen

Ab 10. Januar 2008 wird es in der KISS ein neues Angebot geben: die Konfliktberatungsstelle des Schweriner Mediationszentrums. KISS befragte zwei der vier Berater, Guido Förster und Bernd Parlow.

Wozu ein neues Angebot in Schwerin?

Parlow: Die Konfliktberatungsstelle wird in Zusammenarbeit mit der KISS von MediatorInnen aus Schwerin betrieben, die sich für eine bessere Konfliktkultur in der Region engagieren. Wir bieten allen Interessierten Beratung und Hilfestellung zum Thema Konfliktbewältigung und Mediation an. In der Konfliktberatungsstelle gibt es Informationen zum Thema Konflikte und deren Lösung, insbesondere zum Prozedere der Mediation. Wir informieren über andere Angebote zur Thematik Konflikte aus der Region. Falls nötig unterstützen wir bei der Suche nach weiteren Spezialisten. Weiterhin erhalten Interessierte Informationen über Unterstützungsmöglichkeiten: Selbsthilfegruppen, Fachberatungsstellen, Therapeut/inn/en und Kliniken.

Warum werden Sie in der KISS beraten?

Parlow: Die KISS ist ein Ort, der von Menschen aufgesucht wird, die sich ganz bewusst eine Gruppe suchen, weil sie mit ihren Problemen nicht mehr alleine zurecht kommen wollen. Die einzelnen Menschen in der Gruppe haben aber ganz eigene Erfahrungen, Gefühle und Vorstellungen davon, wie z.B. ein Gruppentreffen zu laufen hat. Das führt mitunter zu Konflikten. Der Begriff „Konflikt“ ist jedoch negativ belegt. Auch in Selbsthilfegruppen wird ungern zugegeben, dass es evtl. Konflikte gibt. Ein harmonisches Miteinander wird von den meisten bevorzugt. Konflikte im Alltag sind jedoch normal, nur der Umgang mit ihnen ist es aber nicht. Oft wird ausgewichen oder der Ärger wird einfach runtergeschluckt. Nicht selten tragen Menschen den Konflikt mit den damit verbundenen Emotionen so lange mit sich herum, bis es zum unkontrollierten Ausbruch kommt. Dann versteht die Umwelt oft die Reaktionen nicht. Wir möchten dazu beitragen, dass Konflikte frühzeitig angesprochen werden und in den Gruppen eine friedliche Streitkultur und ein respektvolles Miteinander Raum haben.

Sie wollen auch über Mediation informieren. Welche Rolle spielt Mediation überhaupt?

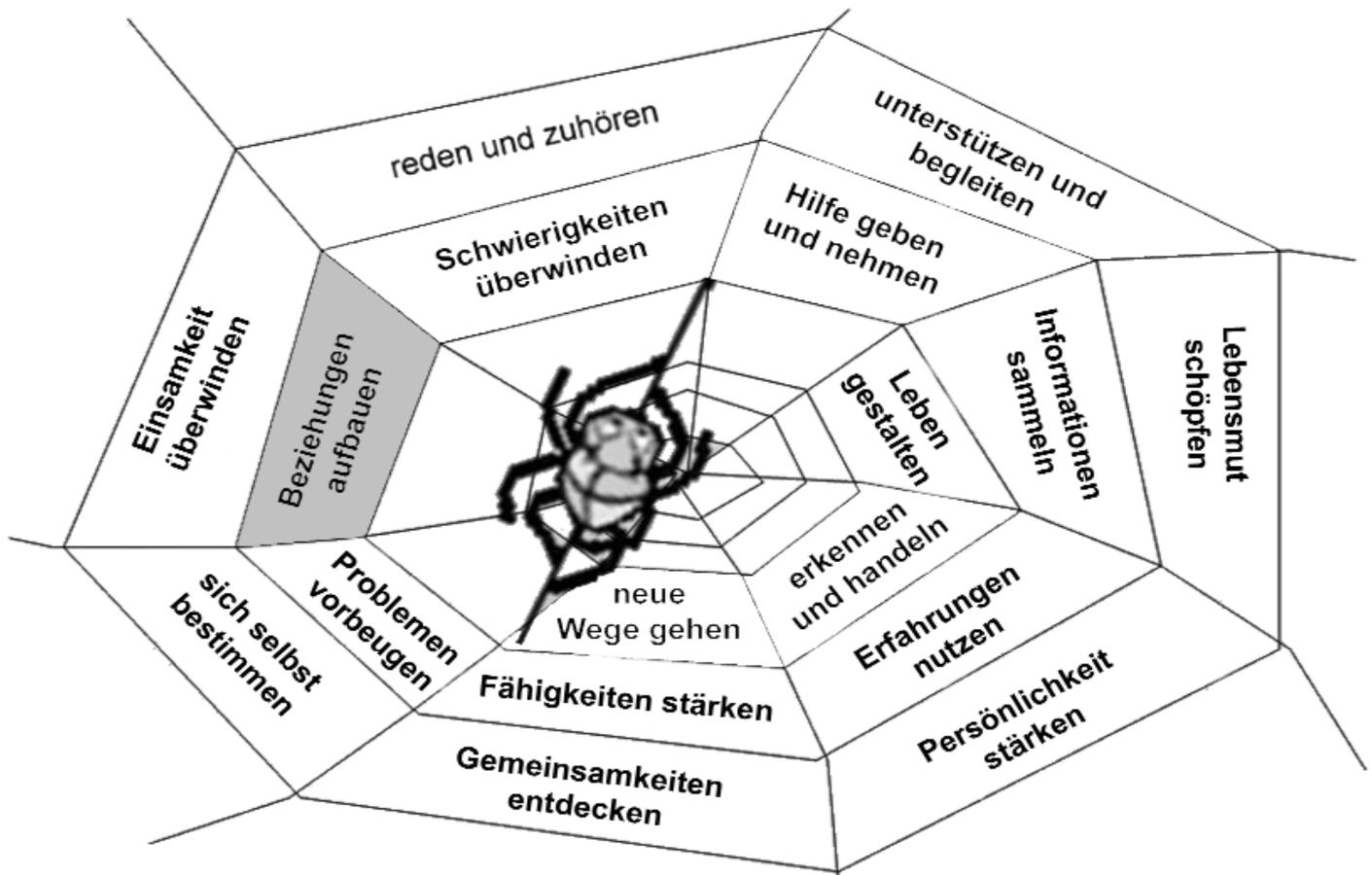


Sie beraten im Mediationszentrum:
Gneomar von Natzmer, Karin Kosczug, Bernd Parlow,
Guido Förster (v. links). Foto: M. Reiche

Förster: In Afrika „alaver“, in Ruanda „gacaca“ genannt hat die Mediation eine weltweite Tradition. Seit 6 Jahrtausenden wird zum Beispiel in China Mediation von etwa 5,5 Millionen Mediatoren angeboten. Das Gericht ist dort eher unpopulär, was sich an der Zahl von nur 150.000 Anwälten zeigt. Im Gegensatz zu anderen Verfahren, wo einer gewinnt und der andere verliert und möglicherweise alle zum Schluss unzufrieden sind, bedeutet Mediation, Konflikte so zu lösen, dass die Beteiligten danach weiter miteinander reden können. Es geht also darum, zu schauen, was für eine Lösung brauchen die Beteiligten, um miteinander oder auch getrennt, jedoch auf vernünftige Art und Weise, miteinander sprechen und handeln zu können.

Wo setzt die Mediation an?

Förster: Häufige Felder sind Auseinandersetzungen mit Nachbarn, Streit in Familien, Erbschaftskonflikte oder auch berufliche Streitigkeiten. Es geht um konkrete Konflikte. Ebenso ein typisches Beispiel ist die Trennung von Eltern und Streitfragen wie Umgangszeiten mit den Kindern oder die Aufteilung des Hausrats. Aber auch vor einer Trennung versuchen viele Familien, doch noch zusammen zu bleiben. Nicht selten wissen viele Menschen gar nicht, dass es ein Verfahren wie Mediation gibt; verwechseln die Begriffe Mediation und Meditation. Auch herrscht Ratlosigkeit - wenn das Verfahren bekannt ist - an wen man sich wenden kann. Diese Lücke möchte das Mediationszentrum Schwerin füllen.



Netzwerke als kreatives Chaos

Die Struktur eines Netzwerkes findet nicht nur in der sozialen Umgebung des Einzelnen seinen Ausdruck. Wer mit offenen Augen durch die Städte und Gemeinden geht, erlebt diese Vernetzung ganz direkt. So gibt es Gebäude, deren Charaktere sich sofort auf den ersten Blick erschließen. Die Werkhalle, das Lehrgebäude, das Einfamilienhaus im Grünen... und zwischen allen: Verbindungswege; sichtbar ebenso wie verborgen. Vorhandene Beziehungen werden somit auch baulich sichtbar! Im Umkehrschluss bedeutet dies dann sehr wahrscheinlich wohl auch, dass sich unsere Stadtbilder im gesellschaftlichen Kontext entwickeln konnten und können, so beispielsweise unsere BUGA in Schwerin.

Wohl alle der heute selbstverständlichen Funktionen, wie beispielsweise Wirtschafts-, Bildungs- und Sozialsysteme, sind einmal dadurch kreierte worden, dass bewährten Strukturen die Gelegenheit eingeräumt wurde, im Stadtbild zu verbleiben. So entstanden im Wandel der Zeiten immer wieder neue Systeme, die unter Umständen nur als kleiner Impuls starteten. Eines aber war seit eh und je Beweggrund: die gemeinsam verfolgte Idee. Die Welt ist bunt, auch die Welt der Netzwerke!

Aus diesem Ziel heraus entstanden Netzwerke in unterschiedlichster Ausrichtung, unterschiedlichster Prägung. Und je nach historischer Gegebenheit waren diese mal hierarchisch, mal demokratisch. Die Netze sind immer auch entsprechend zeitlich begrenzt. Es existieren parallel - teils in Symbiose, teils als Antipoden - Systeme mit sehr oft klar umrissenen Wirkungsschwerpunkten. Diese finden sich zum Beispiel im Wirtschaftsbereich, im Verwaltungswesen, in der Privatsphäre - kurz: niemand lebt wirklich ohne irgendeine Form der Vernetzung. Doch auch die Zeit nimmt eine maßgebliche Rolle in der Organisation eines Netzwerkes ein. Mit Erreichung des ursprünglichen Zieles setzt infolgedessen dann sehr oft die Phase der Neuorientierung, nach Innen wie nach Außen, ein... oder es befördert die Ablösung. Somit wird das Vergehen des einen Netzwerkes zum „Urknall“ in der parallelen Mikro- und Makrostruktur und eröffnet neue Möglichkeiten der Verflechtung.

Stadtbild als Netzwerk

Um Ziele zu erreichen, gibt es heute eine Vielzahl an Möglichkeiten... glücklicherweise! Daher werden gesellschaftliche Ereignisse auch

gemeinsam entschieden, gemanagt.

Bei Großveranstaltungen, wie es die BUGA 2009 sein wird, kommen diese Mitsprachemöglichkeiten schon sehr deutlich an, und was lange währet, ... Denn es geht nicht zuletzt um unsere Stadt, um die Vernetzung von Ideen zu einer harmonischen Synthese. Schweriner/innen nehmen von ihrem Mitspracherecht bereits seit langer Zeit regen Gebrauch, dieses jedoch oftmals nur partiell. Eine der Möglichkeiten, über bürgerliche Selbstbestimmung die unmittelbare Stadtstruktur mitzuprägen. Denkbar wäre so ein Diskurs am Runden Tisch.

Das Netzwerk und der Lauf der Zeiten

Im Fall der Erreichung eines Zieles, zum Beispiel bei sehr zweckgerichteten Netzen wie Bürgerinitiativen, gehen diese vielfältigen Strukturen danach wieder in die gewachsenen Beziehungen der Gemeinschaft ein.

Bei etablierten und damit deutlicher strukturierten Systemen werden in der kritischen Phase der Neudefinition, und dieses trifft gerade auf den Bereich der sozialen Netzwerke zu, dann die inneren Strukturen offengelegt, um eine Aktualisierung zu bewirken. Dieses wiederum verleitet dann, und hier sprechen wir von einer unerwünschten Intervention, zu einer Kritik durch NichtInsider. Diese Kritikform gegenüber diesen Gemeinschaften ist oft am heftigsten. Dabei sind gerade so wichtige Bereiche wie die Sozialverbände Kulturträger und sollten daher eigentlich eher reformiert als seziert werden. Dieses spiegelt sich dann natürlich auch in der Finanzausstattung der entsprechenden Strukturen wieder. So werden manchmal Produkte als Erlös - und damit als Erwerbsgrundlage oft gegen soziale Interessen aufgewogen mit allen kurzzeitig aufgehaltene gesellschaftlichen Folgen. Hier werden dann soziale Netze zum Antipoden der Wirtschaft erklärt, welches wiederum eine Sinnentleerung von Gemeinschaft darstellt. Vernetztes Sozialbewusstsein war zu allen Zeiten Grundlage für Erfolg und dies wird vorerst wohl so bleiben.

Kritisch wird es immer dann, wenn Netzstrukturen zu Anachronismen mutieren, sich scheinbar überlebt haben. Merkwürdigerweise treffen aber gerade etablierte Netzwerke, wie beispielsweise die Stromkonzerne dann wieder den Zeitgeist und überleben, wie derzeit die Aussage „Geiz ist geil! - warum nicht Atomstrom“. Deshalb sind gerade die Netzwerke



Netzwerke prägen eine Gesellschaft. Foto: Archiv

erfahrungsgemäß am lebensfähigsten, die flexibel und schnell agieren (können). Liegt dies nun an den gut ausgebildeten Mitarbeitern, oder doch an den informellen Netzwerken, die mit der neoliberalen Weltpolitik explosionsartig expandieren oder Lobbyismus? Hat diese auch für die Entwicklung der Bundesrepublik Auswirkungen auf unsere sozialen Netzwerke? Jaaaaaaa! Dagegen setzen dann viele Ihr Sozialbewusstsein, bringen neue Impulse ein und schaffen daraus dann neue tragfähige Systeme.

Nun gibt es auch den Bereich der reinen sozialen Netzwerkarbeit, ein Bereich, der wenig Profit abwerfen kann, wenn direkt gemessen wird. Hier gibt es dann oft Unverständnis über die Höhe der Zuschüsse, denn eine messbare Rendite kann nicht nachgewiesen werden. Doch dabei gibt es viele Bereiche, in denen noch nicht oder dann auch wieder nicht mehr eine Erwerbstätigkeit Lebensinhalt sein können. Hier liegt ein wahrer Fundus ungenutzt und statistisch schwer messbar auf der Halde. Wie, wenn nicht durch soziale Netzwerke, sollten Menschen sich wieder integriert können. Netzwerke schaffen sich die Erfolgreichen der Chaostheorie wohlweislich selber.

Reyck Böder

Netzwerke im Alltag

Vor allem mit einer chronischen Erkrankung, bei der man gerade im Umfeld auf Unterstützung angewiesen ist, ist es wichtig ein stabiles soziales Netzwerk zu haben, wie Familie, Verwandte, Bekannte und Freunde. Menschen, die einem helfen, beraten oder einfach nur zuhören. Dabei geht es mir nicht darum, dass es viele Personen sind, sondern Besondere.

Familie z. B. spielt in meinem Leben eine große Rolle. Wir sind immer füreinander da, was man nicht von jeder Familie sagen kann. Während meiner Ausbildung, ich war in Greifswald in einem Berufsbildungswerk (BBW), wo Jugendliche mit Handicaps eine Lehre machen können und auf dessen Gelände es auch ein Internat gab, habe ich Familie sehr zu schätzen gelernt, da ich gemerkt habe, dass es sehr viele Azubis gab, die nicht in ordentlichen Familienverhältnissen aufwuchsen. Entweder die gesamte Familie war zerstritten, ohne Kontakt, oder man telefonierte nur, wenn man was von dem Anderen wollte.

Bei vielen sieht man später wie sich so ein zerrüttetes „Familienleben“ auswirken kann. Sie fühlen sich schnell überfordert oder rebellieren, um Aufmerksamkeit zu bekommen, weil sie nie die Anerkennung oder Zuwendung einer Familie erfahren haben. Denn ein soziales Netz fängt schon in der Kindheit an und prägt einen fürs weitere Leben.

Genauso wichtig ist der Freundeskreis. In der Ausbildungszeit habe ich viele Leute um mich herum gehabt. Ich entdeckte mit einigen Gemeinsamkeiten, verbrachte gerne Zeit mit Ihnen, zum Beispiel mit Shoppen, Kinobesuchen, Kochen oder einfach nur mit guten Gesprächen. Noch heute versuche ich diese Freundschaften zu pflegen, was allerdings etwas schwierig ist, weil sie verstreut in Deutschland wohnen. Aber zum Glück gibt es Kommunikationsmittel, wie Telefon, Internet oder auch Briefe.

Jetzt, wo ich wieder in Schwerin und wegen meines Krankheitsbildes Rentnerin bin, konzentriert sich wieder alles mehr auf die Familie. Aber wir unternehmen viel, und gerade zu meiner Schwester habe ich ein sehr gutes Verhältnis. Außerdem bin ich



Jugendliche bilden ihre eigenen Netzwerke.

durch Zufall an eine ehrenamtliche Arbeit gekommen. Jemand, den ich kannte, kannte wiederum Jemanden, der Unterstützung brauchte. Auch eine Art Netzwerk, wie ich finde.

Was allerdings meine Gesundheit betrifft, ist es natürlich schwieriger Gleichgesinnte zu finden. Außer im Krankenhaus habe ich (noch) keinen wirklichen Kontakt zu Jugendlichen mit ähnlichem Lebensweg aufbauen können. In dieser Situation kommt allerdings das technische Netzwerk infrage. Im Internet kann man Erfahrungsberichte lesen oder schreiben, sich in Foren austauschen und so in Kontakt treten. Allerdings ist es ein langer Suchweg, weil es eher eine begrenzte Anzahl Jugendlicher gibt, die in meinem Alter mit einer ähnlichen chronischen Erkrankung leben, aber ich habe in naher Zukunft vor, meine eigene Lebensgeschichte im Internet zu veröffentlichen, was mir hoffentlich noch mehr Türen öffnet.

Man sieht also, im Leben geht's nicht ohne Netzwerke. Menschen, die einander unterstützen, beraten oder die einfach miteinander Zeit verbringen.

Susanne Ulrich

Selbsthilfe im Internet

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

Erster Frauengesundheitstag bei der KISS

Mit zahlreichen Informationen und praktischen Tipps rund ums Thema Frauen und Gesundheit hat am 22. September diesen Jahres der erste Frauengesundheitstag der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin (KISS) stattgefunden. So standen Vertreterinnen und Vertreter des Sozialministeriums, der Krankenkassen AOK und IKK genauso Rede und Antwort wie die Mitglieder der Selbsthilfegruppen „Frauen nach Krebs“, „Migräne“ oder „Depression“.

Ob beim Blutdruckmessen mit Michael Trube von „Gesund und Fit“, der individuellen Beratung von Karina Suhr (Schüßler-Salze) oder Sieglinde Steuer (Farb- und Stil-Beratung) konnten die Besucher in den Räumen der KISS oder unter freiem Himmel ganz konkrete Ratschläge und Informationen zu ihrer Gesundheit erhalten. Zudem stellten die AWO-Interventionsstelle, der Alternative Mädchentreff und der Frauenverein Klara ihre Angebote vor. Gleich mit

Getränken und Kuchen präsentierten sich die Macherinnen des Schweriner „Frühstückstreffens für Frauen“. Lachen und Turnen konnten die Interessierten am Vormittag mit Bärbel Lipka (Fit im Alter) und Bärbel Kebeiks von der Gruppe „Lachen ohne Grund“. Nach einer tollen Darbietung der RAA-Trommler wurden dann die Sportmatten bei der KISS herausgeholt. In verschiedenen Schnupperkursen konnten die Frauen beim Rücken-Yoga, Shiatsu oder Hormon-Yoga etwas für ihren Körper und ihre Seele tun.

Auch wenn sich die Teilnehmer des Frauengesundheitstages und die KISS einen größeren Zuspruch der Schwerinerinnen gewünscht hätte, soll es wahrscheinlich eine zweite Auflage des Frauengesundheitstages im kommenden Jahr geben. Dann vielleicht mir mehr Resonance bei allen Frauen und bei denjenigen, die in der Frauenarbeit der Stadt engagiert sind. ml

Wie agieren Menschen in ihren unterschiedlichen Rollen?

Netzwerke werden oft mit Klügelwirtschaft verwechselt, weil aus ihnen Vorteile gezogen werden können. Gewiss ist mir in meinen Rollen als KISS-Geschäftsführerin, Stadtpolitikerin, Mutter oder Schwerinerin klar, dass ich mit unterschiedlichen Interessen agiere und dies je nach Sachstand auch bewusst. Selbstverständlich stellt sich die Frage der Loyalität und des individuellen Nutzens. Auch ich verfolge ganz konkrete Ziele, die ich je nach Intention und Stellenwert umsetze.

Nur manchmal ist es schwierig zu unterscheiden, in welchem Netzwerk befinde ich mich gerade. Zudem ist in Schwerin angeordnete Netzwerkbildung oftmals ein Synonym für Einsparpotential, vor allem bei freiwilligen sozialen Leistungen zur Anwendung kommt. Fast zeitgleich entstehen dann immer Netzwerke aus der Notwendigkeit heraus, diesen Einsparplänen entgegenzuwirken. Diese sich eigentlich widersprechenden Interventionen irritieren, wenn immer die selben Personen in diesen zweckdienlichen Netzwerken stark agieren, diese teilweise auch für ihre Ziele missbrauchen. Informelle Missverständnisse, Bevorteilungen und

Lobbyismus sind dann eigentlich vorprogrammiert. Sicher werden Sie sich jetzt fragen, sind das nun noch Netzwerke oder ist das schon Klügel. Ich kann Ihnen die Frage nicht eindeutig beantworten. Ich denke, solange die Zielrichtungen für das Gemeinwohl von Nutzen sind, ist es legitim so zu intervenieren. Problematisch ist jedoch die Rolle des Einzelnen. Oft hinterfrage ich mich: Wie entkomme ich den Fallstricken dieser über- bzw. ineinander verflochtenen Netzwerke - diesem Wirrwarr an Kontakten und Informationen - und konkreter gefragt, wie können Allianzen zu welchen Konditionen geschlossen werden und welche Rolle nehme ich dabei ein.

Auch ist die eigene Intervention zu hinterfragen, inwieweit ist man in den (selbstgewählten) Strukturen gefangen und können Entscheidungen überhaupt frei gewählt werden, wie das häufig suggeriert wird. Oder verstellen uns die Alltagserfahrungen doch den Blick auf die Hintergründe, Abhängigkeiten und die eigene Unfreiheit. Wer sich nicht bewegt, spürt auch nicht seine Fesseln. Stellt sich die Frage, was nun besser ist. Silke Gajek

Neue Gruppen

Angehörige nach Suizid

vierzehntägig, Montag, 17.30 Uhr, KISS

Gesprächskreis

für Angehörige von Demenzerkrankungen

monatlich letzter Mittwoch, 17.00 Uhr in der Beratungsstelle
„Zentrum Demenz“, Gartenhöhe 6 B

SHG seltene Erkrankungen - Hören mit BAHA

landesweites Angebot, je nach Vereinbarung und Bedarf

SHG Arbeitslose Menschen ohne Leistungsbezug

vierzehntägig, 2. und 4. Montag, 10.00 Uhr in der KISS

SHG FrauenOase (Frauen und Sucht)

ungerade Woche, Donnerstag, 10.00 Uhr in der KISS

SHG „Starke Frauen“

vierzehntägig, Dienstag, 16.30-18.00 Uhr, Schelfstadt-
Poliklinik, Röntgenstraße 7-11

Suche nach neuen Mitgliedern

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

Gruppenanfragen

Zeckenkrankheiten, Adipositas - Menschen mit krank-
haftem Übergewicht, Reizdarm, Angehörige von
chronisch und/oder psychisch Kranken, Tinnitus

Geschäftsstelle Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen MV

Sprechzeiten ab Januar 2008:

dienstags 09.00-12.00 Uhr

Tel. 03 85 / 39 22 051

Online-Beratung: www.selbsthilfe-mv.de

Ehrenamtsbörse in Schwerin

www.ehrenamt-schwerin.de

regionales Internet-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



Themenchat-Serie der KISS

Weihnachtszeit - Leidenszeit

18.12.2007, 19.00-20.30 Uhr

„Jung und allein“

10.01.2008, 19.30-20.30 Uhr

„Ehrenamt und Spass dabei“

24.01.2008, 19.30-20.30 Uhr

„Macht Angst kreativ?“

14.02.2008, 19.30-20.30 Uhr

„Wird Selbstverwirklichung zum Zwang?“

28.02.2008, 19.30-20.30 Uhr

„Bindungslosigkeit“

13.03.2008, 19.30-20.30 Uhr

Angebote der Kooperationspartner:

Essstörungen

monatliches Angebot

Aids / Sexualität

8.01./ 22.01./ 05.02./ 19.02./ 04.03./ 18.03.2008,
jeweils 17.00-18.30 Uhr

Angebote der Selbsthilfegruppen:

Suchtselbsthilfe (polytox)

monatlich, 2. Mittwoch 18.30-20.00 Uhr

ADS/AD(H)S - Hyperaktivität

monatlich, 3. Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr

Kehlkopflosgigkeit

monatlich, 3. Montag, 19.00-20.00 Uhr

Leben mit und nach Krebs

monatlich, letzter Montag, 19.00-20.00 Uhr

Mobbing

vierteljährlich, 19.03.2008, 19.00-20.00 Uhr

Vorgesehene Themen im 1. Halbjahr 2008:

Borderline-Persönlichkeitsstörung
Krankhaftes Übergewicht, Sexualisierte Gewalt,
Sexueller Missbrauch, Depressionen

Mail- und Einzelchatberatung jederzeit möglich!



Neue Angebote in der KISS

wöchentlich, Dienstag, 10.00 Uhr
Mal- und Zeichenkurs (Materialkostenbeitrag)

wöchentlich, Dienstag, 20.00 Uhr
Improvisationstheater mit Oliver Hübner

wöchentlich, Donnerstag, 10.00 Uhr
Orientalischer Tanz mit Gabriele Walterscheid
(für Selbsthilfegruppenmitglieder günstigerer Preis)
Informationen und Anmeldung unter 03 85 / 39 24 333

wöchentlich, verschiedene Termine (ab 06.01.2008)
Wassergymnastik mit Norbert Hartmann
(für Selbsthilfegruppenmitglieder
günstigerer Preis nach Vereinbarung)
Informationen und Anmeldung unter 01 63 / 18 11 827

monatlich, letzter Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr
Beratung Netzwerk Tagesmütter
(nur mit Anmeldung)

Änderungen bei Selbsthilfegruppen

Neuer Zeitpunkt:

SHG Arbeitslose Frauen
wöchentlich, Montag, 10.00 Uhr, KISS

SHG Krafftfahrer bei den Guttemplern
wöchentlich, Dienstag, 18.00 Uhr, L.-Frank-Straße 37

Freundeskreis von Alkoholkranken Gruppe II
wöchentlich, Freitag, 16.00-17.00 Uhr
Soziales Kaufhaus, Keplerstraße 24, 19063 Schwerin

Beratung der SHG ADS/AD(H)S
nur bei Bedarf und auf Anfrage

(Nordic) Walking-Gruppe
wöchentlich, Donnerstag, 9.30 Uhr, Zoo

KüchenKabinett

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

Termin: 11.01., 29.02. und 28.03.2008,
jeweils 20.00 Uhr

Nähere Informationen bzw. Veränderungen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.



18.12.2007, 19.30 Uhr,
KISS

„Melancholie, oh Sanftmut der einsamen Seele“
Gedichte des Expressionismus
Gelesen von Uwe Ahrendt
Oberarzt Carl-Friedrich-Flemming-Klinik Schwerin



Die Selbsthilfekontaktstelle bleibt
vom 24.12.2007 bis 04.01.2008
geschlossen

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen

Schwerpunkt: Antragstellung § 20c SGB V
Mittwoch, 30.01.2008, 16.30 Uhr

In-Gangsetzer-Treffen

Donnerstag, 28.02.2008, 17.00 Uhr

Weiterbildung für GruppensprecherInnen

Thema: **Gruppengestaltung**
Mittwoch, 23.01.2008, 16.00-18.00 Uhr

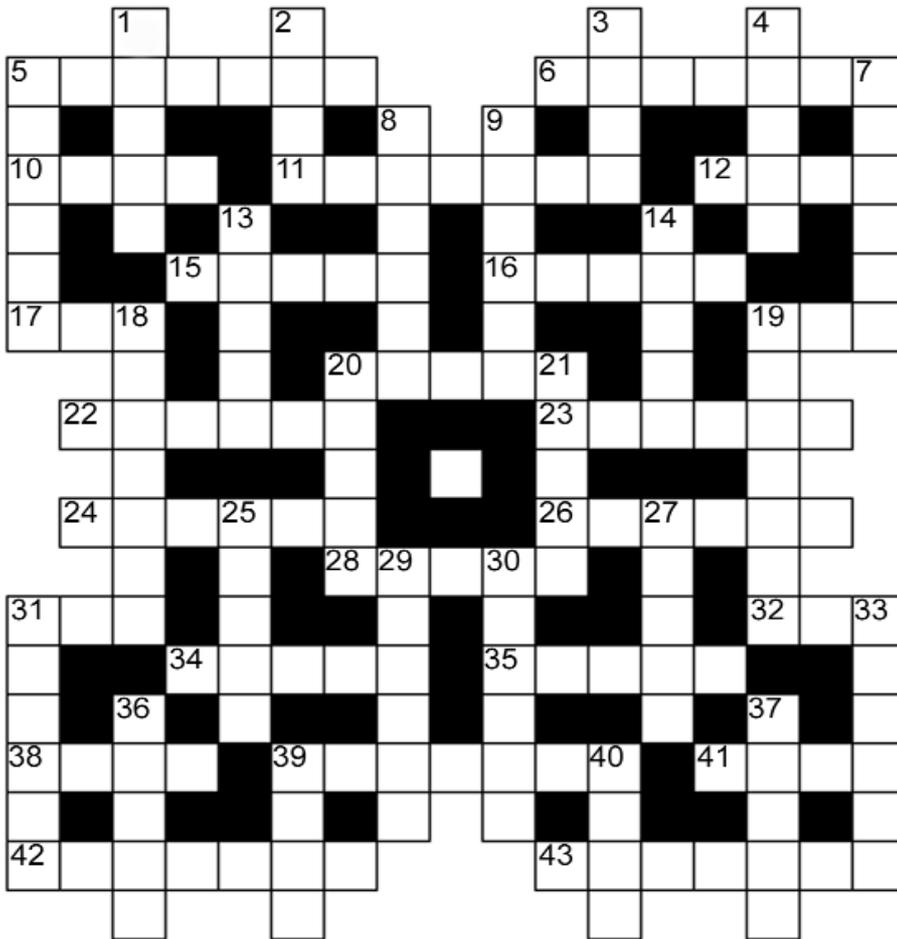
Thema: **Kollegiale Beratung in Gruppen**
Mittwoch, 12.03.2008, 16.00-18.00 Uhr

Veranstaltungen in der KISS

Beratungsangebot zur Antragstellung gemäß § 20c SGB V für Selbsthilfegruppen:

Antragstellung bis **29.02.2008**
bei den Krankenkassen möglich.
Beratungstermine für den Gemeinschaftsfonds und die Individualförderung sind ab sofort in der Geschäftsstelle abrufbar.

Dienstag, 29.01.2008, 18.00 Uhr
Vortrag: „Borderline - Diagnose und Behandlung“
Schleswig-Holstein-Haus
für Betroffene und Angehörige
mit Oberarzt Uwe Ahrendt
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik Schwerin



Waagrecht: 5) Ein Stück teilen, 6) Teil einer Anlage, die Bewegung überträgt, 10) Thüringer Volksänger (verstorb.), 11) Güstrower Künstler (1870-1938), 12) DDR-Comic-Heft, 15) Behälter, 16) Gasgemisch, 17) Straße (franz.), 19) TV-Sender, 20) elektr. Entladung der Luft, 22) Stadt in Colorado, 23) ehem. Finanzminister der BRD, 24) griech. Sonnengott, 26) blauer Farbstoff, 28) Eigenschaft eines Sedimentgesteins, 31) nass (engl.), 32) Lichteinheit, 34) Fließchen durch Boizenburg, 35) Nebenfluss der Elbe, 38) Edelgas, 39) Mädchenname, 41) übertriebene Verehrung, 42) unverhoffte Kontrolle, 43) Figur aus einem arab. Märchen

Senkrecht: 1) Mitglied einer indoerurop. Völkergruppe, 2) Übergabe beim Staffellauf 3) engl. Längenmaß, 4) Behältnis, 5) Dichter (1744-1803), 7) Dramaturg, 8) Geschäftsstr. in Leipzig (Pelze), 9) Bautyp, 13) 3. Fall, 14) Lustigkeit, 18) allg. Grundstoff, 19) Spiegel auf Plattdt., 20) russ. Grenzstadt, 21) Schriftsteller „Erziehung von Verdun“, 25) Roman von Dostojewski, 27) Teil einer Rohrleitung 29) Salze der Ölsäure, 30) Tochter Nehrus, 31) Komponist des 20. Jhd, 33) Stadt am Niederrhein, 36) niederdt. Heimatsänger, 37) Angehöriger des türk. Volks, 39) Knie (engl.) 40) Nebenfluss der Donau.

Die Buchstaben 1, 18, 17, 21, 18, 40
erfreut alle zum Fest!

Lösung: Kerzen

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, HELIOS Kliniken Schwerin, 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, Schlosspark-Apotheke, 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

info@kiss-sn.de

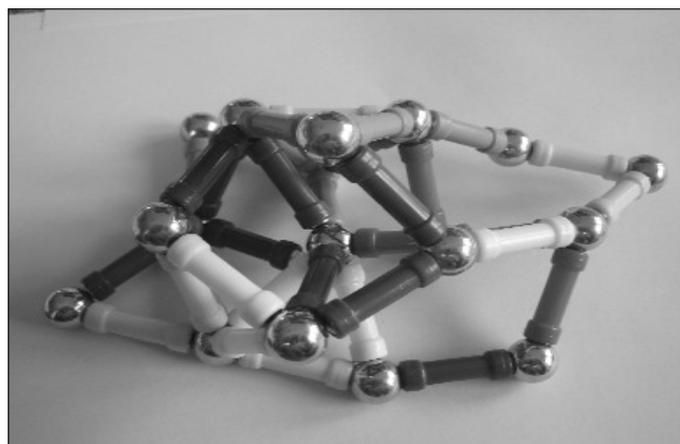
Geknüpftes Wirken

Als das Thema „Netzwerk“ für diese Ausgabe nun feststand, war es mit meinem Wissen nicht weit her, und meine Phantasie war auch nicht hilfreich. Wer hat auch schon Phantasie über Netzwerke? Also, mal ein Blick ins Lexikon (Brockhaus) und nachlesen was unter dem Stichwort „Netzwerk“, so geschrieben steht.

Ich war total überrascht, was es da alles gibt. Es gibt Netzwerke in der Geodäsie (Lehre von der Erdmessung), Kartographie, Mathematik, Textiltechnik, Versorgungstechnik, Sprachwissenschaft, Elektrotechnik, Nachrichtentechnik sowie in der Soziologie und Sozialpsychologie. Damit, glaube ich, haben die wenigsten gerechnet; ich jedenfalls überhaupt nicht.

Nun auf die einzelnen Netzwerke einzugehen, bringt ja nichts, denn eine Glosse ist ja keine Broschüre. Was nun tun? Wo ich jetzt so beim Nachdenken bin, wie es nun weitergehen soll mit diesem Thema, habe ich das Lexikon noch aufgeschlagen und lese „Network“ (netwe:k; englisch eigentlich „Netzwerk“), Datenverarbeitung und Medienwesen. Denke noch so nach, wieso steht ein englisches Wort in einem deutschen Lexikon, und sehe gleich nach, ob „no“ (deutsch „nein“) auch im Lexikon steht. „No“ steht zweimal im Lexikon, als chemisches Element 102 Nobelium und als eine seit dem 14. Jahrhundert tradierte klassische japanische Bühnenkunst. Also ist mein Lexikon doch kein Englisch - Deutsch Wörterbuch.

Aber ich weiß jetzt, wie es nun weitergeht in diesem Artikel. Mir ist dadurch positiv aufgefallen, dass wir



nicht das englische Wort „Network“, sondern das deutsche Wort „Netzwerk“ nehmen.

Deswegen habe ich mir gedacht: ich nehme das Wort „Netzwerk“ mal auseinander. Es besteht ja aus den beiden Wörtern „Netz“ und „Werk“. Das Netz, kommt aus dem althochdeutschen „nezzi“ eigentlich „Geknüpftes“; Astronomie Reticulum, Abkürzung Ret., kleines, aber markantes Sternbild des südlichen Himmels, das in unseren Breiten nicht sichtbar ist. Jetzt zum „Werk“, aus dem Synonymwörterbuch für die Wortwahl, „Werk“ gleich Arbeit, Schöpfung, Betrieb, Fabrik. Im Duden (Rechtschreibung) „Werk“ - zu wirken; das Werk, ans Werk, zu Werke gehen.

Nachdem ich dies nun so alles ausgearbeitet habe, komme ich zu der Erkenntnis Netzwerk ist gleich geknüpftes Wirken.

Norbert Lanfersiek

In eigener Sache

In unserer kommenden Ausgabe wollen wir „Prävention“ 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.,

Spieltdamm 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. Februar 2008

mit dem Schwerpunktthema: „Prävention“