

# HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 / 6. Jahrgang / März 2008

## Thema: Prävention



# Liebe Leserin, lieber Leser !

## Inhalt:

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| Editorial                     | 2     |
| Gastkolumne                   | 3     |
| Thema                         | 4/5   |
| Für Körper und Geist          |       |
| Im Gespräch                   | 6     |
| Köhler ehrt Mammitzsch        |       |
| Erfahrungen                   | 7     |
| Vanda-Mobil                   |       |
| Service                       | 8/9   |
| Präventionskatalog            |       |
| Informationen                 | 10    |
| Antragsverfahren              |       |
| Erfahrungen                   | 11    |
| Eine Woche voller Prävention  |       |
| Erfahrungen                   | 12/13 |
| Zweite Chance                 |       |
| Umfrage                       | 14    |
| Wie beugen Sie vor?           |       |
| Alternativen                  | 15    |
| Entspannung durch Yoga        |       |
| Sichtweisen                   | 16/17 |
| Jugendgewalt/Ehrenamt         |       |
| Menschen                      | 18    |
| Prävention verläuft in Stufen |       |
| Leserbriefe                   | 19    |
| Mediationsverfahren           |       |
| Termine                       | 20/21 |
| Rätsel                        | 22    |
| Glosse                        | 23    |

Die nächste Zeitschrift erscheint im Juni 2008 zum Thema „Unsere Kinder“.

Das alte englische Sprichwort „Vorbeugen ist besser als heilen“ kennen wir alle. Die Erkenntnis, dass dieses auch stimmen könnte, erreicht uns jedoch oft spät, manchmal zu spät.

Das Ihnen vorliegende Heft soll einen Einblick in die Ansätze der Prävention, also Vorsorge, geben. Wir wollen jedoch nicht den Zeigefinger in dem Sinne erheben, dass wir die Ursachen und Risikofaktoren bestimmter Bevölkerungsgruppen aufzeigen und regelwidriges Verhalten diskreditieren. Und wir wollen auch nicht die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen diskutieren, die wahrscheinlich fehlen, um tatsächlich präventive Maßnahmen nachhaltig und niedrigschwellig breiten Bevölkerungsgruppen zur Verfügung zu stellen.

Unser Anliegen ist es, Sie, werte Leserinnen und Leser, zu ermutigen die vielfältigen Vorsorgeangebote der Krankenkassen und regionalen Vereine zu nutzen. Womit Sie nicht nur Ihr Gewissen beruhigen würden, sondern tatsächlich etwas für sich und ihren Körper tun und möglicherweise eine Chronifizierung bereits vorhandener Wehwechen vermeiden könnten. Bei jeder Aktivität kann man nette Mitmenschen kennenlernen, Isolation und Einsamkeit mit anderen zusammen überwinden. Gleichwohl finden viele wieder Mut und Gelassenheit, um Dinge zu verändern und Lebensqualität zu gewinnen.

Eine Selbsthilfe- oder Nachbarschaftsgruppe kann dabei

durchaus nützlich sein. So gibt es in Schwerin einige Lauf- oder Walkingtreffs, denen man sich anschließen kann. Immer donnerstags treffen sich beispielsweise (Nordic)WalkerInnen, um an frischer Luft gemeinsam und regelmäßig unterwegs zu sein. Wem das nicht gefällt, der kann auch einen Wassergymnastik-, Bauchtanz- oder Yogakurs besuchen.

Alle diese Angebote werden von der Schweriner Kontaktstelle vorgehalten. Und es werden mehr! Geplant ist das Angebot von Becken-Boden-Gymnastik, Rückenschule oder auch Tanztherapie. Auch wenn es sich hierbei bereits um die sogenannte sekundäre Prävention handelt, sind diese Angebote notwendiger denn je und haben auch regen Zulauf. Wer von uns ist denn wirklich noch gesund?

Mittlerweile haben auch viele Selbsthilfegruppen regelmäßige Sportangebote, die noch TeilnehmerInnen suchen. Zu nennen wären: MS, Morbus Bechterew, Rheuma, Krebs, Osteoporose, Schlaganfall und RLS.

Sie alle haben die Erfahrung sammeln können: Reden ist gut und wichtig. Etwas gemeinsam tun, macht Spaß, fördert die Lebensqualität und vor allem die Lebensfreude. Aber es macht auch Lust auf mehr!



# Vorbeugen ist besser als heulen

Sehr geehrte Damen und Herren,

„Vorbeugen ist besser als heilen.“ Dieser Spruch begleitet mich schon mein ganzes Leben. Als Kinder veränderten wir ihn ein wenig und sagten lieber „heulen“ statt heilen. Obwohl wir die Präventionsmaßnahmen selbst eher so erfuhren - zum Heulen nämlich.

Früher war das Vorbeugen ganz einfach, denn Vater Staat übernahm das für uns. Wir wurden regelmäßig im Kindergarten untersucht, ob die Zähne in Ordnung, die Lunge leistungsfähig und die Wirbelsäule gerade beziehungsweise schön geschwungen war. Regelmäßig kamen Ärzte und Schwestern in die Schule, um uns die notwendigen Schutzimpfungen zu verpassen. Der Schmerz bei einigen wie der Tetanusinjektion konnte nur durch eine Befreiung vom Sportunterricht gemildert werden.

Auch als Mutter musste ich mir keine Sorgen um die Gesundheitsprävention meiner Kinder machen. Alles war geregelt. Und um mich kümmerte sich Vater Staat in Form der Reihenuntersuchungen.

Mit der Wende war das vorbei. Die Regierung gab die Vater- und Mutterrolle ab und ließ mich in meiner Verantwortung allein. Jetzt musste ich mich um die Impfungen meiner Kinder kümmern, musste selbst Termine machen, als ich in das gesetzlich genehmigte Vorsorgeuntersuchungsalter kam.

Ich sag es ehrlich: Was ich bei den Kindern gerade noch so hinbekam, gelang bei mir selbst nicht. Zu viele Dinge mussten neu bedacht, geregelt, organisiert werden. Zu vieles war einfach wichtiger als meine Gesundheit. Und so war meine Vorbeugung einige Jahre wirklich zum Heulen“.



Birgit Hamm Foto: H. Kewitz

Wann ich dafür wieder bereit war, kann ich Ihnen genau sagen: Als es hier und da immer mehr zwickte ohne dass der Arzt einen krankhaften Befund feststellen konnte. Doch um wirklich tätig zu werden, brauchte es noch eines Anstoßes von außen. Man schrieb mich einfach beim Yoga-Kurs in der KISS

ein, sozusagen als Freundschaftsdienst. Ich nahm einmal daran teil - und hatte für mich die richtige Form entdeckt, vorbeugend etwas für meine Gesundheit zu tun. Zusätzlich zu den entspannenden und kräftigenden Übungen bekam ich Lust, noch mehr für mich zu tun. Und so treffen Sie mich nun regelmäßig am Wochenende in der Umgebung Schwerins beim Nordic Walking.

PS: Als es mir trotz Vorbeugung kürzlich nach einem Unfall richtig „zum Heulen“ war, fand ich in beiden Betätigungen eine gute Möglichkeit, die Schmerzen erträglich zu halten.

Ihre

*Birgit Hamm*

Seit ich den Lauf der Welt erkannt habe,  
sehe ich, dass es nur das Prinzip der gegenseitigen Hilfe ist,  
das den Fortschritt der Menschheit bewirkt.

Tolstoi



# Prävention für Körper, Geist und Seele - Jeder braucht sein eigenes „Menü“

In einer Rehabilitationseinrichtung geht es weniger um „Prävention“, also Vorsorge, denn hier wollen Menschen, die krank geworden sind, wieder gesund werden. Gerade hier kann man aber leider die Auswirkung fehlender Vorsorge besonders gut sehen. Viele von uns gehen mit ihrem Körper wie mit einer Maschine oder noch achtloser um: Wir verlangen unserem Körper beständig Leistungen ab, oder er muss vielleicht in einer einseitigen Haltung am Schreibtisch den ganzen langen Arbeitstag ausharren. Zugleich investieren wir nichts in den Körper zurück. Wir müssen aber auch etwas für unseren Körper tun! Was wir für uns tun, hängt von den Besonderheiten jedes Einzelnen ab. Man sollte immer daran denken, dass Körper und Seele eng zusammenhängen. Der Eine braucht täglichen Stressabbau und findet es prima, in einem Sportverein regelmäßig zu boxen. Die Andere findet es schön, täglich ihre Entspannungs-CD aufzulegen und freut sich, wie gut sie sich damit erholt. Der nächste stellt fest, dass, wenn er wöchentlich einmal in die Sauna geht, es seinem Körper und seiner Seele auch in der Zeit dazwischen gut geht.

Es gibt für die Prävention von körperlich-geistigen Überlastungssituationen keine generellen Rezepte. Jeder Einzelne braucht sein ganz spezielles „Menü“, das zudem auch abgestimmt ist auf die persönliche Lebenslage. Einem Berufskraftfahrer zum Beispiel, der täglich viele Stunden am Steuer sitzt, ist gewiss nicht zu empfehlen, er möge zum Stress-Abbau nach der Arbeit noch ins Fitness-Center gehen, aber die eine oder andere Übung zur Muskelentspannung im Rücken während er am Lenker sitzt, kann sehr hilfreich sein. Wie findet man heraus, was für den Einzelnen genau gut ist, damit eine behandlungsbedürftige Erkrankung nicht oder nicht wieder auftritt? Diesbezüglich kann man sich von Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sporttherapeuten und nicht zu vergessen den Ärzten, vor allem den Orthopäden, genau beraten und sich ein persönliches Übungsprogramm zusammenstellen lassen, und das muss im Alltag nicht einmal sehr viel Zeit beanspruchen. Die Hauptsache ist es, „am Ball“ zu bleiben. In der orthopädischen Rehabilitation sehen wir im-



mer wieder, dass die körperliche Ertüchtigung enorm positive Auswirkungen auf die Psyche haben kann. Oft wird dies schon innerhalb weniger Tage deutlich. Das gilt besonders auch für viele Alleinstehende und für Arbeitslose, die sich darüber freuen, Anregungen zu bekommen, unter Menschen zu sein. Der Mensch braucht also Bewegung, er braucht Kontakt und er braucht ein Ziel! Das sollte eine wichtige Erkenntnis für uns sein, wenn wir uns stabilisieren und stärken - vorsorglich für alle künftigen Belastungen. Nicht immer kann jede Krise vermieden werden. Vielleicht ausgelöst durch ein schlimmes Erlebnis, berufliche Probleme oder einen langdauernden ungelösten Konflikt in Familie oder Arbeitswelt können manche Menschen aus der Balance gestoßen werden. Aber auch dann ist nicht Hopfen und Malz verloren. Es gibt nämlich mittlerweile tatsächlich sehr rasch wirksame psychotherapeutische Behandlungsformen, bei denen man Schritt für Schritt erlernt, sein Leben erfolgreich wieder selbst in die Hand zu nehmen. Auch ist es für die meisten Menschen wichtig, aus Einsamkeit und Sprachlosigkeit herauszutreten und in einer Selbsthilfegruppe sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Die Arbeit in Selbsthilfegruppen ist dabei sehr gut für Menschen geeignet, die sich ein Gutteil ihrer Handlungsfähigkeit bewahrt haben. Bei Menschen

allerdings, die nicht bei sich selbst bleiben können und das Leid der jeweils anderen allzu sehr annehmen oder sich durch andere von der Selbstwahrnehmung ablenken lassen, ist diese Gruppenarbeit aber erst einmal zurückzustellen. In vielen Fällen - z. B. bei einer Suchtproblematik - kann tatsächlich eine Psychotherapie überhaupt nur dann wirken, wenn der Betreffende zusätzlich kontinuierlich in einer Selbsthilfegruppe mitarbeitet. Übrigens ist es von grundlegender Bedeutung, dass Selbsthilfegruppen bestimmte Gruppenregeln strikt einhalten. Sobald die Gruppenstruktur verschwindet und das Zusammensein Kaffeekränzchen- oder gar Stammtisch-Charakter annimmt, verschwindet erfahrungsgemäß auch die Wirksamkeit der Gruppe. Demgegenüber gibt es Gruppen mit einer Teilnehmerzahl von über 30 Personen bei guter Struktur, die hervorragende Erfolge haben.

Jeder soll selbst entscheiden, wo er sich am Besten untergebracht und gefördert fühlt. Es gilt hier die Faustregel, dass man fünfmal hintereinander teilgenommen haben sollte, damit man ein wirklich fundiertes Urteil fällen kann, ob man in einer Gruppe „richtig“ ist. Zudem wurden in den vergangenen Jahren Medikamente entwickelt, die einen psychotherapeutischen Erfolg sehr unterstützen oder erst ermöglichen. Entscheiden muss jedoch jeder selbst, am besten zusammen mit dem Arzt seines Vertrauens, welche Therapieform er wählt. Menschen mit ausgeprägten seelischen Belastungen sollten sich

unbedingt frühzeitig um eine gute, solide Behandlung kümmern. In diesem Sinn also muss Psychotherapie als „Prävention“ begriffen werden: Als Prävention nämlich von Chronifizierung. Je später etwas unternommen wird, desto länger dauert die Therapie bzw. sie kann unter Umständen nicht mehr zum Erfolg führen. Man darf also auch auf seelischem Gebiet nichts verschleppen.

Ein weiterer sehr wichtiger Bereich ist die Sucht-Prävention. Die Rentenversicherungen stellen fest, dass die vorhandenen qualifizierten Beratungs- und Behandlungsangebote von den Betroffenen kaum in Anspruch genommen werden. Dabei ist vor allem an den Alkohol zu denken, denn während beim Nikotin oft die Sucht innerhalb von einer Woche bereits fixiert ist, gibt es beim Alkohol fließende Übergänge, die jahrelang anhalten können, in denen eine Selbstkontrolle noch sehr gut möglich ist. Wenn also jemand allzu oft Alkohol missbräuchlich in sich gießt und noch keine körperliche Abhängigkeit vorliegt, oder wenn er den Alkohol als Therapieversuch einsetzt, um Angst oder Depression damit zu „behandeln“, dann ist es relativ leicht, auszusteigen und umzusatteln. Viel schwieriger wird es, wenn sich der Alkoholismus als Krankheit bereits etabliert hat.

Im ersten Fall - nehmen wir einmal an, jemand setzt den Alkohol zum allabendlichen Stressbewältigung ein - wäre es angesagt, den Alltagsstress mit den richtigen Methoden abzubauen. Das kann ein großer Erfolg sein, weil die Seele ja sofort spürt, dass jetzt eine echte Lösung gefunden wurde und nicht mehr der alkoholische Selbstbetrug herrscht, der in einer Spirale nach unten führt. Auch hier kann eine Selbsthilfegruppe hilfreich und nützlich sein. Auch im zweiten Fall muss nachgesehen werden: „Was brauche ich wirklich?“ In Wirklichkeit brauche ich nämlich nicht den Alkohol, sondern eine zweckmäßige Psychotherapie! Sinnvoll ist es dann, zu einem spezialisierten Arzt Ihres Vertrauens zu gehen und sich raten zu lassen, ob es sinnvoll sein kann, regelmäßig an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen und so die Seele allmählich zu stabilisieren, und/oder (siehe oben!), ob eine Psychotherapie erforderlich ist.

*Carola Löw*

*Diplom-Psychologin im Reha-Zentrum Schwerin*

# 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**

# Bundespräsident ehrt Steffen Mammitzsch

Zu den zahlreichen Vertretern aus Politik und Wirtschaft, die zum diesjährigen Neujahrsempfang im Schloss Bellevue geladen waren, gehörten auch 65 Ehrenamtler aus ganz Deutschland, unter ihnen vier Bürger aus Mecklenburg-Vorpommern. Steffen Mammitzsch war einer der Delegierten, die so für ihr Engagement geehrt wurden.

Die Geschäftsführerin der KISS, Silke Gajek, freute sich besonders darüber, denn als man sie im November des vergangenen Jahres um einen Vorschlag bat und sie sich für Steffen Mammitzsch entschied, glaubte sie nicht wirklich daran, dass gerade ihr Vorschlag Berücksichtigung finden würde.

Gründe für ihre Wahl fand sie reichlich: Schon seit 2000 ist Steffen Mammitzsch ehrenamtlich bei der KISS tätig, gestaltet unter anderem den Internetauftritt der Geschäftsstelle und bearbeitet das Layout des Journals „Hilf Dir Selbst“. Beim Gewaltpräventionsprojekt „PROGGO - Programmiert gegen Gewalt“ im Jahr 2001 war er Mitgestalter. Derzeit engagiert er sich im Vorstand des Vereins „Die Platte lebt“. Dabei liegt ihm besonders die Betreuung der Kinder- und Jugendarbeit im Plattenbaugebiet Großer Dreesch am Herzen. Als Schwerpunkt hierbei sieht er das Miteinander der Generationen und Aktivitäten gegen Ausländerfeindlichkeit und Rechtsextremismus.

„Es trifft endlich mal den Richtigen...“, sagte Silke Gajek, denn sie mag und schätzt Steffen Mammitzsch ruhige, sachliche und besonnene Art. Es kommt kein Nein, wenn man seine Hilfe braucht und wenn mal Not am Mann ist, hilft er auch am Wochenende beim Frauenlauf als Streckenposten aus. Unüberwindbare Probleme hat es während ihrer Zusammenarbeit noch nicht gegeben.

Obwohl Steffen Mammitzsch sich bei öffentlichen Veranstaltungen, außer wenn es um deren Organisation geht, eher als stiller Beobachter im Hintergrund hält, freute er sich über diese Ehrung doch ganz besonders. „Es ist schon aufregend, dem Bundespräsidenten persönlich gegenüber zu stehen, ihm die Hand zu reichen und ein paar Worte wechseln zu können. Das Ganze unter Beobachtung mehrerer Kamerteams und vielem Blitzlicht-



Steffen Mammitzsch

gewitter“, erzählte er nach seiner Rückkehr. „Sie wurden eingewickelt wie auf dem Flughafen. Alles geschieht nach Protokoll.“ So hat es am Vorabend eine Besichtigung des Schlosses und eine Einweisung zum Ablauf des Defilees, einschließlich der Anzugsordnung, welche Anrede oder wer zuerst begrüßt wird, gegeben. Zum Erstaunen der wohl meisten Anwesenden war dies der Bundespräsident, nicht seine Gattin. Die Termine für die gesamte Amtsperiode stehen bereits fest, da gibt es kaum Spielraum für Zusätzliches. Steffen Mammitzsch erhielt nur ganze zwei Minuten Zeit, um sein kleines Geschenk, ein paar KISS-Journale und Stadtteilzeitungen zu überreichen, auf die er ganz besonders hinwies. Dann lud der Ministerpräsident Harald Ringstorff zu einem anschließenden Gespräch in etwas kleinerer Runde ein.

Beim Mittagsmenü waren nur die Ehrenamtlichen geladen und es galt freie Platzwahl. An den Tischen von Horst Köhler oder seiner Gattin wurde platziert. Auch dieses mal bekam der Schweriner Gelegenheit, mit wenig Auserwählten, am Tisch von Frau Köhler zu sitzen. Es kam zu interessanten Gesprächen, bei denen Vielfalt und Facetten der Ehrenamtlichen, aber auch die damit verbundenen Schwierigkeiten, mit denen jeder Einzelne zu kämpfen hat, deutlich wurden.

„Es war wirklich ein ganz aufregender und besonderer Tag, eben einmalig“, schwärmte Steffen Mammitzsch und dankt vor allem Silke Gajek für das Erlebte. „Es gibt so viele, die sehr gute ehrenamtliche Tätigkeit leisten und Anerkennung verdient hätten“, sagte er abschließend. EM

# Vanda-Mobil - Ein Angebot für Schüler und Lehrer

Es gibt heutzutage viele Jugendliche, denen aus lauter Frust und Langeweile nichts anderes einfällt, als das Eigentum anderer zu beschädigen oder zu zerstören. Auf der anderen Seite gibt es Erwachsene, denen dazu nichts anderes einfällt, als der erhobene Zeigefinger und Strafen. Doch seit Oktober 2007 ist das in Schwerin anders geworden. Denn nun gibt es das Vanda-Mobil: Ein mit Graffiti bunt besprühter Transporter, der in seinem Inneren viele Überraschungen für die Jugendlichen bereithält.

Das Besondere an dem Projekt der Evangelischen Jugend Schwerin ist, dass es aktiv wird, *bevor* etwas passiert. Interessierte und engagierte Lehrer bestellen das Vanda-Mobil an ihre Schulen, um ihre Schüler für das Thema Vandalismus zu sensibilisieren und ihnen von Profis das Thema näher bringen zu lassen. Diese Profis sind junge Mitarbeiter, die mit viel Spaß und guter Laune anderthalb Stunden mit den Schülern verbringen und ihnen, oft spielerisch, die persönlichen Konsequenzen von Vandalismus erläutern und gemeinsam mit ihnen den Ursachen auf den Grund gehen. Außerdem werden die Schüler selbst tätig, indem sie das Vanda-Mobil-Team in der Schule herumführen und ihnen Vandalismus-Beispiele zeigen. Jeder Schaden wird mit einem Schadenszettel versehen auf dem die Schadenshöhe steht, und am Ende des Rundgangs wird am Haupteingang ein Plakat angebracht, auf dem die Gesamtschadenshöhe für die Schule steht.

Spannend wird es für die Schüler, wenn sie sich an den zahlreichen Überraschungen aus dem Vanda-Mobil versuchen dürfen. So steht ihnen zum Beispiel eine Autotür zur Verfügung, auf der sie nach Herzenslust Sprühen und Kratzen dürfen oder ein Phonometer, wo sie die Lautstärke ihres eigenen Schreis messen können. An einem Ergometer können die Schüler sich auspowern und an einem Sandsack ihren Frust herausboxen. Im Anschluss daran wird gemeinsam über die Gefühle gesprochen, die man zum Beispiel beim Zerkratzen der Autotür empfand. So erkennen die Schüler Frust und Langeweile als häufigste Ursachen für Vandalismus. Die wenigsten Jugendlichen wissen, dass sie sich ihr Leben schon damit verpfuschen können, wenn sie

nur dabei zuschauen, wie jemand anderes etwas zerstört und dann viele Jahre lang den entstandenen Schaden mit abbezahlen müssen, weil sie nichts unternommen haben, um ihn zu verhindern. So wird ihnen vom Vanda-

Mobil-Team genau erklärt, was für Folgen es für jeden Einzelnen haben wird, wenn er beim Vandalieren erwischt wird, dass es zum einen richtig teuer wird, zum anderen aber auch ein Auslandsstudium vereiteln oder bei Wiederholungstätern sogar im Gefängnis enden kann. Als Hilfe zur Selbsthilfe bekommen die Schüler am Ende einen coolen Schlüsselanhänger mit einer individuell auf jede Stadt abgestimmten „Nachdenkkarte“, auf der sie viele Informationen finden, die ihnen dabei helfen sollen, gar nicht erst aus purem Frust und Langeweile mit dem Vandalismus anzufangen.

Aber auch für solche Jugendliche, bei denen schon einiges vorgefallen ist, ist diese Nachdenkkarte hilfreich. So finden sich auf ihr unter anderem Adressen der Schuldnerberatung sowie von Sportvereinen oder legalen Graffiti-Wänden. Aber auch für den Präventionsbeamten oder den Vertrauenslehrer ist hier noch Platz, so dass die Jugendlichen gleich mehrere Ansprechpartner für ihre Probleme genannt bekommen. Die Lehrer werden übrigens mit Material bedacht, so dass das Thema Vandalismus zusätzlich zum Besuch des Vanda-Mobils im Unterricht noch weiter vertieft werden kann.

Bis jetzt hat das Vanda-Mobil mit großem Erfolg Schulen in ganz Mecklenburg besucht und wird beim Bundespräventionstag in Leipzig vorgestellt werden.

*Reinhard Sorge*



*Das Vanda-Mobil ist von Weitem gut zu erkennen*

*Foto: privat*

**Infos und Anmeldung unter**

**038 5/758 29 23**

# Breiter Katalog an Präventionsmaßnahmen

Das Angebot an Vorsorgeuntersuchungen, Präventionsmaßnahmen und -kursen ist seit einigen Jahren stark angewachsen. Ein Teil dieser Maßnahmen oder Kurse werden gewerblich oder von freien Trägern kostenpflichtig angeboten. Hier können sich die Kosten und die Qualität je nach Anbieter stark voneinander unterscheiden. Ein anderer großer Teil des Angebotes ist jedoch Bestandteil des Leistungskatalogs der jeweiligen Krankenkassen. Hier werden die Kosten teilweise komplett erstattet. Das Angebot erstreckt sich dabei beispielsweise über Fitness-Kurse für die allgemeine Gesundheit, Ernährungsberatung oder Kurse zur Vorbeugung spezieller Erkrankungen wie Herzkreislauf-Beschwerden.

Aber auch verschiedene Projekte für bestimmte Gruppen innerhalb der Gesellschaft bieten die Krankenkassen an. Insbesondere Kinder und Jugendliche werden bei diesen Projekten angesprochen, da sich deren gesundheitlicher Zustand in den vergangenen Jahren laut verschiedener Studien verschlechtert hat. Konzentrationsschwierigkeiten, Ess-

störungen und motorische Mängel aufgrund fehlender Bewegung werden hier als Ursachen genannt. Auch das Thema „Rauchen“ und „Alkohol“ haben die Krankenkassen in Sachen Prävention aufgegriffen und bieten ihren Versicherten einiges an.

Ein anderer Bereich der Prävention umfasst die Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung von Krankheiten und Impfungen. Auch hier haben die unterschiedlichen Krankenkassen Leistungskataloge zusammengestellt, die variieren können. Jedoch hat gerade in diesem Bereich der Gesetzgeber die Krankenkassen die bestimmten Untersuchungen, vor allem bei Kleinkindern und Schwangeren sowie bei der Krebsvorsorge, verpflichtet.

Welche Krankenkassen, welches Angebot bereithalten und welche Kurse oder Untersuchungen kostenfrei sind, kann jeder Versicherte bei seiner Kasse erfragen, den dort ausliegenden und erhältlichen Broschüren oder dem Internet entnehmen.

*ml*

## Anstoß zum Dialog

### Auszüge aus Positionspapier der Spitzenverbände der Krankenkassen

Prävention und Gesundheitsförderung sind eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die weit über die etablierten Ansätze und Institutionen des Gesundheitswesens und das System der Krankenversicherung und -versorgung hinausweist. Ihre Lösung erfordert ein langfristig angelegtes, zielorientiertes Zusammenwirken von Institutionen innerhalb und außerhalb des Gesundheitswesens sowie eine Stärkung der gesundheitlichen Kompetenz und Eigenverantwortung jedes Einzelnen.

Die präventiven Leistungen der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) umfassen u. a.:

- individuelle Primärprävention sowie Gesundheitsförderung in Lebenswelten (Betrieb, Schule, Kindertagesstätte etc.),
- Früherkennungsprogramme für Kinder und Erwachsene,
- medizinisch effektive Schutzimpfungen,
- medizinische Vorsorgeleistungen für gesundheitlich gefährdete Versicherte,
- zahnmedizinische Gruppen- und Individualprophylaxe einschließlich Fissurenversiegelung,

- tertiärpräventive Leistungen wie Patientenschulungen,
- Selbsthilfeförderung.

Zusammen geben die Krankenkassen für diese präventiven Leistungen rund 3 Milliarden Euro aus. Darüber hinaus tragen sie in vollem Umfang die Kosten von Präventionsmaßnahmen im Rahmen von weiteren Leistungen, z. B. der medizinischen Rehabilitation und der strukturierten Behandlungsprogramme für chronisch Kranke (DMP). Es besteht Konsens, die Prävention in Deutschland zu stärken. Hierin sind sich alle Parteien und Organisationen einig. Im Koalitionsvertrag der Bundesregierung wurde vereinbart, dass Prävention „zu einer eigenständigen Säule der gesundheitlichen Versorgung“ ausgebaut werden soll. Die GKV-Spitzenverbände begrüßen das und fordern daher:

**1.** Die Präventionspraxis hat sich weiterentwickelt - funktionierende Strukturen sind zu erhalten und auszubauen. Gerade in den letzten Jahren haben die

Krankenkassen und ihre Kooperationspartner in der Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung eine Reihe übergreifender Aufgaben engagiert übernommen und erfolgreich umgesetzt:

- Mit einem Leitfaden zur Primärprävention und betrieblichen Gesundheitsförderung wurden für alle Aktivitäten der Krankenkassen in diesen Feldern bundesweit einheitliche Qualitätsstandards verbindlich festgelegt.
- Mindestens 50 Cent pro Versicherten (das sind mindestens 35 Mio. € pro Jahr) stellen die Krankenkassen für Prävention in außerbetrieblichen Lebenswelten zur Verfügung.
- Kassenübergreifende Kooperationen und Modellprojekte wurden umgesetzt.

2. Die Initiativen und Maßnahmen der gesetzlichen Krankenkassen zur Gesundheitsförderung und

Prävention können nur dann nachhaltig wirksam werden, wenn sie unterstützt und flankiert werden durch entsprechende politische und wirtschaftliche Entscheidungen und Entwicklungen. Schul-, Familien-, Sozial- und Wirtschaftspolitik - und nicht zuletzt auch Umwelt- und Verkehrspolitik - bilden wichtige präventive Handlungsfelder, die die Rahmenbedingungen für den Erfolg der Prävention und Gesundheitsförderung wesentlich mitgestalten. So ist zur Zurückdrängung des Rauchens als eines der erheblichen Gesundheitsrisiken insbesondere für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen ein breit gefächertes Maßnahmenbündel aus verhältnis- und verhaltenspräventiven Maßnahmen erforderlich. Insbesondere muss der bisher auf die GKV beschränkte Grundsatz der besonderen Fokussierung der Präventionsleistungen auf die Verringerung der sozialen Ungleichheit von Gesundheitschancen für alle Akteure verpflichtend werden, denn Gesundheit ist in Deutschland nach wie vor eine Frage der sozialen Schichtzugehörigkeit.

3. Zur Stärkung der Prävention hält die GKV einen zusätzlichen Beitrag von Bund, Ländern und

Kommunen für unverzichtbar. Weder die GKV noch alle Sozialversicherungsträger zusammen können das Ziel der flächendeckenden Prävention allein umsetzen. Das für Prävention verfügbare Finanzvolumen der Sozialversicherungsträger reicht bei weitem nicht aus, um auch nur annähernd flächendeckend Gesundheitsförderung z. B. in Kindergärten und Schulen umzusetzen. Die Spitzenverbände der Krankenkassen sehen deshalb auch die



Foto: pixelio.de

öffentliche Hand auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene in der Pflicht, sich an der Finanzierung von Maßnahmen zu beteiligen. Wenn in Deutschland Prävention gestärkt werden soll, sind Aufgaben und Finanzierungsverantwortung von Bundes- und Landesebene gesetzlich zu verankern. In diesem Zusammenhang ist verbindlich zu regeln, dass Bund, Länder und Gemeinden ihr finanzielles Engagement

in diesem Feld offen legen, fortschreiben und erweitern.

4. Die GKV plädiert für eine öffentlich-rechtliche Koordinierung der Prävention. Die GKV hält es für erforderlich, dass insbesondere in der lebensweltbezogenen Prävention für eine regional ausgewogene und möglichst flächendeckende Versorgung die Maßnahmen der zahlreichen Akteure bundesweit koordiniert werden, Transparenz über ihre Aktivitäten ermöglicht wird sowie gemeinsame Qualitätsstandards abgestimmt und Beispiele guter Praxis systematisch kommuniziert werden.

*Positionspapier der Spitzenverbände der Krankenkassen 2006*

Wenn wir wollen, dass es in der kleinsten Strohhütte wie in der ganzen Welt besser gehe, so müssen wir das, was wir dazu beitragen können, selbst tun.

Pestalozzi

# Neues Antragsverfahren bei Krankenkassen

Mehr als 1500 Blatt Papier wurden für die Anträge der Schweriner Selbsthilfegruppen verarbeitet und garantiert ein bis zwei Druckerpatronen verbraucht. Und das für fünf Zeilen inhaltlicher Essenz! Über 50 Selbsthilfegruppen wurden dahingehend beraten, wofür Anträge zu stellen sind - beispielsweise für Miete, Computer, Mitgliederversammlung, Erstellung von Zeitschriften oder auch Internetpräsenz. Die neuen Anträge der Krankenkassen sind schon kurios. Vor allem aus dem Grund, dass ca. zwei Drittel der Gruppen keinem Verband oder Verein angehören, also weder Mitgliederversammlungen noch Zeitschriften vorhalten. Dennoch konnten alle Gruppen auf fünf Seiten Papier eine pauschale Förderung gemäß § 20c SGB bei der ARGE Selbsthilfeförderung MV beantragen; je nach thematischer Ausrichtung. Stichtag war der 29.02.2008. Von der ARGE werden zur Zeit die Eingänge bestätigt.

Neu ist an den Anträgen, dass alle Kassen in einen sogenannten Gemeinschaftsfonds je nach Versicherungsanteil in Mecklenburg-Vorpommern einzahlen und die Selbsthilfegruppen pauschal fördern. Sie sollen damit arbeitsfähig sein. Das dies nicht ins

Unendliche geht ist zu vermuten bei mehr als 400 förderfähigen Gruppen. Wie hoch diese Förderung ausfallen wird, bleibt abzuwarten.

Zusätzlich können die Selbsthilfegruppen noch einen oder gar viele Projektanträge gemäß der sogenannten individuellen Kassenförderung bei den einzelnen Krankenkassen stellen. Der bisherige Spitzenreiter ist ein Verband, für den insgesamt 12 Anträge für drei Projekten gestellt wurden. Theoretisch könnten über 70 Krankenkassen angeschrieben werden, was letztendlich zu Doppelförderung, Lobbyismus, Benachteiligung seltener, tabuisierter Krankheiten oder auch Instrumentalisierung von Selbsthilfe führen kann. So könnte eine Selbsthilfegruppe beispielsweise bei einer bekannten Krankenkasse einen Projektantrag stellen und diese vermarktet das denn: Ob das so gewollt ist?

Bislang ist nicht klar, inwieweit hier eine gerechte und einfache Verteilung und Förderung der Selbsthilfe in MV durchsetzbar ist. Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen bleibt jedenfalls kritisch am Ball. *sg*

## Start der landesweiten Kinderschutz-Hotline

Eigentlich wäre es schön, wenn die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der neuen Kinderschutz-Hotline in Mecklenburg-Vorpommern nicht viel zu tun bekommen. Dennoch haben gerade die Ereignisse in Schwerin solch eine Hotline notwendig gemacht. Und seit dem Start im Februar sind auch schon die 120 Anrufe (Stand 20.02.2008) eingegangen.

Rund um die Uhr können - auch anonym - Menschen aus ganz Mecklenburg-Vorpommern unter der

informieren, die dann Hilfe anbieten und - wenn notwendig - Maßnahmen ergreifen können.

Die Hotline ist am Landesamt für Gesundheit und Soziales angesiedelt. Die Mitarbeiter des dortigen Landesjugendamtes nehmen die Anrufe der Kinderschutz-Hotline entgegen und reichen sie weiter. In der Nacht, am Wochenende oder an Feiertagen wurde die Arbeiterwohlfahrt Westmecklenburg beauftragt, die Hotline zu betreuen, da die AWO in Schwerin bereits einen Kinder- und Jugendnotdienst sowie den Bereitschaftsdienst des Jugendamtes Schwerin betreibt.

**Rufnummer 0800-14 14 007**

bei der Kinderschutz-Hotline anrufen und Hinweise auf Misshandlungen und Vernachlässigungen, auf häusliche Gewalt oder Ähnlichem geben. Dabei sollen die Mitarbeiter nicht die Arbeit der Polizei oder der Jugendämter übernehmen. Vielmehr soll die Hotline ein zusätzliches Angebot darstellen, um rechtzeitig zuständige Ämter und Institutionen zu

Insgesamt sind für die Jugendhilfe und damit auch für den Kinderschutz die kommunalen Jugendämter zuständig. Damit das Landesamt für Gesundheit und Soziales dennoch die Kinderschutz-Hotline betreiben kann, wurden zuvor mit einzelnen Landkreisen und kreisfreien Städten Kooperationsvereinbarungen geschlossen. *ml*

# Eine Woche voller Prävention

Heute wurde ich zum wiederholten Male gefragt, warum ich denn nun eine Gesundheitswoche mache und dafür sogar Urlaub nehme. Ich kann nur sagen, weil ich es mir wert bin. Weitergefragt wird auch immer wieder, dass ich doch ganz gesund sei und warum ich mich diesem Stress aussetze mit Laufen, Segeln und Yoga. Dies ist für mich kein Stress, sondern gelebte Prävention - also Vorbeugung.

Ich kenne noch gut den Spruch: Achte gut auf deine Gesundheit. Als ich ganz jung war, habe ich darüber gelächelt, tat mir doch nichts weh und Sport? - keine Spur, selten Lust. Heute laufe ich regelmäßig, weil es mir gut tut. Zum einen habe ich immer jemanden zum Reden, was oftmals wie eine Supervision ist. Zum anderen trainiere ich meine Kondition, fühle mich wohler und auch der Körper dankt es mir. Ich habe tatsächlich weniger Schmerzen.

Meine Krankenkasse bietet bereits seit Jahren die Gesundheitswoche im Handwerk mit ganz viel Sport, Ernährungsberatung und Stressmanagement an. Dieses Jahr habe ich mich mit meiner Freundin für die Angebote in der Reha-Klinik Damp in Ahrenshoop entschieden. Eine Super-Wahl! Sie werden sicherlich fragen, was für ein Handwerk übt Frau Gajek denn aus und warum führen Krankenkassen solche Gesundheitswochen durch. Zunächst sollte die Tätigkeit der Geschäftsführung mit seinen energieraubenden Kämpfen um das Überleben nicht unterschätzt werden. Gleichwohl sind die Beratungen und Gespräche oftmals so komplex und umfangreich, dass das Handwerkszeug schon gut beherrscht werden sollte, um bedarfsgerecht zu ver-

mitteln. Aber so wie jeder Handwerker von Zeit zu Zeit seine Maschinen pflegen, reinigen und warten muss, sollten wir die soziale Arbeit und insbesondere die Beratungsleistung als Handwerkszeug verstehen, von dem man sich von Zeit zu Zeit erholen muss. Auch wenn ich hier in der Kontaktstelle an der Hauptquelle zu sitzen scheine, kann ich die Gesundheitsinformationen nicht immer umsetzen, vor allem nicht zeitnah. Es schleicht sich auch bei mir der Schlendrian ein. So esse ich oft nicht regelmäßig, vom Wasser trinken wollen wir gar nicht erst reden und oft komme ich vor lauter Grübeleien nicht in den Schlaf...

So eine bewusst gewählte Woche ist wie eine Zäsur in dem Sinne: Was hab ich wieder schleifen lassen, wo fange ich an zu schlampfen und welche Ausreden benutze ich eigentlich? Auffallend ist, dass ich da gar nicht allein bin. In den Gesprächen mit den anderen KurteilnehmerInnen wird klar: Auch sie haben ähnliche Verhaltensmuster. Diese sind menschlich, jedoch nicht immer gesund, darin liegt der Haken. Ich habe wieder feststellen müssen, dass ich Raubbau an Körper und Seele betrieben habe und dies ziemlich effektiv. Dieser gestaltet sich zwar als schleichender Prozess, hat jedoch fatale Auswirkungen, die oftmals unumkehrbar sind. Meine Rückenschmerzen erinnern mich derzeit sehr oft an meine kleinen Unterlassungen und Sünden.

Liebe LeserInnen, nehmen Sie Ihre Gesundheit in die Hand, bewegen Sie sich, essen Sie gesund und haben Sie Spaß am Leben. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Präventionsangeboten. Gesetzlich stehen Ihnen je nach Angebot Rückenschule, Wassergymnastik, Stressbewältigung oder auch Yoga zu. Nutzen Sie die vielen Gelegenheiten. *sg*

## Mediationszentrum Schwerin

Konfliktvermittlung

weg von verhärteten Positionen hin zu eigenen und gemeinsamen Interessen

**kostenlose Konfliktberatung**

jeden 2. und 4. Do. im Monat 16:30 - 18:00 Uhr  
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin  
Telefon 0385 - 571 26 41

[www.mediationszentrum-schwerin.de](http://www.mediationszentrum-schwerin.de)

## Aus dem Gleichgewicht?

Oft hilft schon ein Gespräch...



**Praxis für  
Beratung und  
Therapie**

**Gertrud Buller-Schunck**

Dipl. Sozialarbeiterin  
Familientherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Münzstraße 1 · 19055 Schwerin  
Telefon: 0385 / 5213437  
E-Mail: [rudschunck@aol.com](mailto:rudschunck@aol.com)

# Zweite Chance für ein neues Leben

Manche sagen, es sei eine zweite Chance auf ein neues Leben, eine Chance als behinderter Mensch zu leben. Wenn das so stimmt, dann hat Roswitha Wartenberg ihre neue Chance bemerkenswert genutzt. Und sie tut es jeden Tag aufs Neue mit Kraft, Mut und Zuversicht.

Roswitha Wartenberg sitzt in einem hellen Ledersessel in ihrem Wohnzimmer, ein Glas Tee steht vor ihr. „Kaffee“, sagt sie, „Kaffee kann ich nicht trinken.“ Auch das Tragen einer Kaffeetasse mit Unterteller lässt sie lieber bleiben. Eigentlich nebensächliche Begleiterscheinungen einer Krankheit, die vor 14 Jahren das Leben der heutigen Schwerinerin komplett verändert hat. Und nicht nur *ihr* Leben.

Vor 14 Jahren, da hat sich die damals 41-Jährige abends mit Kopfschmerzen ins Bett zum Schlafen gelegt. Sie hatte sich nichts dabei gedacht. Ihr Mann, damals 35 Jahre alt, und die beiden elf- und vierzehnjährigen Kinder ebenso wenig. Aufgewacht ist die gelernte Krankenschwester zehn oder vielleicht 14 Tage später. Diagnose: Stammhirninfarkt.

Wie lang sie im Wachkoma gelegen hat, weiß Roswitha Wartenberg nicht mehr auf den Tag genau. Ihre Konzentrationsfähigkeit sei seit damals eingeschränkt. Auch eine dieser vielen Begleiterscheinungen, wie Bluthochdruck oder Depressionen, mit denen Schlaganfall-Patienten lernen müssen umzugehen. Zwei Jahre hat Roswitha Wartenberg gebraucht, bis sie überhaupt wieder nach draußen gehen wollte, die sicheren vier Wände verlassen konnte. „Zwei Jahre nur im Haus“, Roswitha Wartenberg wiederholt den Satz, so als ob sie es selbst nicht glauben könne. „Als ich das erste Mal wieder einkaufen war, natürlich mit meinem Mann, da war das wie ein zweites Leben.“ Es habe sie damals viel Überwindung gekostet, raus zu gehen, anderen zu zeigen: „Ich bin krank, ich bin behindert“. Sie wollte nicht raus, nicht in einem Rollstuhl oder mit einer Gehhilfe. „Wissen Sie, wenn man erst einmal aus dem Krankenhaus raus ist



*Roswitha Wartenberg hält sich auch zu Hause jeden Tag fit.*

*Foto: ml*

und nach Hause kommt, entfernen sich viele Freunde.“ Man wird immer isolierter und isoliert sich selbst auch immer mehr. Das Selbstbewusstsein ist abhanden gekommen, wie die Fähigkeit Gefühle zu empfinden oder zu kontrollieren, wie der Gleichgewichtssinn, wie das Laufen können, Greifen können, Sitzen, Gehen, Laufen.

Erst als ihr Mann sagte, dass man ja nichts mehr gemeinsam unternehmen könne, hat sie sich einen Ruck gegeben. „Meinem Mann und meinen Kindern habe ich so viel zu verdanken.“ Sie haben so viel Rücksicht genommen und ihr so viel helfen müssen. Da hätte sie sich nicht in ihrer Krankheit einrichten dürfen. „Dass“, so Roswitha Wartenberg, „sei sowieso das Schlimmste, was jemand machen könne: sich einrichten in seiner Krankheit.“

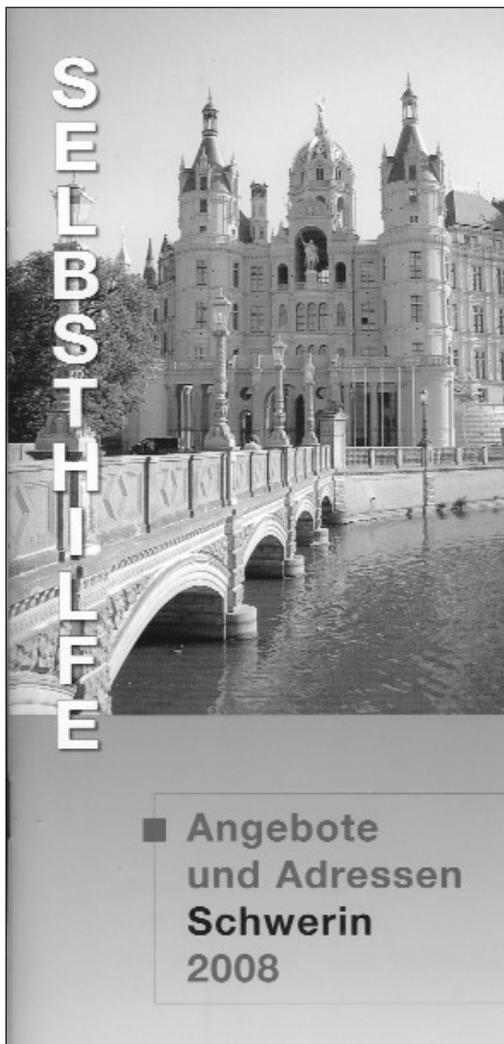
Aber wie gibt man sich einen Ruck? Wie verliert man nicht den Mut und die Zuversicht und die Kraft? Roswitha Wartenberg kann das nur für sich beantworten, denn sie findet ihre Kraft im Glauben. Das ist etwas, das sich trotz oder vielleicht auch wegen ihrer Krankheit damals vor 14 Jahren nicht geändert hat. Aus dieser Kraft hat sie Disziplin und Geduld geschöpft, durch die sie - neben der Hilfe vor allem durch ihren Mann - so viele Fortschritte machen konnte.

Roswitha Wartenberg hebt ihren linken Arm und zeigt wie sie die Hand strecken und wieder zu einer Faust ballen kann. „Vor einigen Jahren konnte ich lediglich von der einen Sofaecke bis zur nächsten gehen.“ Heute geht sie allein mit ihrer Gehhilfe spazieren. Seit einigen Wochen fährt sie auch wieder mit der Straßenbahn. Schritt für Schritt hat sie sich so auf den Weg gemacht in und durch ihr neues Leben. Und mit jedem Schritt kamen nicht nur die Fortschritte. Mit jedem Schritt kam auch wieder ihr Selbstbewusstsein zurück.

Dass sie einmal Sprecherin einer Selbsthilfegruppe sein werde, hätte sie noch vor einigen Jahren nicht gedacht. Heute plant Roswitha Wartenberg mit den anderen 14 Gruppenmitgliedern Informationsveranstaltungen, lädt Fachleute zu Vorträgen ein, bespricht Probleme mit Krankenkassen oder geht gemeinsam mit einem Teil der Gruppe wöchentlich zum gemeinsamen Sport speziell für Menschen mit einem Schlaganfall. Wenn sie nach der Bedeutung der Gruppe für sie gefragt wird, sagt sie, dass der

Erfahrungsaustausch bei ihr an erster Stelle stehe. „Jeder bringt sein Wissen, seine Erfahrungen und Erlebnisse ein und jeder kann für sich daraus etwas mit nach Hause nehmen.“ Und der Spaß komme natürlich auch nicht zu kurz. Dennoch: es sei schwierig, eine für sich passende Gruppe zu finden. Gerade für Jüngere, die andere Probleme hätten als Ältere und umgekehrt. Roswitha Wartenberg war 41 Jahre, als sie abends mit Kopfschmerzen ins Bett gegangen ist und zwei Wochen später als neuer Mensch aufgewacht ist. Heute ist sie eine Frau, die ihre Chance genutzt hat mit Mut, Kraft und Zuversicht. ml

*Die SHG Schlaganfallbetroffene trifft sich monatlich jeden letzten Dienstag im Monat, 13.30 Uhr im Haus der Behinderten und Senioren, Max-Planck-Str. 9a, 19063 Schwerin. Ansprechpartnerin ist Roswitha Wartenberg, Tel.: 0385/7582483 oder über die KISS. Der Sport der SHG findet jeden Freitag von 10.30 bis 11.30 Uhr bei der AOK, Am Grünen Tal 50, 19061 Schwerin, statt.*



## Neue Flyer ist da

*Mit zahlreichen Änderungen ist jetzt der neue Flyer der Selbsthilfegruppen herausgekommen. Interessierte können die aktuellen Angebote und Adressen dem Flyer 2008 entnehmen, genauso wie die jeweiligen Ansprechpartner, Zeiten und Veranstaltungsorte.*

*Gründungsanfragen für neue Selbsthilfegruppen gibt es zurzeit für „Lesben in der Kirche“, „Angehörige von Borderlinern“, „Chronische Schmerzen“, „Alleinerziehende“, „Arbeitslose ohne Leistungsbezug“, „Tinnitus“ und „Angehörige von psychisch Kranken“.*

*Wer Interesse hat, kann sich an die KISS wenden.*

### **KISS**

*Spieltordamm 9*

*19055 Schwerin*

*Tel.: 0385/ 39 24 333*

*Fax: 0385/ 39 22 052*

*E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)*

**[www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)**

# Wie beugen Sie vor?

Neues Jahr, neues Glück, wir sind wieder in Sachen Umfrage im Schlossparkcenter unterwegs, unser erstes Thema in diesem Jahr die „Prävention“.

Zunächst befragen wir zwei Damen, die sich gerade eine Pause an einem der schönen Springbrunnen gönnen. Die ältere von beiden, so ca. 70 bis 75 Jahre alt, die andere scheint etwas jünger zu sein, antworten sehr bereitwillig. Wir wollen dann etwas konkreter wissen, welche Angebote ihnen bekannt sind und auch genutzt werden, aber dazu sind sie nicht bereit. Vorsorgeangebote nutzen sie natürlich, die ältere der beiden treibt aktiv Sport in einem Verein. Dankbar waren sie für die Information, dass Präventionsangebote von einigen Kassen sogar zu 100 Prozent unterstützt werden, denn der Geldbeutel lässt nur sehr wenige Extras zu, so die Jüngere der beiden. Lieber nicht soviel erzählen, plötzliche Unsicherheit in den Gesichtern, das Gesagte könnte ja verkehrt sein, diese Gedanken reflektieren wir im Anschluss unseres ersten Gesprächs.

Bei unseren weiteren Befragungen gehen wir deshalb zunächst mehr auf die Interpretation des Wortes „Prävention“ ein.

Wir treffen auf zwei Lehrlinge - Auszubildende im Handwerk - Betonbauer und Mechatroniker. Beide kennen das Wort „Prävention“ überhaupt nicht. Auf unsere Nachfrage, ob sie denn rauchen, lächeln beide, wir deuten dies als Zustimmung. Natürlich sind sie krankenversichert, aber über Hilfe bei der Rauchentwöhnung oder andere Präventionsangebote ist ihnen nichts bekannt, sie zucken nur mit den Schultern, leider. Dabei zeigen sie uns gegenüber jedoch Interesse, mehr darüber zu erfahren.

Ein Herr, 58-jährig, der zur Zeit gerade an Schulterproblemen erkrankt ist, fühlt sich im Reha-Zentrum Schwerin sehr gut betreut. Regelmäßig wird er auch durch seine Krankenkasse über aktuelle Präventionsangebote informiert. „Meine Frau sorgt schon dafür, dass ich mich um meine Gesundheit

kümmere ...“, und sein anfangs noch angespannter Gesichtsausdruck verändert sich während unseres Gesprächs und verrät seine Dankbarkeit ihr gegenüber. Ihm ist anzumerken, dass er diese Fürsorge sehr genießt. Prävention ist bereits seit seinem 45. Lebensjahr ein Thema für ihn, schon um im Alltag, sprich auch Berufsleben, fit zu bleiben.

Auch heute treffen wir wieder einmal auf einen gemeinsamen Bekannten und sprechen ihn in voller Erwartung an. Doch auch für ihn, den Leiter eines Sportfachgeschäftes mit angenehmer jugendlicher, optimistischer Ausstrahlung und doch „schon 41 Jahre“ ist „Prävention“ erst mal ein Fremdwort. Nach kurzer Überlegung erzählt er uns jedoch, dass er regelmäßig läuft und es sein Ziel ist, den jährlichen Schweriner-Fünf-Seen-Lauf, den er in diesem Jahr unter einer Stunde absolvieren will, also dass er seine eigene

Leistung für sich persönlich dabei unterbieten möchte. Für uns ein Grund zu der Feststellung, also doch Prävention, wenn auch unbewusst. Genüssliches Essen, von ihm selbst zubereitet, dabei dann ein Gläschen Wein zu trinken, auch das ist eine Art Prävention und zwar für die Seele.

Unsere Umfrage ist nicht repräsentativ, vielleicht sollten wir uns auch wieder mehr unserer deutschen Sprache widmen, um bei Befragungen nicht unnötig zu verunsichern, denn davon haben wir im Alltag schon wirklich genug!?!

*Silke Gajek/ Evelyn Mammitzsch*



**WellVita**

**Ihr Refugium für Körper, Geist und Seele**  
**Sandra Böhme, - Heilpraktikerin**

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Wellness- und Entspannungstherapien
- ganzheitliches Heilen auf allen Ebenen

Arsenalstraße 7, 19053 Schwerin, Tel.: 0385/4838438  
[www.wellvita-schwerin.de](http://www.wellvita-schwerin.de)

# Entspannung, Harmonisierung und Stressbewältigung durch Hatha-Yoga

Unser Leben ist geprägt von Hektik und Stress. Die Anforderungen an jeden Einzelnen steigen. Dauerbelastungen im Beruf und im Privatleben schwächen unser körperliches und geistiges Immunsystem. Oft ist selbst die freie Zeit angefüllt mit zu vielen Aktivitäten.

Hatha-Yoga ist dazu ein guter Ausgleich. Es ist ein bewährtes, Jahrtausende altes, indisches Übungssystem zur umfassenden Gesunderhaltung, zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten und zur Selbsterkenntnis des Menschen. Yoga ist ein Lebensweg und keine Religion.



Franziska Schwiethal (ausgebildete Yogalehrerin bei Yoga Vidya e.V.) aus Wismar praktiziert selbst seit vielen Jahren Yoga. Sie hat sich vor anderthalb Jahren dazu entschlossen, ihr Hobby zum Beruf zu machen, da es ihr wichtig ist eine Tätigkeiten mit ganzem Herzen auszuüben. Die 31-jährige Dipl. Sozialverwaltungswirtin unterrichtet Hatha-Yoga, den körperorientierten Weg, der den Mensch als ganzes betrachtet.

Jeder Mensch, der auch nur ein wenig Hatha-Yoga übt, wird schon bald einige der positiven Wirkungen bemerken: ein Entspannungsgefühl, Harmonisierung, Stressbewältigung, Verminderung von Kopf- und Rückenschmerzen sowie von Schulter- und Nackenverspannungen. Man erhält mehr Vitalität, Lebensenergie und Gelassenheit. Weiterhin dient Yoga zur Krankheitsprävention und zur Stärkung des Immunsystems. Menschen jeden Alters können Yoga üben. Für Personen mit stark psychisch und physisch belastenden Berufen ist Yoga besonders gut geeignet.

Zum Hatha-Yoga gehören Körperhaltungen und -bewegungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen, sowie Meditationen. Die Basis allen Übens ist das

Wechselprinzip von Anspannung - Entspannung. Es erleichtert das „Abschalten“ und ist gut für die Muskulatur und den gesamten Körper.

Franziska Schwiethal bietet in Ihren Kursen in Schwerin (in der KISS), Wismar, Neukloster und Grevesmühlen einen qualifizierten Unterricht, der auf fundiertem Wissen basiert.

Ebenfalls können Sie bei ihr Entspannungswochenenden an der Ostsee buchen. Beides wird von vielen Krankenkassen anteilig bezuschusst.

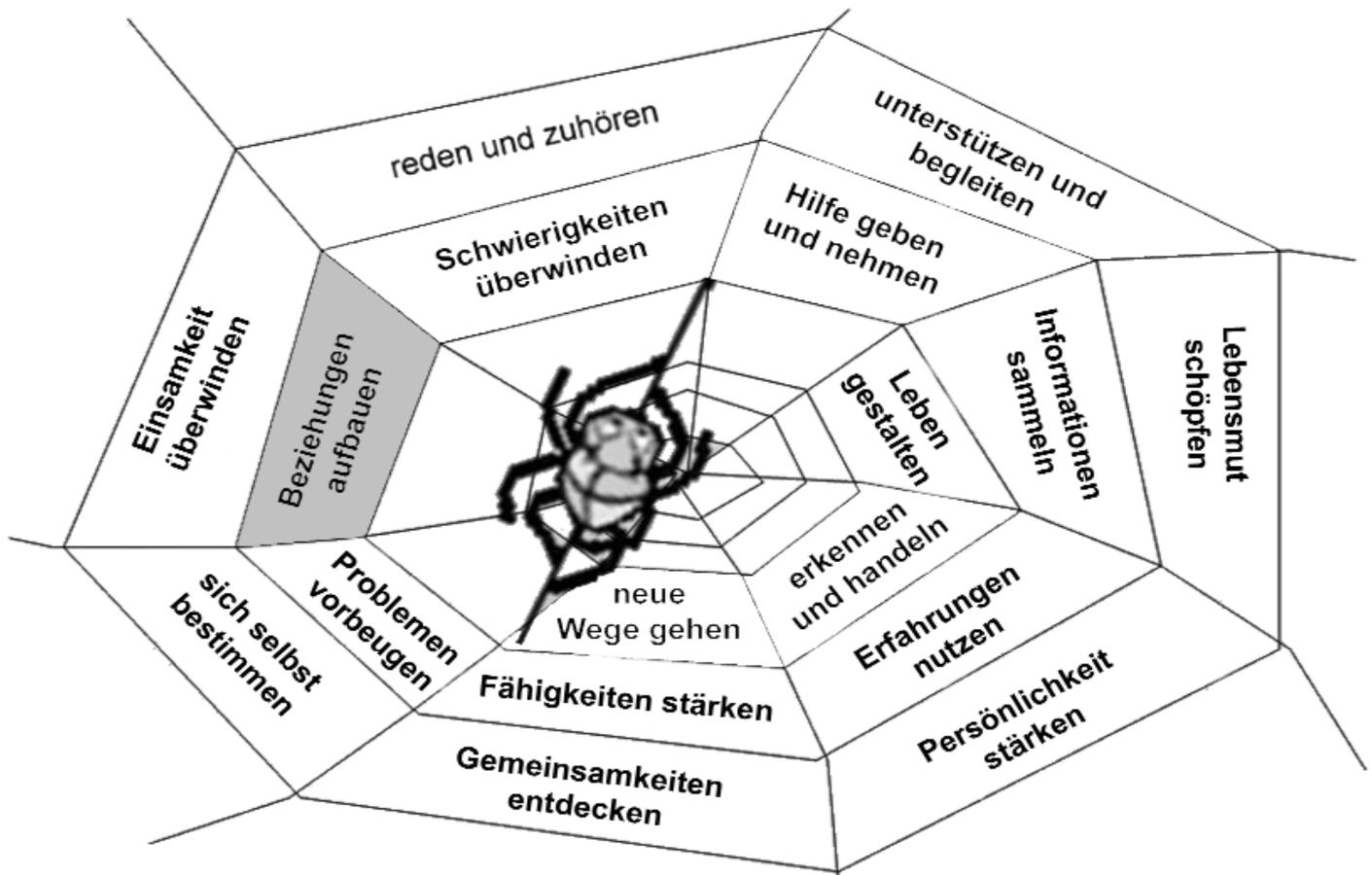
„Für weitere Informationen über Termine und Preise können Sie mich gerne unter der

Rufnummer 03841 / 64037 anrufen oder auf meine Homepage [www.yoga-in-mv.de](http://www.yoga-in-mv.de) schauen.“

fs

## Chronist(en) gesucht

Seit über 16 Jahren gibt es jetzt die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin (KISS). Von den Anfängen bis heute hat sich für Ratsuchende, Mitglieder von Selbsthilfegruppe und Interessierte viel ereignet und auch viel verändert. Zahlreiche Veranstaltungen konnte die KISS mit und für Menschen in und um Schwerin anbieten oder mitorganisieren. Schier unzählige Fotos, Zeitungsartikel und andere Dokumente zeugen von den unterschiedlichsten Aktivitäten. Zur Aufarbeitung dieser Informationen sucht die KISS einen oder auch mehrere Chronisten, der oder die sich in die älteren und neueren Dokumente einarbeiten und daraus eine Chronik erstellen möchte/n. Wer Interesse hat, kann sich bei der KISS melden.



## Wut und Angst der Kinder wird nicht gesehen

Immer mehr rückt die Gewalt von Kindern und Jugendlichen in den Mittelpunkt der Öffentlichkeit. Aus einzelnen Fällen entstehen große Diskussionen über die junge Gesellschaft. Meiner Meinung nach, gibt es dieses Problem nicht erst seit jetzt, sondern es war schon immer unter uns. Doch durch schlimme Einzelfälle, wie Lehrernotrufe aus der Rütli-Schule, Amokläufe oder körperliche Gewalt mit rassistischem Hintergrund, wird dieses Thema (zum Glück) öffentlich gemacht und diskutiert. Es wird sogar als Wahlthema genutzt. Durch den Überfall auf einen Rentner von zwei (zufällig) ausländischen Jugendlichen, hatte der hessische Noch-Ministerpräsident Roland Koch (CDU) härtere Strafen bzw. Strafen für Kinder unter 14 Jahre, sowie eine Auswanderung für gewalttätige ausländische Jugendliche gefordert. Doch ist dies eine Lösung?

Ich denke, dass die Aggressionen schon ziemlich früh gefördert werden. Viele Kinder und Jugendliche kommen aus schwierigen Familienverhältnissen. Sie kennen Gewalt von klein auf oder müssen sich mit den Gemütsphasen der alkoholsüchtigen Eltern abfinden. Manche haben keine Möglichkeiten sich auch in anderen Dingen, wie Sport oder Musik för-

dern zu lassen, weil es keine finanziellen Mittel dafür gibt. Und somit ist es oft, wie in einem Teufelskreis. Die Verzweiflung, Wut, Trauer oder Ängste der Kinder werden nicht gesehen und somit staut sich alles innerlich auf, was dazu führen kann, dass andere diese Emotionen abkriegen. Auch die Aufmerksamkeit und der Fleiß in der Schule lässt stark nach, weil sich die Jugendlichen denken: wozu, wenn ich doch eh keine Chance habe.

Ich finde der Weg ausländische Jugendliche abzuschicken bzw. die Strafen für Gewalttätige härter zu machen, wird nichts bringen. Es wird niemanden abschrecken, denn die eigentlichen Probleme werden dadurch nicht verbessert.

Man sollte die Kreativität der jungen Leute fördern. Jeder Mensch ist kreativ oder sportlich. Die Jugendlichen müssen raus aus ihren Alltagsproblemen. Wenn sie merken, dass sie Anerkennung bekommen und sehen, dass man etwas erreichen kann, wenn man fleißig und diszipliniert ist, dann werden sie es auch in anderen Dingen, wie der Schule tun. Heutzutage werden immer mehr Jugendklubs geschlossen, aber dafür immer mehr Erziehungs-

camps eröffnet. Das genau ist der falsche Weg.

Mit der Gewalt der Jugendlichen ist auch die schwierigere berufliche Zukunft verbunden. Durch die Perspektivlosigkeit und den schlechten Schulnoten, gibt es ein schlechtes Zeugnis, ein gerade mal geschaffter Hauptschulabschluss und somit kaum eine Berufsausbildungschance. Das führt wiederum zu Arbeitslosengeld bzw. Hartz IV und somit zu erneuter Antriebs- und Perspektivlosigkeit.

Was ich persönlich seit einigen Jahren beobachte, ist die Zunahme junger Mütter. Sie sind eigentlich noch Kinder und bekommen ihr eigenes Leben noch nicht hin und müssen schon Verantwortung für jemand anderes übernehmen. Dies hat zwar nichts mit Gewalt zutun, aber es kann auch zu zukünftigen Problemen führen, da viele Mädchen ihre Schule abbrechen (müssen) und dann leben sie



*Auf dem Weg ins Erwachsenenleben kann es eisig zugehen.*  
Foto: pixelio.de

erst einmal vom Kindergeld. Und danach wieder reinzukommen, ist schwieriger. Ich persönlich habe Jugendliche kennen gelernt, die sich überhaupt keine Gedanken machen oder Verantwortung besitzen. Trinken, Kiffen, machen blau oder werden schwanger, weil sie sich keine Gedanken um Verhütung machten bzw. keine Ahnung hatten. Und das alles mit 16 oder 17 Jahren.

**Fazit:** Die eigentlichen Probleme liegen in den Familien und müssen dringend „behandelt“ werden, Jugendklubs oder andere freizeitleiche Einrichtungen zu schließen, ist ein großer Fehler, denn nicht nur die Gewalt, sondern auch die Dummheit wird zunehmen und somit auch einen freien Weg für Nazis ebnen...

*Susanne Ulrich*

## Schweriner Ehrenamtsmesse

Mehr als 70 Vereine und Initiativen haben sich und ihr freiwilliges Engagement Mitte Februar auf der ersten Ehrenamtsmesse in Schwerin präsentiert. Mit dabei waren auch zahlreiche engagierte Frauen und Männer aus den Selbsthilfegruppen und den Angeboten der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin (KISS). Sie zeigten an ihren Ständen ganz praktisch wie man sich je nach eigenem Interesse in Schwerin engagieren kann. So konnten Interessierte den Mitgliedern der Malgruppe über die Schultern schauen, die Schlaganfall- und Bechterew-Betroffenen berichteten über ihre Aktivitäten genauso wie die Gruppe der Kehlkopflösen, die Newcomer sowie die Musikgruppe.

Doch nicht nur die Informationen über das breite Angebot stand im Mittelpunkt der Ehrenamtsmesse. Wer sich künftig ehrenamtlich engagieren möchte, aber noch nicht wusste wie und wo, fand auf der



*Gabriele Berg, Gudrun Schulze, Helga Onißeit und Roswitha Wartenberg*  
Foto: D. Müller

Schweriner Messe, die von Sozialminister Erwin SELLERING eröffnet wurde, interessante Informationen. SELLERING dankte allen Engagierten für ihre Arbeit, „denn die Gesellschaft braucht aktive Bürger, die sich für andere einsetzen“.

*ml*

# Prävention verläuft in Stufen

Kriminaloberkommissarin Heidi Schwarz ist seit 1997 im Sachbereich Jugend der Polizeiinspektion Schwerin tätig. Nach einem Jahr Streifendienst wechselte die zierliche, quirlige und optimistische Powerfrau zur Präventionsarbeit. Begonnen hat alles 1982, als sie zufällig von einer freien Stelle erfuhr. Bei der Polizei hat sie schon alles gemacht. Nach der Wende folgten mehrere Ausbildungen, um weiter als Polizistin arbeiten zu können.

Es macht richtig Spaß ihr zuzuhören. Die Mutter von drei Kindern, zwei Töchter (28 und 23 Jahre) und einem 12-jährigen Sohn, strahlt zu recht, wenn sie von ihnen erzählt. Alle gehen ihren Weg, da kann man doch mehr als zufrieden sein. Oft lassen sich auch private mit den beruflichen Erfahrungen hilfreich verbinden.

So erzählt sie, dass Präventionsarbeit stufenweise erfolgt. Zielgruppen sind Menschen im Alter von ca. 5 bis 105 Jahren. Mit drei weiteren Mitarbeitern betreut sie 32 Vorschulgruppen bereits in den Kindergärten. Hier geht es um die Begegnung mit Fremden, wie Kinder sich im Umgang mit ihnen verhalten sollen. Parallel läuft die Verkehrserziehung mit der Vorbereitung auf einen sicheren Schulweg. Dazu gibt es vorab Elternschulungen. Das Verhalten Miteinander, wie lässt sich z. B. ein Streit schlichten, Diebstahl oder Schlägereien werden in 3. und 4. Klassen thematisiert.

Mobbing - Kleidung, Herkunft, zu dumm oder ein Streber - ist Schwerpunkt der 6. und 7. Klassen bis zum Schulende. Wer nicht rechtzeitig damit umzugehen lernt, nimmt dieses Problem mit ins Erwachsenenleben. Es erfolgt die Aufklärung über Jugendkriminalität von der Anzeige bis zur Verurteilung, wobei das ganze Spektrum von der Sachbeschädigung bis hin zur Körperverletzung oder Diebstahl beleuchtet wird.

Mit gut durchdachten Projekten, wie „Schuss vor den Bug“ erreicht man am meisten. Graffiti abwaschen, mal 24 Stunden in einer Zelle eingesperrt zu sein sind schon ganz spezielle Erfahrungen, die meist auch zum Erfolg führen, um Jugendliche wieder in richtige Bahnen zu lenken, die schon mit einem Bein im Gefängnis standen.

Oder Schulen stellen 3 Regeln auf, um gewaltfrei durchs Schuljahr zu kommen. Eine konsequente Kontrolle, über das was ist zu tun wenn diese missachtet werden, ist



Heidi Schwarz

dabei wichtig. So kann dies eine schriftliche Stellungnahme über das Fehlverhalten sein. Mit einem kostenfreien Kinobesuch werden diejenigen belohnt, die das schaffen.

In dem aktuellsten eineinhalbjährigen Pilotprojekt „Prävention macht Schule“ werden 155 bis 170 freiwillige Pädagogen unter Begleitung von Polizei, Trainern, Psychologen und Staatsanwaltschaft geschult und gestärkt, um im Alltag fit zu sein.

Aggressionsfreies Zusammenleben muss in Zusammenarbeit mit dem Elternhaus gelernt werden. Themen dazu sind die Selbstfindung, Selbstbehauptung - Ängste seitens der Lehrer - ihr eigenes Verhalten zu reflektieren, denn es gilt die Wertevermittlung in angstfreien Räumen zu sichern. Mehr Zivilcourage, Gefahrenabwehr, Strafverfolgung, Konfliktmanagement, Gewalt anhand von Praxisbeispielen, Streitschlichterprojekte - Chancen und Grenzen - sollen erläutert und deutlich gemacht werden. So auch: Was gehört zu den gefährlichen Waffen und Gegenständen und nicht in die Schule, Drogen kennen lernen - durch riechen, fühlen oder am Verhalten der Konsumenten. Und nicht zuletzt Rechtsextremismus bzw. linkes Verhalten, verfassungsfeindliche Symbole richtig deuten, was muss angezeigt werden oder entsprechende Musik zu erkennen. Wann und wie eine Anzeige durch den Lehrer zu machen ist, auch was auf ihn dabei zukommt wird durch Rechtskenntnisse vermittelt.

Evelyn Mammitzsch

# Mediationsverfahren können auch manipulieren

In der Dezember-Ausgabe 2007 von „Hilf Dir Selbst“ las ich unter anderem einen Artikel über „Mediation“.

Natürlich ist Mediation im Rahmen von Konfliktbewältigungen ein wichtiges Element, trotzdem bleibt eine differenzierte Betrachtungsweise unumgänglich. Leider muss konstatiert werden, dass bei der Anwendung von Mediationsverfahren auch Missbrauch im Sinne einer Manipulationstechnik betrieben wurde.

Eine Form von Mediationsverfahren wurde Ende der 60-er/Anfang der 70-er Jahre in den USA und Kanada entwickelt und in Konflikten um großtechnische Anlagen wie beispielsweise Atomkraftwerke (AKW) eingesetzt. Zur damaligen Zeit begann sich vielerorts die Umweltbewegung zu entwickeln. Ziel dieser Ansätze von Mediationsverfahren war und ist es unter anderem herauszufinden, mit welchen Sozialtechniken, PR-Argumenten oder Kommunikationsstrategien großtechnische Anlagen wie AKW oder Giftmüllverbrennungsanlagen durchgesetzt beziehungsweise die Akzeptanz in der Bevölkerung dafür erhöht werden kann. Verschleiert wurde und wird das Ganze mit Begriffen wie „Dialog“, „Kon-

sens“, „Kompromissbereitschaft“, Worte, die sich auf den ersten Blick, toll anhören.

Die bundesdeutsche Version dieser Mediationsverfahren wurde zu Beginn der 90-er Jahre maßgeblich vom Berliner Wissenschaftszentrum für Sozialforschung betrieben, dabei vier Jahre großzügig vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie finanziert.

Das Mediationsverfahren ist auch eine verfeinerte Weiterentwicklung der umstrittenen Akzeptanzforschung der 70-er Jahre, die etwa am Frankfurter Batelle-Institut (es ging damals um die Durchsetzung des AKW Wyhl am Kaiserstuhl im Breisgau) von der Anti-AKW-Bewegung entlarvt werden konnte. Das AKW Wyhl konnte mit Hilfe des bereiten Protestes der dortigen Bevölkerung verhindert werden.

Solche Art von Mediationsverfahren sind weder wertneutral, bewertungsfrei, aber wurden und werden bei bestimmten ökonomisch-politischem Interesse als Manipulationstechniken eingesetzt, um legitimen Protest psychologisch zu brechen.

*Holger Wegner (Mitglied der SHG Epilepsie)*

## Grenzfindung bei (Männer)-Witzen

*Per E-Mail zur Ausgabe „Männer“:*

Mit Interesse habe ich ihr Journal gelesen. Nach der Lektüre von Seite 22 (Infos) war ich jedoch ziemlich schockiert. Wer hat denn da seine oder ihre Männerverachtung ausagiert? Zum Glück gab es danach die Seite 23 (Glosse).

*Günter Hahn, Männerberatung-Berlin*

*Antwort des Redaktionsteams:*

*Dass waren wir, wir Frauen der Redaktion, und wir hatten viel Spaß, vielleicht nicht ganz korrekt, aber keine Männerverachtung - nein... Wir hatten im Vorfeld soviel merkwürdige Statements, als wir sagten „wir machen ein Heft über Männer“, dass uns das eher wie Männerverachtung vorkam. Wir wollten mit den Witzen niemanden beleidigen und haben uns einen Spaß gemacht - nicht mehr und nicht weniger.*

*Günter Hahn antwortet:*

Wenn man Witze als Verarbeitungsform sieht, ist mir Ihre Reaktion verständlich. Trotzdem bitte ich Sie sich einmal vorzustellen, Ihnen wäre diese Seite 22 in dieser Form, als lustig machen über Frauen zu Gesicht gekommen. Ich kann mir gut vorstellen, dass Ihr Entrüstungsschrei bis Berlin zu hören gewesen wäre. Ich finde, dass Respekt keine Einbahnstraße sein kann, dass er aber für das notwendige und wünschenswerte Miteinander der Geschlechter unbedingt notwendig ist. Das heisst nicht, dass ich etwas gegen Witze habe, auch nicht wenn sie auf meine Kosten gehen. Es geht mir eben auch hier um Grenzfindungen.

Wir freuen uns über Reaktionen auf unsere Artikel und zu unseren Ausgaben. Gerne veröffentlichen wir Ihre Leserbriefe, behalten uns aber das Recht auf Kürzungen vor.

Leserbriefe sind freie Meinungsäußerungen und müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen.

### Neue Gruppen

**Falsche Verpackung - Transsexualität**  
vierzehntägig, 2. und 4. Freitag, 18.00 Uhr, KISS

**Therapiegruppe nach Maaz**  
monatlich letzter Montag ab April 2008, 18.00 Uhr, KISS

### Gruppengründung

**Frauensebsthilfe nach Krebs**  
26.03.2008, 16.00 Uhr, Schleswig-Holstein-Haus

**SHG Q-vadis (SHG für alkoholabhängige Menschen)**  
13.03.2008, 18.00 Uhr, KISS  
spätere Gruppentreffen: Poliklinik Schelfstadt

### Suche nach neuen Mitgliedern

Väteraufbruch, Epilepsie, Psychosomatik, Borderline,  
Trockendock, Mobbing, Bandscheiben, Sexueller  
Missbrauch, Beziehungssucht

### Gruppenanfragen

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

### Änderungen bei Selbsthilfegruppen

**SHG Angehörige nach Suizid**  
monatlich, Montag, 17.30 Uhr, KISS

**Geschlossen:** SHG Freischwimmer, Starke Frauen,  
Arbeitslose Frauen, Arbeitslose ohne Leistungsbezug

### 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](http://www.selbsthilfe-mv.de)

### Ehrenamtsbörse in Schwerin

[www.ehrenamt-schwerin.de](http://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 22 051

E-Mail: [info@ehrenamt-schwerin.de](mailto:info@ehrenamt-schwerin.de)  
dienstags 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr



### Themenchat-Serie der KISS

**„Bindungslosigkeit“**

13.03.2008, 19.00-20.00 Uhr

**„Soziale Phobien“**

27.03.2008, 19.00-20.00 Uhr

**„Ehrenamt und Spass dabei“**

03.04.2008, 19.00-20.00 Uhr

**„Mein Körper ist mein Kapital“**

10.04.2008, 19.00-20.00 Uhr

**„Aus der Reihe tanzen will gelernt sein“**

24.04.2008, 19.00-20.00 Uhr

**„Allein leben - Flucht oder Segen?“**

08.05.2008, 19.00-20.00 Uhr

**„Verdirbt der Gesundheitswahn uns das Leben?“**

22.05.2008, 19.00-20.00 Uhr

### Angebote der Kooperationspartner:

**Hilfe bei Essstörungen**

monatlich, 1. Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

**Aids / Sexualität**

18.03./ 01.04./ 15.04./ 06.05./ 20.05./ 03.06.2008,  
jeweils 17.00-18.30 Uhr

### Angebote der Selbsthilfegruppen:

**„Die Nase voll von Drogen?“**

**Neue Wege durch Selbsthilfe“**

monatlich, 2. Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr

**„Ist mein Kind überaktiv?“ (ADHS)**

monatlich, 3. Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

**„Aktiv leben trotz Krebs“**

monatlich, 4. 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 Einzelchat-Beratung jederzeit möglich!**



### Neue Angebote in der KISS

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

wöchentlich, **Dienstag, 20.00 Uhr**  
Improvisationstheater mit Oliver Hübner

wöchentlich, **Donnerstag, 10.00 und 18.30 Uhr**  
(ab 03.04.2008)

Prävention Rückenschule mit Norbert Hartmann  
Informationen und Anmeldung unter 03 85 / 39 24 333

wöchentlich, **verschiedene Termine (ab 14.04.2008)**

Wassergymnastik mit Norbert Hartmann  
(für Selbsthilfegruppenmitglieder  
günstigerer Preis nach Vereinbarung)

Informationen und Anmeldung unter 01 63 / 18 11 827

### Selbstuntersuchung Brust

**B**rustveränderungen  
**R**ichtig  
**U**nd  
**S**elbst  
**T**asten



**Brustvorsorge:** 16.04. und  
21.05.2008,  
jeweils um  
17.00 Uhr

### Termine:

**Gesundheitsmarkt**  
23.08.2008,  
10.00 bis 17.00 Uhr

**Ecke Mecklenburgstraße/Schlossstraße**

**Selbsthilfegruppen  
sind herzlich eingeladen.**

**A G F** Arbeitskreis  
Schwerin Gesundheits-  
förderung



### Erfahrungsaustausch-Treffen für GruppensprecherInnen

23.04., 16.00-18.00 Uhr, KISS

### Weiterbildung für GruppensprecherInnen

Thema: **Gruppengestaltung**

Mittwoch, 12.03.2008, 16.00-18.00 Uhr

Thema: **Themenzentrierte Interaktion**

Mittwoch, 14.05.2008, 16.00-18.00 Uhr

### In-Gangsetzer-Treffen

Donnerstag, 17.04.2008, 18.00 Uhr, KISS

**Die Kontaktstelle bleibt am 20.03.2008  
geschlossen!**

### KüchenKabinett

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

**Termin: 28.03., 25.04. und 30.05.2008,  
jeweils 20.00 Uhr**

Nähere Informationen bzw. Veränderungen  
entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

### Veranstaltungen der KISS

**Dienstag, 18.03.2008, 18.00 Uhr**

Vortrag: „Borderline - Diagnose und Behandlung“  
Schleswig-Holstein-Haus

Referent: Ltr. Oberarzt Uwe Ahrendt  
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

**Dienstag, 15.04.2008, 18.00 Uhr**

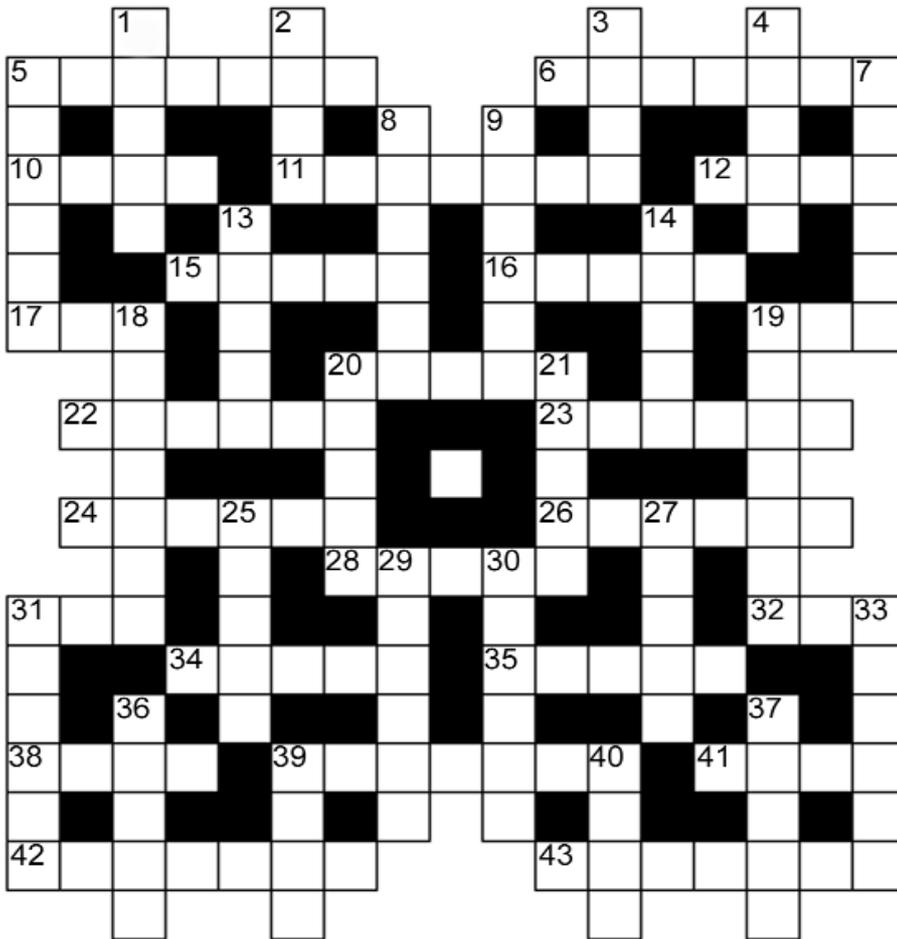
Vortrag: *Depressionen - Diagnose und Behandlung*“  
Schleswig-Holstein-Haus

Referent: Ltr. Oberarzt Uwe Ahrendt  
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

**Dienstag, 29.04.2008, 18.00 Uhr**

*Gedichtelesung Friedrich Hölderlein*  
KISS

mit Ltr. Oberarzt Uwe Ahrendt  
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik



**Waagrecht:** 5) Ostseebad, 6) Vortragendes Lied über ein schreckliches Ereignis, 10) Jugendl. Ausdruck für prima, 11) Gefühlsbewegung, 12) viel Wissen, 15) Erde (lat.), 16) 3. Fall, 17) gekocht, 19) groß (engl.), 20) ein Längenmaß, 22) Sinfonie von Beethoven, 23) Cousin, 24) Radsportler, 26) etwas geben und nehmen, 28) Verniedlichung vom Großvater, 31) selten, 32) Gefrorenes, 34) männl. Tier, 35) russ. Gebirge, 38) Informationsblatt (Abk.), 39) Halbinsel Mexikos, 41) Gebiet, 42) kleine plattdeutsche Reime, 43) Rohstoffe für Kerzen

**Senkrecht:** 1) Das gewisse Etwas, 2) Kante, 3) Nachkomme, 4) Tierunterkunft, 5) Weggehen von der Bühne, 7) Sitzung, 8) Musikstück, 9) Babyausstattung, 13) Gegenteil von Nehmen, 14) Ausspruch, 18) Rentenart, 19) Aufhellung, 20) U-Bahn, 21) Musical, 25) Mädchenname, 27) nichts Gutes, 29) auf Jagd sein, 30) Tisch, 31) Jagdgebiet, 33) schwach kochend, 36) After, 37) Teil der Karpaten, 39) Spitzname für Juliane, 40) Zensur.

Die Buchstaben 14, 38, 15, 18, 28, 22, 2  
ergeben eine Südfrucht!

Angret Möller

Lösung: Zitrone

## Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gertrud Buller-Schunck, 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**

## Schokoriegel beugt vor?!

Es gibt Tage, da läuft irgendwie alles schief: Der Tee ist zu kalt, der Chef schlecht gelaunt, die Schlange im Supermarkt zu lang und auf dem Weg nach Hause nimmt der Stau kein Ende. Solche Tage kommen. Solche Tage gehen - nicht immer zu ende, aus einem schlechten Tag werden zwei, drei, vier und der Gedanke, dass man irgendwie etwas falsch gemacht hat im Leben, nistet sich ein. Gut, dass es dann Bücher gibt, die mir sagen: „Glück ist erlernbar“, „10 Wege zur guten Laune“, „Positives Denken für Jeden“. Leider lese ich lieber Zeitungsartikel als Glücksratgeber. Leider.



Denn neulich saß ich gut gelaunt bei einer heißen Tasse Eisenkrauttee am Frühstückstisch und las zufällig einen kleinen unscheinbaren Leserbrief in einer überregionalen Zeitung. „Obst macht krank“ stand darüber. „Was für ein Blödsinn“, dachte ich und las ahnungslos weiter. Wer zu viel und über einen zu langen Zeitraum Obst isst, bekommt Gicht, Probleme mit Herz, Kreislauf und Darm, insbesondere für empfindliche Kinder ist der Verzehr von zu viel Obst schädlich, stand da scheinbar harmlos in einem kleinen Leserbrief verpackt. Die Verfasserin der Zeilen zitierte einen Artikel aus dem Deutschen Ärzteblatt mit dieser für mich absolut neuen Erkenntnis. Das Bundesgesundheitsministerium bekam sein Fett weg wegen Gesundheitskampagnen, bei denen Obst propagiert wird. Die Ernährungsberater müssten endlich umdenken, forderte die

Dame. Wie umdenken, wurde leider nicht weiter ausgeführt. Wie gesagt, es war ein kleiner, unscheinbarer Artikel in einer großen dicken Zeitung.

Meine gute Laune war dahin, der Tee kalt, das schlechte Gewissen, was für eine verantwortungslose Person ich bin, kratzte in meinem wahrscheinlich kranken Magen. Seit mindestens vier Jahren frühstücke ich jeden Morgen frischgeschnebelten Obstsalat und bin seitdem kaum noch krank, dachte ich. Meine Kinder zwingen mich jeden Tag Apfel, Birne, Trauben, Ananas o. ä. zu essen, in ihren Frühstücksdosen findet sich gleiches. Der Obstkorb ist bei uns stets gefüllt und einen Ausflug ohne frische Früchte gibt es bei uns nicht. „Ich muss umdenken“, dachte ich, „wenn ich meine Familie vor schlimmen Krankheiten schützen will“ - wenn das überhaupt noch geht.

Um die Obstabteilung werde ich künftig einen großen Bogen machen. „Hast Du etwa schon wieder einen Apfel genascht“, werde ich künftig meine Kinder ermahnen. „Nimm lieber die Gummibärchen.“ „Hast Du auch einen Schokoriegel eingepackt?“ Schokosüße Zeiten werden auf uns zukommen. Keine klebrigen Obstfinger mehr, keine Fruchtfliege wird künftig unsere Sommer begleiten. Ich werde nur noch einmal im Monat einen Großeinkauf machen müssen, denn Frisches kommt bei uns nicht mehr auf den Tisch. Zeitungen vielleicht besser auch nicht mehr?! gro

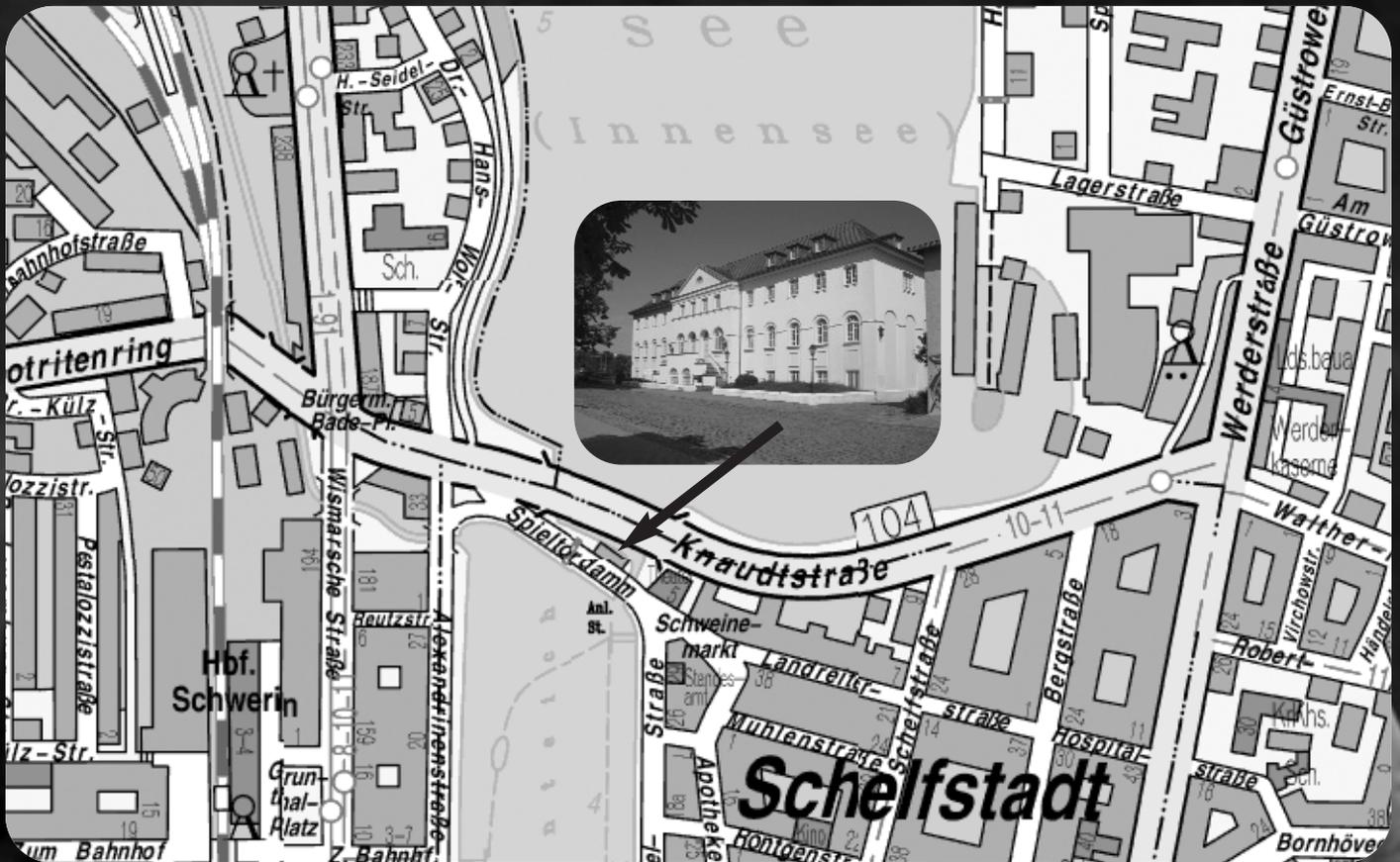
### In eigener Sache

„Unsere Kinder“ - Was sind sie uns wert? Was brauchen sie? Wo können Kinder Hilfe und Unterstützung bekommen? Und wer hilft eigentlich den Eltern? Eindeutige und sogar einmündige Antworten auf all diese Fragen können wir nicht vorgeben. Dennoch wollen wir unseren Kindern und deren Wohl die kommende Ausgabe widmen.

Wer Erfahrungen gemacht hat, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps zu diesem Thema weitergeben möchte, kann sich an unsere Redaktion unter KISS  
Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto: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: 15. Mai 2008

mit dem Schwerpunktthema: „Unsere Kinder“