

HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 / 6. Jahrgang / September 2008

Thema: Selbsthilfegruppen

Teil I

Liebe Leserin, lieber Leser !

Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Thema Selbsthilfeförderung	4/5
Erfahrungen Emotions Anonymus	6
Im Gespräch Essstörungen	7
Selbsthilfe Migräne + Schlafapnoe	8
Erfahrungen Einschneidendes Ereignis	9
Service Selbsthilfegruppen	10/11
Selbsthilfe Isolation + Kommuneprojekt	12
Erfahrungen Nicht mehr ohne Q-Vadis	13
Aktuell KISS-Brief an Peer Steinbrück	14
Selbsthilfe Sehbehinderte Kinder	15
Sichtweisen Jugend und Selbsthilfe	16/17
Meinung Ganz spezielle Selbsthilfe	18
Meinung Wie vor 30 Jahren?	19
Termine	20/21
Rätsel	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2008 zum Thema „Selbsthilfegruppen Teil II“.

Der Sommer verabschiedet sich und sofort trudeln die Selbsthilfegruppen nach längerer verdienter Pause wieder zu ihren Treffen und Meetings ein. Auch die Selbsthilfekontaktstelle hat gerade in den Monaten September und Oktober viel zu tun. Frauen und Männer rufen an und fragen nach Selbsthilfegruppen oder anderen Angeboten, einige mailen oder kommen auch persönlich zur Beratung vorbei. Zudem gründen sich endlich wieder neue Selbsthilfegruppen oder bestehende Gruppen werden neu initiiert.

Diese und auch die nächste Ausgabe wird sich ganz konkret mit Selbsthilfegruppen – deren Inhalt, Zugang und Menschen - beschäftigen. So möchten wir die Gelegenheit nutzen, ihnen einen kleinen Einblick in die aktuelle Diskussion zur Selbsthilfe zu geben. Und zwar dahingehend, welchen Stellenwert Selbsthilfe heute gesellschaftlich genießt, welche Tendenzen bundesweit erkennbar sind und wie sie akzeptiert wird. Immer wieder erfahren wir in Gesprächen, dass Selbsthilfegruppen skeptisch beäugt werden. Manche Menschen meinen sogar, dass das nichts für sie wäre, ohne je eine Erfahrung gesammelt zu haben. Oft versucht der Mensch weiter alleine mit sich und den Problemen klar zu kommen oder Hilfe beim Halbgott in Weiß zu finden. Schon komisch!

Gestern rief eine Mutter an und bat um Hilfe: Die Tochter hat eine Essstörung und ich möchte doch bitte entsprechende therapeutische Einrichtungen nennen, wo Beratung und ggf. Therapien angebo-

ten wird. Schwierig. Zum einen gibt es in Bezug auf Essstörungen in Schwerin nicht wirklich adäquate Beratungs- und Behandlungsstellen und wenn ja, müssen längere Wartezeiten in Kauf genommen werden. Zum anderen sind für viele Betroffene und auch deren Eltern Selbsthilfegruppen keine Alternative. So auch in dem gestrigen Gespräch. Ratsuchende möchten schnelle und oft auch effiziente Lösungen, gerne auch vorgegebene. Und gerade dies werden wir nicht einhalten (können). Mein Angebot, der Tochter doch eine Selbsthilfegruppe zu empfehlen, damit sie dort von den Erfahrungen anderer Therapieerfahrenen profitieren kann, hat sie nicht wirklich überzeugt. Auch sie wollte die Krankheit abschalten – wie den morgendlichen Wecker nach getaner Arbeit. Zwei Selbsthilfegruppenmitglieder aus der SHG „Essstörungen“ werden ihre Erfahrungen in einem Interview preisgeben. Es wird deutlich, wie wichtig die wöchentlichen Treffen für Betroffene sein können, um den nötigen (Rück)halt zu suchen und möglicherweise auch zu finden. Geborgenheit, Vertrauen und Offenheit sind gute Voraussetzungen, um über sich und die eigenen Probleme reden zu können, um Mut zu schöpfen und auf dem mühsamen, oft steinigem und endlos verzweigten Weg weiter voranschreiten zu können.

Die Selbsthilfegruppen, die im aktuellen Heft über ihre Erfahrungen reden, machen Mut und Lust auf Neues.

Wunder der Natur und Selbsthilfe

Um diese Ausgabe wollte ich mich eigentlich drücken, keinen Artikel schreiben, mich schonen, denn es ist Sommer und den wollte ich nutzen, mal nur genießen. „Computern“ und Schreiben hatte ich stark reduziert, auf die „Schlechtwettertage“ verschoben. Zumindest hatte ich es mir vorgenommen. Wobei - ich mag jedes Wetter. Nach einem schönen Sommer die für die Jahreszeit typische Herbststimmung mit den wunderschönen wechselnden Farben von rötlich, gelb und braun oder einen kräftigen Sturm, Sommer- aber auch Wintergewitter, Regen, Schnee und, und, und...., alles hat für mich einen ganz besonderen Reiz.

Heute stand wie jeden Mittwoch eine Fahrradtour auf meinem **Fitnessprogramm - für Körper - Geist und Seele**. Komischerweise - vielleicht ist es ja gar nicht so außergewöhnlich - fallen mir die meisten Ideen, die ich dann zu Papier bringen möchte, auf dem Zwei-Rad ein oder nachts, wenn ich mal wieder nicht schlafen kann. Dann habe ich natürlich weder Papier noch Stift zur Hand. Auch nicht meinen schon lange käuflich erworbenen „PORTABLE 1-BIT MINIDISC RECORDER“ (zum Aufnehmen und Diktieren), den ich - warum auch immer - leider noch nicht beherrsche. Und so versiegen manche, zumindest für mich interessante Gedanken bzw. Ideen wieder in der Natur. Dies soll mein Stichwort und eine Überleitung sein.

Es gibt Menschen - zu denen gehöre ich- die ihre meiste Kraft aus der Natur schöpfen. Positiv hinzu kommt, dass es sogar kostenlos ist, nur muss man sich eben in die selbe begeben. Manchmal, nein sogar ziemlich häufig, flüchte ich regelrecht aus meiner Wohnung, um wieder „aufzutanken“ und das am liebsten mit dem Fahrrad oder beim Nordic Walking. Dabei machte ich kürzlich eine interessante Entdeckung, wie so oft, wenn ich wieder mal unterwegs bin.

In der Rinde eines alten Baumes erkannte ich ein Heiligenbild, allein von der Natur geschaffen. Maria und Josef könnten es sein. Hinzu kam eine besonders schöne und faszinierende Abendstimmung. Die untergehende Sonne war in ein orange- rötliches Licht getaucht, sie stand tief über dem See und schaffte so den geeigneten Rahmen für dieses Kunstwerk. Zu meinem großen Bedauern hatte ich beim Entdecken keinen Fotoapparat dabei, nutzte



deshalb meinen Kopf als Speicher. Ich hoffe und wünsche, dass dieses Wunder der Natur nicht von irgend welchen Zweibeinern mit zu wenig Phantasie, Romantik oder Aufmerksamkeit zerstört wird.

Dazu fällt mir ein Lied von Sandra ein. Ältere Leser werden dies vielleicht von früher noch kennen? „Mein Freund der Baum ist tot, er steht nicht mehr im alten Morgenrot“.

Übrigens führte unsere nächste Fahrradtour ins Gramboweer Moor. Ich fühlte mich wie in Trance, total beeindruckt von so viel wunderschöner Natur - wahrscheinlich zu jeder Jahreszeit - und weiß genau, da war ich nicht zum letzten mal. Moorlandschaft verband ich eher mit einem Krimi oder Gruselgeschichten, in denen Menschen ums Leben kommen. Die plötzlich herausragende Hand und ähnliches!?! Da es uns aber um Selbsthilfe und deren Möglichkeiten - wie in allen Journalen - geht, ist meine Empfehlung, mal einen Ausflug dorthin zu unternehmen. Ob nun bewusst oder unbewusst, denn **Ziel der Selbsthilfegruppen sind die Einheit von Körper, Geist und Seele**, so sollte oder könnte es im Idealfall zumindest sein.

P.s.: Noch ein kleiner Nachsatz sei mir gestattet: Die Beobachtung kleiner Kinder mit all ihren Facetten, einschließlich ihrer „Ungezogenheiten“ und ihres „Sich wehren“ gegen die „Alten“ geben mir ganz viel Kraft. Gern beobachte ich die heutige Jugend und manchmal Erwachsene, ich nenne es Studien betreiben oder „Leute kucken“.

Evelyn Mammitzsch

Selbsthilfeförderung als Bestandteil einer umfassenden Engagementförderung

Ist Selbsthilfe ein isoliertes Randphänomen des Gesundheitswesens oder aber Bestandteil zivilgesellschaftlichen Handelns und damit auch Teil einer Strategie der Engagementförderung? Versteht man eine Zivilgesellschaft als Zusammenschluss von Privatpersonen, die sich auf einen staatlich garantierten Rechtsrahmen verlassen können, um ihre individuellen Vorstellungen realisieren zu können? Oder wollen wir lieber aktive Mitglieder sozialer Gemeinschaften sein, die durch Beteiligung an politischen Diskursen dafür sorgen, dass das staatliche Institutionensystem als lebendige Demokratie wirken kann, wo der Staat Verantwortung für die Bürger trägt genauso wie der Bürger für den Staat?

Prof. Dr. Thomas Olk vom Institut für Pädagogik der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenburg hat sich in seinem Vortrag „Selbsthilfeförderung als Bestandteil einer umfassenden Engagementförderung“ auf der diesjährigen Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. mit diesen Fragen auseinandergesetzt. Er hat dabei Verknüpfungen zwischen der Engagementförderung, der Engagementpolitik und der Rolle der Selbsthilfe hergestellt, mit dem Fazit:

„Selbsthilfe ist ein integraler Bestandteil des bürgerschaftlichen Engagements. Die Selbsthilfe fördernde Infrastruktur ist daher Teil einer umfassenden Engagementpolitik. Um die Zusammenhänge zwischen den einzelnen Bereichen des Engagements und der Engagementförderung zu stärken, bedarf es der koordinierenden Instanzen und der Vernetzung. Eine grundständige Finanzierung der Engagement fördernden Infrastruktur aller Säulen und aller Ebenen ist einzufordern“.

Prof. Dr. Thomas Olk vertritt die Meinung, dass es noch immer nicht weit her ist mit der Anerkennung der Selbsthilfe und der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Zwar scheinen seiner Meinung nach die bestehenden Einrichtungen vielfältig und alle Bereiche umfassend, doch die Abhängigkeit von Fördergeldern und Unterstützern lassen Kontaktstellen der verschiedenen Richtungen in eine ungewisse Zukunft schauen. Durch die Initiative Zivilengagement



„Miteinander - Füreinander“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend werde zwar die Bedeutsamkeit des Themas Engagementförderung unterstrichen. Olk kritisiert jedoch die nicht unwesentlichen Neben- und Begleiterscheinungen. Danach scheint das Ministerium das Ziel zu verfolgen, die finanzielle Förderung bundesweit wirkender Infrastrukturen zurück zu fahren. Dabei hat die Politik mit der eingesetzten Enquête-Kommission des Deutschen Bundestages selbst die Maßstäbe für die Rahmenbedingungen der Engagementförderung vorgegeben. Die Kommission gründet - so Prof. Olk - ihr Verständnis einer umfassenden Politik der Förderung von Zivilgesellschaft und Engagement ganz bewusst auf eine gemeinschaftsorientierte Vorstellung. Dabei gehe es insgesamt darum, „die Sphäre zivilgesellschaftlichen Handelns - also Solidarität, Anteilnahme, Verantwortungsübernahme, Kooperation und friedliche Austragung von Konflikten - gegenüber Markt und Staat zu stärken und unterschiedlichen Spielarten des sozialen Engagements und des politischen Lebens zuzuweisen“.

Von Anfang an habe die Enquête-Kommission die Selbsthilfe (mit den Kriterien: freiwillig, nicht auf materiellen Gewinn gerichtet, gemeinwohlorientiert,

öffentlich, wird in der Regel gemeinschaftlich ausgeübt) als Bestandteil des bürgerschaftlichen Engagements betrachtet. Damit falle die Selbsthilfe, wie sie die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. sieht, in einigen Punkten problemlos unter die Kriterien der Enquête-Kommission. Strittig könnte hingegen sein, ob Selbsthilfe im öffentlichen Raum agieren muss und gemeinwohlorientiert ist. Prof. Olk argumentiert jedoch, dass Selbsthilfegruppen grundsätzlich für neue Mitglieder aufnahmebereit sind. Zudem hätten empirische Forschungen den Nutzen für Dritte bereits erwiesen. Prof. Olk: „So tragen etwa Gesprächs-Selbsthilfegruppen im psychosozialen Bereich sowie Selbsthilfegruppen im Hinblick auf bestimmte Krankheitsbilder zur individuellen Bearbeitung seelischer Probleme bzw. zur individuellen Bearbeitung der Folgen chronisch-degenerativer Krankheiten und Krisen bei und ermöglichen den Betroffenen damit einen aktiven, selbstbestimmten Umgang mit ihren Leiden.“ Das reduziere die Nachfrage nach professionellen Gesundheitsleistungen und entlaste das Gesundheitssystem.

Wenn nun die Selbsthilfe Bestandteil des bürgerschaftlichen Engagements ist, müsse auch die Selbsthilfeförderung integraler Bestandteil der Engagementpolitik sein. Nach Prof. Olk muss der Informationsstand über diese spezifische Form der Unterstützung und Hilfe bei den Bürgerinnen und Bürgern verbessert und individuelle Zugänge zu den Angeboten der Selbsthilfe vor Ort geschaffen werden. Zudem sollte die Idee der Selbsthilfebewegung im Gesundheitsbereich verankert werden. Dazu bedarf es einer geeigneten unterstützenden Infrastruktur, wie sie sich bereits mit den Selbsthilfe-Kontaktstellen etabliert habe. Auch in Bereichen, die nicht zur klassischen Selbsthilfe gezählt werden,

haben sich Kontaktstellen, wie Seniorenbüros, Freiwilligen-Agenturen oder Ehrenamtsbörsen herausgebildet. Diese einzelnen Einrichtungen haben inzwischen eine große Eigenständigkeit, dass es nicht sinnvoll wäre, diese Infrastruktur-Säulen zu einheitlichen Strukturstellen auf kommunaler, Landes- und Bundesebene zu verschmelzen. „Allerdings wäre es um so wichtiger, die einzelnen Bereichsorganisationen querschnittig zu vernetzen und Formen der systematischen und regelmäßigen Kooperationen zu etablieren.“ Gemeinsame Anliegen könnten so gegenüber Markt, Staat und Politik nachhaltig vertreten werden - vor allem da ihnen allen gemein ist, dass sie auf keine verlässliche Regelfinanzierung bauen können und somit viele Einrichtungen finanziell nicht gesichert seien.

Für die Selbsthilfe-Kontaktstellen besteht eine gesonderte Situation, da sie durch die Krankenkassen mitfinanziert werden. Dennoch sind sie auf die Unterstützung durch Kommunen und anderer Stellen angewiesen. Die neuesten Analysen zur Selbsthilfeförderungen belegen allerdings, dass sich die öffentlichen Institutionen angesichts der Krankenkassenfinanzierung zunehmend aus der Unterstützung der Selbsthilfe zurückziehen und auch die Landeszuweisungen rückläufig sind. Diesem Trend müsse entgegengetreten werden, erklärt Prof. Dr. Thomas Olk. „Die öffentliche Grundfinanzierung der Infrastrukturen zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements ist und bleibt eine öffentliche Aufgabe. Kein anderer mitfinanzierender Akteur ist bereit und in der Lage, eine stabile und verlässliche Infrastruktur der Engagementförderung zu finanzieren. Es ist und bleibt die Aufgabe des Staates, die öffentliche Infrastruktur für die Weiterentwicklung zivilgesellschaftlicher Handlungsformen zu gewährleisten.“ *ml*

Handlungsempfehlungen der Enquête-Kommission

- Institutionen und Organisationen zivilgesellschaftlich weiterentwickeln und in die Bürgergesellschaft einbetten,
- Direktdemokratische Beteiligungsformen auf allen Ebenen des föderalen Staates ausweiten (Bürgerbegehren, Bürgerbescheide etc.),
- Verwaltungen bürgerorientiert gestalten und für die Bürgergesellschaft dialogfähig machen,
- Beteiligungsmöglichkeiten schaffen (z.B. in Form von runden Tischen, Beiräten, Planungszellen),
- Anerkennungskultur weiterentwickeln,
- Netzwerke auf allen Ebenen unter Einbeziehung von Akteuren aus allen gesellschaftlichen Bereichen schaffen und engagementfördernde Infrastrukturen weiterentwickeln,
- Verantwortungsübernahme und freiwillige Selbstverpflichtungen von Unternehmen im Gemeinwesen stärken,
- Schutz- und Nachteilsausgleich für Engagierte verbessern (z. B. Haftpflicht- und Versicherungsschutz),
- Gemeinnützigkeits- und Spendenrecht reformieren - das Wissen über bürgerschaftliches Engagement (Grundlagenforschung, Evaluation, Qualitätssicherung etc.) erweitern

EA: „Emotions Anonymous“ - Eine Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.
(Chr. F. Oetinger 1702-1782)*

Jeden Tag sprechen weltweit Tausende von Menschen diese Worte, auch hier in Schwerin. Auch wir in der Emotions Anonymous-Gruppe (Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit) oder Menschen bei Treffen in anderen Anonymen Gruppen. Mir gibt das die Gewissheit, dass ich nicht allein bin, dass sich so viele Menschen erfolgreich bemühen, gesund zu werden. Inzwischen habe ich schon viel Gelassenheit, auch Mut, Weisheit, Zufriedenheit und einen inneren Frieden gefunden.

Sehr oft fühlte ich mich sehr einsam, allein gelassen, unzufrieden, voller Sehnsucht. Das Leben war schwer, alles sinnlos. Ich fühlte mich verrückt, alles schrie in mir. Vor meiner Familie, meinen Freunden oder Arbeitskollegen konnte ich von meinen Gefühlen nicht sprechen und versteckte mich - bis es einfach nicht mehr ging. Hier in der Gruppe treffe ich auf Gleichgesinnte, kann über alles reden und lerne ein neues Leben.

Ich darf alles sagen. Ich werde dafür nicht verurteilt oder ausgelacht. Alles bleibt in der Gruppe. **ANONYMITÄT** ist oberstes Gebot.

Ich erhalte keine Rat**SCHLÄGE**. Dafür darf ich mir von den Anderen Verhaltensweisen und Hilfsmittel abgucken, die mir weiterhelfen auf meinem Weg zu einem zufriedenen Leben.

Ich lerne **DANKBARKEIT, SELBSTLIEBE, VERTRAUEN, LOSLASSEN, NEIN-SAGEN, JA-SAGEN, MUT**, meine Grenzen erkennen, zu meinen Grenzen stehen. Ich spüre meine **KRAFT**, meinen **GLAUBEN**, mein **UR-VERTRAUEN**, meine **LIEBE**.

Es ist toll, den Weg der seelischen Gesundheit zu beschreiten. Es ist toll zu spüren, wie weit ich schon gekommen bin. Und wenn ich ehrlich bin: es geht mir gut.

In wöchentlichen Meetings treffen wir uns, um unsere emotionalen Probleme zu lösen: unseren seelischen Schmerz, unsere Ängste, Sehnsüchte, Depressionen, Neurosen, Zwänge, Wut, Traurigkeit, Süchte... Emotionale Probleme, die sich auch in körperlichen Beschwerden äußern können.

EA-Gruppen gibt es weltweit. EA wurde 1964 in den USA gegründet. Seit 1971 treffen sich Gruppen auch im deutschsprachigen Raum. In Deutschland gibt es rund 300 EA-Gruppen, in größeren Städten sogar oft mehrere.

WIR lernen in der Gruppe eine neue Lebensweise. **WIR** bemühen uns, jeweils nur für einen einzigen Tag - **HEUTE** - bewusst zu leben. **WIR** teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander. Im gegenseitigen Gespräch finden **WIR** Hilfe für unsere emotionale Störungen. **WIR** arbeiten nach den zwölf Schritten der Anonymen Alkoholiker, abgewandelt für die EA. Anonymität ist oberstes Gebot: **WIR** kennen uns nur mit Vornamen und haben die Gewissheit, dass alles Gesagte unter uns bleibt.

Wir sind keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern wir sind ein Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen.

Die zwölf Schritte empfehlen einen Glauben an eine Macht, größer als wir selbst - „Gott, wie wir ihn verstehen“. Das kann menschliche Liebe sein, die Gruppe, die Natur, das Universum, Gott oder alles, was sich jemand als persönliche Höhere Macht wählt.

Unsere Gelassenheit kommt zum Teil davon, dass wir fähig sind, mit unseren Problemen in Frieden zu leben.

Charlie

**GUTE 24 STUNDEN
KOMM WIEDER
ES HILFT**

In der Gruppe kann ich so sein wie ich bin

Nach vorsichtigen Schätzungen leben in Mecklenburg-Vorpommern rund 4.500 Magersucht-Betroffene und 9.000 Bulimie-Betroffene. Die Dunkelziffer ist natürlich viel höher. Dennoch gibt es in der Schwerin kaum Hilfe zur Selbsthilfe. Durch das „Schweriner Präventionsprojekt für Essstörungen - SPE“ (2003 bis 2005) sollte die Situation im Land erfasst und sicherlich auch verbessert werden. Doch schon im SPE-Abschlussbericht wiesen die Projekt-Verantwortlichen daraufhin, dass mit dem Ende des „SPE“ kein spezifisches Beratungsangebot mehr für Menschen mit Essstörungen existiert. Diese Erfahrungen haben auch Ines* und Pia* aus Schwerin (* Name von der Redaktion geändert) gemacht. Seit mehreren Jahren sind sie in der Selbsthilfegruppe „Essstörungen“. Mit „Hilf Dir Selbst“ sprachen die beiden 20 und 22 Jahre alte Frauen über ihre Situation.

Ines und Pia, Sie sind seit mehreren Jahren in der Selbsthilfegruppe für Essstörungen. Dort treffen sich unter fachlicher Anleitung Mädchen und Frauen, die unter Essstörungen leiden, um unter anderem ihre Erfahrungen auszutauschen. Wie sieht das zur Zeit bei Ihnen in der Gruppe aus?

Pia: Seit längerer Zeit ist die Gruppenarbeit sehr unbeständig. Da gestaltet sich der Erfahrungsaustausch schwierig. Wir treffen uns zwar weiterhin jeden Dienstag, doch jetzt sind wir vorrangig damit beschäftigt eine Anleitung zu organisieren. Frau Merkle, die uns über Jahre begleitete, kann oder darf uns jetzt nicht mehr anleiten.

Ines: Drei Jahre war Frau Merkle bei uns in der Gruppe als fachliche Leiterin. Jedoch seit Ende des SPE ist es bei uns sehr unbeständig, da immer wieder welche in die Klinik mussten oder die Probleme so groß geworden waren, dass sie es einfach nicht mehr in die Gruppe geschafft haben. Unter Frau Merkle war die Gruppe beständiger und es gab regelmäßigen Zuwachs. Doch jetzt ist wohl kein Geld mehr für sie da.

Pia: Trotzdem ist so eine Gruppe bei Essstörungen ohne Anleitung kaum möglich. Da ist die Verantwortung viel zu groß. Außerdem denke ich, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz ist und sein sollte für therapeutische Behandlung, nur sinnvolle Ergänzung.

Welche Bedeutung hat denn die Gruppe für Sie?

Pia: Ich will die Gruppe nicht mehr missen. Ich werde zwar wahrscheinlich bald die Stadt verlassen, weil ich einen Job als Ergotherapeutin suche. Aber mir ist es wichtig, meine Erfahrungen, die ich durch meine Krankheit gemacht habe, weiterzugeben. Ich will Hilfestellungen geben, so wie mir die Gruppe damals auch geholfen hat bzw. heute noch hilft. Ich war 14/15 Jahre alt, als ich damals dazu kam.

Ines: Außenstehende verstehen gar nicht, welchen Halt die Gruppe uns gibt.

Wie oft haben Sie sich bislang in Ihrem Leben anhören müssen: „Iss doch einfach was“?

Ines (lacht): Das kann ich nicht zählen. In der Gruppe sind Menschen, denen es genau so geht wie mir. Die verstehen mich einfach. Da kann ich so sein wie ich bin und ich muss mich nicht verstellen. Die Gruppe ist mir wirklich wichtig, vor allem, wenn es mir mal wieder schlechter geht.

Welche Rolle spielt in der Gruppe die fachliche Anleitung?

Ines: Essstörungen sind ein besonderes Krankheitsbild und es ist schwierig sie mit anderen Süchten zu vergleichen. Schließlich muss man Alkohol zum Beispiel nicht trinken, aber essen muss ich mein Leben lang. Deshalb ist die Begleitung durch die Gruppe so wichtig. Frau Merkle strahlt als Therapeutin viel Verständnis und die nötige Ruhe aus. Zudem kennt sie sich auf dem Gebiet Essstörungen, insbesondere mit der Symptomatik, aus. Mit meinem Therapeuten z. B. kann ich über die Symptome meiner Krankheit nur wenig sprechen, da er nicht auf Essstörungen spezialisiert ist.

Pia: Frau Merkle hat sich für uns auch immer sehr stark eingesetzt. Zu ihr haben wir einfach Vertrauen.

Und wie geht es jetzt weiter bei Ihnen?

Pia: Wir werden um unsere Gruppe und Frau Merkle kämpfen. Ich bin da ganz optimistisch, dass wir Erfolg haben werden.

Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Die Selbsthilfegruppe „Essstörungen“ trifft sich wöchentlich dienstags, um 17.00 Uhr

in der Poliklinik Schelfstadt.

Hilfe bei Migräne

Nach einer Studie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DKMG) hatten in einem Zeitraum von sechs Monaten im Jahre 2005 insgesamt 80 Prozent aller Deutschen Kopfschmerzen, davon 14 Prozent Migräne. Das bedeutet, dass es acht Millionen Migräne-Patienten in Deutschland gibt. 70 Prozent davon sind Frauen. Nur 30 Prozent aller Migränepatienten konsultieren einen Arzt. Durch Fehlzeiten bei der Arbeit und der ambulanten sowie stationären Therapie entstehen Kosten in Millionen-Höhe. Neben diesen Daten sollte aber auch der Blick auf die Einschränkungen für Betroffene in Bezug auf die Lebensqualität, soziale Aktivitäten und das Familienleben gerichtet werden.

Typische Migräne-Symptome sind pochender, sehr starker einseitiger Kopfschmerz, Übelkeit, Licht- und Lärmempfindlichkeit und Verschlechterung durch anstrengende Tätigkeiten. Häufig wird die Migräne nicht erkannt oder unzureichend behandelt, obwohl die Migräne inzwischen als chronisch-neurologische Krankheit anerkannt ist. Wichtig ist, dass die Migräne-Patienten ihren Hausarzt, einen Neurologen oder Schmerztherapeuten aufsuchen. Dort werden sie entsprechend, meist mit Triptanen, behandelt. Triptane sind spezielle Migräne-Tabletten, die den im Gehirn fehlenden Botenstoff ersetzen. Mit diesen Triptanen ist die Migräne zwar



*Quälende Kopfschmerzen können die Lebensqualität stark beeinträchtigen.
Foto: pixelio*

nicht heilbar, aber die Anfälle werden weniger und kürzer. Dieses Ziel hat auch eine Migräne-Prophylaxe, die bei einer schweren Migräne in Betracht gezogen werden sollte.

Ein Verbund aller Migräne- und Kopfschmerz-Selbsthilfegruppen in Deutschland ist die Migräne-Liga Deutschland. In Schwerin trifft sich die Migräne- und Kopfschmerz-Selbsthilfegruppe unter der Leitung von Nina Schubert immer am letzten Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr. Das nächste Treffen findet am 30. September jedoch um 19 Uhr in der KISS statt.

Nina Schubert

Bei nächtlichen Atempausen droht Gefahr

Stehen Sie morgens auf und fühlen sich wie gerädert? Haben Sie das Gefühl, nicht genug Schlaf bekommen zu haben und sind den ganzen Tag müde und hat Ihr Partner Sie darauf hingewiesen, dass Sie laut schnarchen? Dann sollten Sie einmal Ihren Hausarzt aufsuchen und ihm Ihre Probleme schildern. Es kann sein, dass Sie unter einem Schlafapnoe-Syndrom leiden. Er wird Sie dann an einen Pneumologen überweisen, der Sie daraufhin untersuchen und in ein Schlaflabor schicken wird.

Die meisten Menschen mit schlafbedingten Atemstörungen leiden an einem sogenannten Schlafapnoe-Syndrom. Das Wort macht deutlich, dass viele Bedingungen zusammenkommen müssen, um nächtliche Atempausen (Apnoe) zu bewirken. In Deutschland wird die Erkrankungszahl auf rund

800 000 Menschen geschätzt. Treten pro Stunde Schlaf mehr als fünf Atempausen auf, liegt eine Schlafapnoe vor. Dies wird aber genau im Schlaflabor festgestellt und der Arzt wird Ihnen Ihr Krankheitsbild erläutern. Auf Grund vieler Fragen, die im Laufe der Behandlungszeit auftreten, hat sich die Selbsthilfegruppe Schlafapnoe gegründet. Wir helfen uns gegenseitig bei Problemen im Umgang mit Therapiegeräten und Maske. Zudem veranstaltet die Selbsthilfegruppe Treffen mit Firmen, Krankenkassenvertretern und Ärzten, so dass wir hoffentlich immer auf dem neuesten Stand sind. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Die SHG Schlafapnoe trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat um 16.30 Uhr in den Räumen der KISS, Spieltordamm 9 in Schwerin.

Erika Zeuke

Einschneidendes Erlebnis: Schlaganfall - „Zuversicht, es ebenfalls zu schaffen“

Mein Name ist Marianne Gragert und ich bin 60 Jahre alt. Mit 56 Jahren war die Welt für mich noch in Ordnung - bis ich im Februar 2004 ein einschneidendes Erlebnis hatte. Als Folge eines rupturierenden Aneurysmas erlitt ich einen Schlaganfall. Ich musste erfahren, dass ich linksseitig gelähmt bin. Ich konnte nicht mehr gehen und auch nicht mehr den Arm bewegen. Auch mit dem Sprechen hatte ich Schwierigkeiten. Natürlich gab es dann - wie bei fast allen Betroffenen - depressive Phasen.

Als ich im Mai die Reha-Einrichtung verließ, konnte ich wieder laufen. Ein Leben im Rollstuhl oder mit einer Gehhilfe blieb mir also erspart. Dieses Problem war gelöst und ich widmete mich nun der Heilung meines linken Armes. Täglich absolviere ich bis heute meine Ergotherapie und die Krankengymnastik.

Da mir das alles aber nicht für ein selbstbestimmtes und selbstbewusstes Leben ausreichte, gab mir die Psychotherapeutin den Rat, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. So lernte ich im September 2006 die Selbsthilfegruppe „Schlaganfall“ in Schwerin kennen, der ich nun anhöre. Ich erkannte hier durch Aufklärung und Information bei unseren Zusammenkünften, wie wichtig es ist, im Austausch mit anderen Betroffenen mehr über mich selbst und Andere zu erfahren. Weitestgehend konnte ich es bis heute schaffen, meine Selbstkontrolle und Wertschätzung wiederzuerlangen. In der Gruppe habe ich gesehen, wie andere Mitglieder mit ihrer

Behinderung umgehen und es schaffen, sich einzugliedern. Das gab mir die Zuversicht, es ebenfalls zu schaffen.

Wir sprechen aber nicht nur über Probleme, die unsere Behinderung mitsichbringt. Mit viel Spaß und Interesse veranstalten wir auch gemütliche Nachmittage, wie zum Beispiel zu Ostern oder Weihnachten mit Basteleien und Gesang. Mit Freude nehme ich auch an der von uns gegründeten Reha-Sportgruppe teil, die einmal wöchentlich zusammenkommt. Auch das hilft, die Teilhabe am kulturellen und gesellschaftlichen Leben zu verwirklichen. Optimal können wir die uns verbliebenen Körperfunktionen nutzen und die von der Behinderung betroffenen Regionen stärken, wie zum Beispiel meinen linken Arm. Innerhalb der Selbsthilfegruppe gelingt es mir auch, dass ich meine Sprechschwierigkeiten überwinde, indem ich vorlese oder auch einmal einen thematischen Nachmittag gestalte. Um andere Menschen auf die Gefahren und Folgen eines Schlaganfalls hinzuweisen, beteilige ich mich auch an dem Stand der KISS bei dem alljährlich stattfindenden Gesundheitsmarkt. Da ich auch die Veranstaltungen des Behindertenverbandes und andere Freizeitangebote nutze, hat sich mein Selbstbewusstsein erheblich gestärkt, und ich bin auf dem besten Weg, am normalen Leben wieder teilzunehmen.

Ich weiß, je aktiver ich auf verschiedenen Gebieten bin, desto mehr Funktionen werden reaktiviert. In diesem Sinne werde ich auch künftig ein aktives Mitglied unserer Selbsthilfegruppe sein. Da auch Rückschläge nicht auszuschließen sind, halte ich mich an einen Spruch, den ich kürzlich im Fernsehen von einer Betroffenen gehört habe:

Lebe dein Leben, als wäre es der letzte Tag auf Erden. Aber plane es so, als würdest du ewig leben.

Mein Fazit: Unsere Selbsthilfegruppe trägt mit ihren fachlichen und kulturellen Veranstaltungen zur Gesundheit und Festigung unserer Psyche bei.

Marianne Gragert

StemaCom

Projektmanagement, Computer, Schulung, Grafik & Design

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



**Computerberatung für Einkauf, Erweiterung,
Reparatur, Computerschulung zu Hause
Erstellen von Flyern, Plakaten, Visitenkarten
Erstellen von Internetseiten**

www.schwerin-web.de

Selbsthilfe von „Alleinerziehend“ bis „Zwillinge“

Rund 3 Millionen Menschen engagieren sich in Deutschland in der Selbsthilfe. Ca. 1 Million befassen sich mit sozialen oder psychosozialen Themen. Themen, die ganz unterschiedlichen politischen Ressorts ein Anliegen sind oder sein müssten.

In der NAKOS Datenbank „GRÜNE ADRESSEN - Bundesweite Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen“ werden für das Jahr 2007 insgesamt 345 bundesweit arbeitende Selbsthilfeorganisationen aufgeführt. Ein Drittel davon ist mit sozialen und psychosozialen Themen befasst. Die Unterstützung der Selbsthilfegruppen durch Selbsthilfekontaktstellen erfolgt unabhängig von deren Themenstellung. Viele dieser Selbsthilfegruppen, insbesondere die Gruppen mit Themen aus dem psychosozialen und sozialen Sektor, haben keine themenspezifische Selbsthilfeorganisation auf der Bundes- oder Landesebene. Nach den Erhebungen der NAKOS für das Jahr 2007 gibt es 273 Selbsthilfekontaktstellen mit noch einmal 46 Außenstellen in Deutschland. Erfasst werden sie in der NAKOS Datenbank „ROTE ADRESSEN - Lokale Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen“.

Die NAKOS hat in einer Vollerhebung der Einzelthemen der örtlichen Selbsthilfegruppen von den Selbsthilfekontaktstellen insgesamt mehr als 1000 Themen der Selbsthilfe identifiziert. Rund 300 dieser Themen beziehen sich auf psychosoziale und soziale Problemlagen und reichen von „Alleinerziehend“ bis „Zwillinge“. Fast 20 Prozent der psychosozialen und sozialen Themen von Selbsthilfegruppen, die von Selbsthilfekontaktstellen unterstützt werden, behandeln Probleme mit einem expliziten Familienbezug. Weitere 5 Prozent haben einen Seniorenbezug. Diese Selbsthilfegruppenaktivitäten haben zum Beispiel zum Gegenstand das „barrierefreie Bauen“, „Betreuungsrecht“, „Nachbarschaftshilfe“, „künstliche Ernährung“ oder „pflegende Angehörige“. Knapp 15 Prozent der psychosozialen und sozialen Themen von Selbsthilfegruppen, die von Selbsthilfekontaktstellen unter-

stützt werden, behandeln traumatische Erlebnisse und posttraumatische Störungen. Auch Lebenskrisen mit ganz unterschiedlichen Ursachen werden häufig als Thema benannt. In der Anlage Traumata und Lebenskrisen sind diese Themen hervorgehoben. Genannt werden u.a. „Bürgerrechte“, „Flucht und Asyl“, „Folgen von rechter Gewalt“, „Kriegs-kindheitstrauma“, „Misshandlung“ und „sexuelle Gewalt“ bis hin zu „Zwangsprostitution“ oder „Zwangsadoption“. Viele der hier benannten Themen sind dem Ressort des Innenministeriums zuzurechnen. Bisher allerdings werden die Folgen von Kriegserlebnissen, Flucht, Folter und Gewalt eher dem Feld der sozialen Versorgung zugewiesen. Diese Themen der Selbsthilfe werden allerdings nicht im Rahmen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfeförderung gemäß § 20 c SGB V gefördert.

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen (NAKOS)
Internet: <http://www.nakos.de>



Schließlich verweisen knapp 10 Prozent der sozialen Themen auf einen bildungs- oder berufsbezogenen Anlass. Diese Themen sind zum Beispiel „Analphabetismus“, „Hochbegabung“ oder „Vorruhestand“ und „Zeitzeugen“. Wenn sich Gruppen zu diesen Themen bilden, spiegeln sie die Probleme in unserer Gesellschaft. Die Selbsthilfegruppen verweisen aber auch auf Selbsthilfekräfte bei diesen Themen. Diese Kräfte sollten vom Bildungsministerium wahrgenommen und durch Förderung unterstützt werden. All diese Gruppen und Selbsthilfeorganisationen leisten wertvolle Arbeit, erhalten aber keine Selbsthilfeförderung gemäß § 20 c SGB V, da diese nur die gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützen kann. Die Themen der sozialen oder psychosozialen Selbsthilfe sind vielfältig und müssten den unterschiedlichen politischen Ressorts ein Anliegen sein. Folglich müssten auch die mit diesen Themen befassten Verwaltungen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene die Selbsthilfe angemessen finanziell unterstützen.

NAKOS

Flyer zu den spezifischen Themen können bei der NAKOS angefordert werden.

(siehe auch Seite 11)

Themen von Selbsthilfegruppen: Traumata, Familie, Beruf, Senioren



Traumata und Lebenskrisen

Anti-Apartheid,
Antifaschismus,
Aus- / Spätaussiedlung,
Bürgerrechte,
Euthanasiegeschädigte und
Zwangssterilisierte,
Flucht und Asyl, Flüchtlinge,
Folgen von Kriminalität,
Folgen von rechter Gewalt,
Folter, Fremdenfeindlichkeit
(gegen), Fußgängerschutz,
Gewalt im Nationalsozialismus,
Haftentlassung, Inhaftierung,
Inneres Kind,
Inzest, Kindesentführung,
Kindesmisshandlung,
Kriegskindheitstrauma,
Kriegsschädigungen,
Lebenskrisen,
Lokführer nach Personenunfall,
Männer gegen Männergewalt,
Menschenrechte, Migration,
Missbrauch in der Therapie,
Missbrauchsverdächtigungen,
Misshandlung,
politische Verfolgung,
posttraumatische
Belastungsstörung,
Schutz vor Rechtsmissbrauch,
sexuelle Gewalt,
Sexueller Missbrauch,
Straffälligkeit,
Täter-Opfer-Ausgleich,
Unfallschädigung / -folgen,
Vergewaltigung, Vermisst,
Zeitzeugen, Zwangsprostitution,
Zwangsadoption

Familienbezogene Selbsthilfe

Alleinerziehend, Alleinreisend,
Beziehungsabhängigkeit,
Beziehungskonflikte,

Binationale Partnerschaft,
Eifersucht, Einsamkeit /
Isolation, Elterliches
Entfremdungssyndrom, Eltern-
Kind-Gruppen, Elternschaft,
Erziehungsprobleme,
Essstörungen, Findelkinder,
Frauengruppen, Frühgeburt,
Frühpubertät,
Geburt /Geburtshilfe,
glücklose Schwangerschaft,
Großeltern-Enkel-Umgangsrecht,
Inzest, Kaiserschnitt,
Kind im Krankenhaus,
Kinderbetreuung, Kinderschutz,
Kindesentführung,
Kindesentzug,
Kindesmisshandlung,
Männergruppen, Mehrlinge,
Mutterschaft, Nesthocker,
nichteheliche
Lebensgemeinschaften,
Pflege- und Adoptivfamilien,
Scheidung, Schreibabys,
Schwangerschaft,
Schwangerschaftsabbruch,
Singles, Sorgerecht,
Sterilisation, Stieffamilien,
Stillen, Suizid, Totgeburt, Trauer,
Trennungsjahre,
unerfüllter Kinderwunsch,
ungewollt Geboren,
ungewollte Schwangerschaft,
Unterhaltsrecht, Vaterschaft,
Verlassenwerden, Verwaist,
Verwaiste Eltern,
verzögerte Sprachentwicklung,
Zwangsadoption, Zwillinge

Bildungs- und berufsbezo- gene Themen

alternative Schulformen,
Analphabetismus,
Arbeitslosen-Kinder-Hilfe,
Arbeitslosigkeit, Arbeitsplatz-

konflikte, Arbeitssucht, Armut,
Beruflicher Neu-Anfang,
berufsbedingte Fernbeziehung,
Burnout,
Dyskalkulie /Rechenschwäche,
gewaltfreie Konfliktlösung,
Hochbegabung,
Hochsensibilität / Reizüberflu-
tung, Insolvenz,
integrative Erziehung,
Legasthenie, Lernbehinderungen,
Liebessucht, Linkshändigkeit,
Mobbing, Schulschwierigkeiten,
Sekten, **Selbstfindung**,
sexuelle Belästigungen,
Sozialhilfe, Soziokultur,
Sport / Bewegung,
unterstützte Beschäftigung,
Versagensängste, Verschuldung,
Vorruhestand, Wissensbörse,
Zeitzeugen

Seniorenbezogene Themen

Alleinlebend,
Alltagsbewältigung,
Barrierefreies Bauen,
Besuchsdienst, Betreuungsrecht,
Einsamkeit / Isolation
Erektile Dysfunktion,
Gemeinschaftliches Wohnen,
Geselligkeit / Begegnung
Großeltern-Enkel-Umgangsrecht,
Hospiz / Sterbebegleitung
Kriegsschädigungen,
künstliche Ernährung,
Nachbarschaftshilfe,
Pflegerische Angehörige,
Ruhestand (aktiver),
Tagespflege, Trauer,
Verwitwet, Vorruhestand,
Wechseljahre,
Wechseljahre des Mannes,
Wohnortwechsel

*Zu den fett unterlegten Themen
gibt es auch in Schwerin
Selbsthilfegruppen.*

Kehlkopflöse Menschen flüchten oft in Isolation

Um betroffenen Menschen zu helfen, gründeten wir im Juni 1990 die Selbsthilfegruppe „Kehlkopflöse“. Die Ziele der Selbsthilfegruppenarbeit sind in erster Linie eine gezielte Aufklärung der an Kehlkopfkrebs erkrankten Patienten und deren Angehörigen schon vor der anstehenden Operation. Themen der Selbsthilfegruppe sind die Sprachanbahnung, Informationen zu Hilfsmitteln, die Wiedereingliederung in den Alltag und der Erfahrungsaustausch. Zudem wollen wir den Patienten Mut machen und sie und die Angehörigen mit den Folgen der Operation bekannt machen.

Die Betreuung der Patienten wird auf Wunsch nach der Entlassung aus der Klinik fortgesetzt, auch wenn der Betroffene kein Mitglied der Selbsthilfegruppe werden möchte. Regelmäßige Treffen der Betroffenen und deren Angehörigen, die unbedingt in die Rehabilitationsbemühungen mit einbezogen werden sollten, sowie gemeinsame Veranstaltungen und die Beratung und Unterstützung bei der Durchsetzung der Interessen dienen der Wiedereingliederung in ein normales Leben, was durch den Stimmverlust und die Erlernung einer Ersatzsprache besonders schwierig ist. Die Patientenbetreuer sind bemüht, den kehlkopflösen Menschen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, wenn es um Belange im Umgang mit den Behörden geht.

Durch die Zunahme dieser Krankheit sind die aufwendigen ehrenamtlichen Aufgaben nur zu schaffen, wenn eine Selbsthilfegruppe gut organisiert ist und die Gruppenarbeit auch dementsprechend mit mehreren Mitgliedern organisiert wird. Dieses ist durch eine gute Vorstandsarbeit und die Patientenbetreuung gegeben. Durch den guten Einsatz der Betreuer konnten in den vergangenen Jahren neue Mitglieder in unserer Selbsthilfegruppe gewonnen werden. Zur Zeit sind wir 46 Mitglieder (Betroffene und Angehörige). Wir treffen uns alle zwei Monate, um Informationen untereinander auszutauschen.

Zum Abschluss: Die schönsten Momente der ehrenamtlichen Tätigkeit sind immer, wenn der Betroffene die ersten Worte spricht und der Patientenbetreuer erkennt, dass der Patient Fortschritte in der Genesung macht und sich nicht in die Isolation, in die ein kehlkopflöser Mensch schnell geraten kann, flüchtet, sondern sich stattdessen sagt: Ja, das Leben ist auch weiterhin lebenswert. *Detlef Müller*

Kontakt:

Bezirksverein der Kehlkopflösen Schwerin e. V.
Detlef Müller
Schweriner Straße 9, 19075 Warsow
Tel./Fax: 03 88 59/6 68 60
E-Mail: detmue@arcor.de

Gründung eines Kommuneprojektes in der Stadt Möglicherweise, ein Veto einzulegen. Wir wollen Menschen nicht über Leistung definieren. Wir wollen uns nicht nur von der fremdbestimmten Arbeit lösen, sondern vom herrschenden Verrechnungsdenken überhaupt. Wir wollen ein schöneres Leben ohne Chef, ohne Kleinfamilie, mit kollektiver Alltagsorganisation... und suchen Leute, die das auch wollen.

Unsere Gemeinschaftskultur beruht auf Solidarität, Verantwortungsbewusstsein, Verbindlichkeit und einer Kommunikation des Wohlwollens, der Achtung und Gewaltlosigkeit. Das Kollektiv hat keinen Selbstzweck, wichtig ist, dass sich die Persönlichkeiten in der Kommune entwickeln können. Wir wünschen uns eine grundsätzliche Bereitschaft zur Auseinandersetzung, zur Mitteilung und Teilnahme am Gruppengeschehen. Auf dieser Grundlage haben wir zum Ziel, der Gesamtheit aller beteiligten Interessen genüge zu tun, auch ohne gemeinsamen Nenner und politischen Masterplan. rz

Stellt mensch an sich oder bei einem Angehörigen, Freund oder Bekannten nach längerem Kapitalismuskonsum deutliche körperliche und seelische Veränderungen fest, dann ist es Zeit, weiter zu denken, sich zu organisieren und Gemeinschaften zu bilden. Dazu versuchen wir, in Schwerin eine Gruppe freidenkender Menschen mit dem möglichen Ziel einer Kommuneegründung zusammen zu bringen. **Die Gründungsveranstaltung ist am Donnerstag, 9. Oktober, um 18 Uhr in der KISS.** Unser Nahziel ist es, in Schwerin ein gemeinschaftliches Zentrum aufzubauen. Als politische Kommune wollen wir gesellschaftliche Verhältnisse ändern. Fernziel sind egalitäre (freiheitliche u. gleichberechtigte), emanzipatorische, solidarische Menschen. Unser Weg der Verständigung ist das Miteinander-Reden und sich in die Augen sehen - die direkte Kommunikation. Entscheidungen werden nach dem Konsensprinzip getroffen. Es gibt die

Ich möchte und kann mir ein Leben ohne Gruppe nicht mehr vorstellen

Wir sind eine Selbsthilfegruppe, die sich aus der Nachsorge-Gruppe der Poliklinik Schelfstadt gegründet hat.

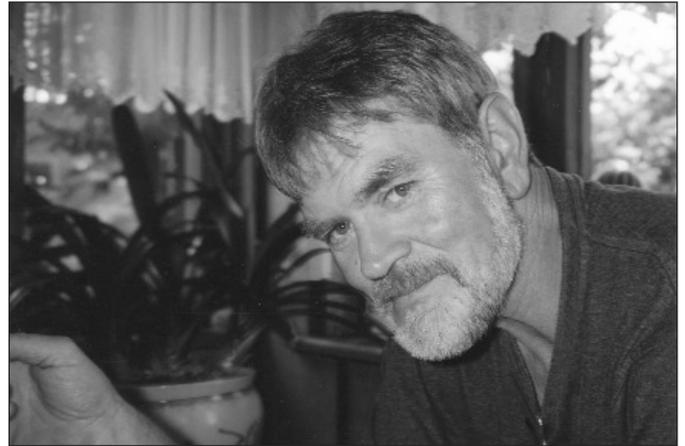
„Damit man nachher nicht in ein Loch fällt“, waren die Worte von Michael von Majewski, Leitender Psychologe der Poliklinik Schelfstadt, und von der Schweriner Suchtärztin Margit Spiewock. Also, was tun?

Michael von Majewski: „Unsere Patienten sind verpflichtet, sich bereits während der Therapie mit dem Thema Selbsthilfegruppen auseinander zu setzen.“ Leider sind sehr wenig Abhängige bereit, nach der Therapie eine solche Selbsthilfegruppe aufzusuchen, obwohl sie wissen, dass die Verzahnung von Therapie und Selbsthilfegruppe notwendig ist.

Während meiner Therapiezeit habe ich öfter Mitpatienten gefragt, wohin sie nach der Therapie gehen. Ich bekam immer wieder die Antwort: „Ich weiß nicht“. Meine Recherche hat ergeben, dass weniger als 90 Prozent eine Selbsthilfegruppe aufgesucht haben. Ich bekam am häufigsten die Antwort, dass es auch so gehe, oder dass man zur Zeit keine Zeit habe oder dass es einem auch ohne Selbsthilfegruppe gut gehe.

Wenn ich nach der Bedeutung der Selbsthilfegruppe gefragt werde, sage ich, dass der Erfahrungsaustausch an erster Stelle steht. Es ist wichtig, dass jeder sein Wissen, seine Erfahrungen mitbringt, die für den einen oder anderen wichtig sein können. Jeder hat die Chance auf ein neues Leben.

Nachdem von mehreren Mitpatienten der Wunsch geäußert wurde, eine eigene Gruppe zu gründen, die quasi als Nachsorge nach der Nachsorge dienen soll, ergriff ich die Initiative. Die Sozialtherapeutinnen aus der Poliklinik Schelfstadt, Frau Bürgel und Frau Antoniewski, befürworteten die Idee. Mein erster Schritt führte mich zur Leiterin der KISS, Silke Gajek, und ich war froh, dass ich mit meinem Vorhaben auf offene Ohren stieß und volle Unterstützung fand. Ein weiterer positiver Weg führt



Für Klaus Seefeldt hat jeder eine zweite Chance verdient. Foto: privat

mich zu Michael von Majewski, der uns einen geeigneten Raum in der Poliklinik zur Verfügung stellte. Für sein Vertrauen und freundliches Entgegenkommen, sind wir ihm sehr dankbar.

Am 13. März war ich sehr überrascht, dass beim Gründungstreffen über 20 Betroffene teilnahmen. Über diesen großen Zuspruch habe ich mich sehr gefreut. Damit war „Q-Vadis“ gegründet - dank aller Beteiligten.

Ich persönlich kann und möchte mir ein Leben ohne Gruppe nicht mehr vorstellen. Soweit ich zurückdenken kann, ist in meinem Leben die Grenze zwischen Phantasie und Wirklichkeit hoffnungslos verwischt gewesen. Ich habe lange gebraucht, um zu erkennen, dass gerade dies der Schlüssel zu meinem Dasein ist. Er hat mir mehr als genug Enttäuschungen, Konflikte und Leiden gebracht. Er hat mir aber auch Türen geöffnet, die sonst für immer verschlossen geblieben wären. Leben ist nicht nur ein Wort.

Klaus Seefeldt

Die Treffen finden

wöchentlich donnerstags, um 18:00 Uhr

**in der Poliklinik Schelfstadt, Röntgenstraße 7-11
statt.**

Weitere Informationen gibt es über die KISS,
Spieltordamm 9, Tel.: 03 85/392 43 33.

KISS-Brief an Bundesfinanzminister Steinbrück

...
*Sehr geehrter Herr Steinbrück, mir reicht's!
Erinnern sie sich noch: Bei der Veranstaltung vor
einem Jahr galt ihre erste Frage die der
Trägerschaft unseres Vereins. Wohlwollend haben
Sie zur Kenntnis genommen, dass wir „relativ“ klein
und unabhängig sind. Auch ich bin nach wie vor froh
über diese Strukturen. Der Praxisalltag zeigt aber,
dass ein qualitatives Agieren am Sozialmarkt immer
schwieriger wird...*

*Ich möchte hier beispielhaft auf die Novellierung
des § 20 SGB V Bereich Selbsthilfeförderung auf-
merksam machen, die von Ihrer Partei- und
Ministerkollegin Ulla Schmidt initiiert wurde und
als Novum verkauft wird. Reformen bzw. Gesetze-
sänderungen, die an der Basis nur noch schwer ver-
mittelbar sind, geschweige denn den prognostizier-
ten Zielen gerecht werden. Stetig steigen der büro-
kratische Aufwand und das strukturelle Durchein-
ander ohne nachhaltige Verbesserungen vor Ort. ...*

*Seit dem 01.01.2008 gibt es beim § 20c SGB V zwei
Förderstränge.... Die pauschale Selbsthilfeför-
derung erfolgt jetzt durch einen sogenannten
Gemeinschaftsfonds, in den alle Krankenkassen des
jeweiligen Bundeslandes je nach Mitgliedsgröße
wohnortbezogen 0,275 € für die unterschiedlichen
Ebenen (Bund, Land, Kontaktstellen, örtliche
Selbsthilfegruppen) einzahlen. Jede landesweit agie-
rende ARGE Selbsthilfeförderung entscheidet über
die prozentuale Verteilung auf die einzelnen o. g.
Selbsthilfeebenen. ... Jede Krankenkasse kann nun
für sich entscheiden, ob sie a) Projekte überhaupt
fördern möchte und wenn ja in welcher Höhe oder b)
den Gesamtbetrag in den Gemeinschaftsfonds ein-
zahlt. Unschwer ist von diesen desolaten Rahmenbe-
dingungen abzuleiten, dass es insbesondere ört-
lichen Selbsthilfegruppen nur mit einem äußerst
hohen Aufwand möglich ist, förderungsfähige
Anträge zu stellen. Ein absolutes Chaos mit einem
nicht im Verhältnis stehenden bürokratischen
Aufwand und dies auf beiden Seiten. Von
Transparenz, Flexibilität und Nachhaltigkeit wollen
wir gar nicht erst reden. Problematisch gestaltet
sich dieses Förderprozedere insbesondere für die
kleinen, verbandsunabhängigen Gruppen in länd-
lichen Strukturen. Gerade in Mecklenburg-Vorpom-*

*mern gibt es aber viele solcher Selbsthilfegruppen,
die nicht über Landesverbände oder andere
Strukturen verfügen. Damit wird gerade diesen
Selbsthilfegruppen sowohl der Zugang zu den not-
wendigen Informationen als auch eine Förder-
gerechtigkeit verweigert. Für viele Selbsthilfe-
gruppen sind die Vorgaben und Verfahren nicht
nachvollziehbar, und sie stellen erst gar keinen
Antrag.*

*Durch die föderale Verantwortung ergeben sich für
unser Bundesland weitere Problemfelder. Leider hat
sich der Verbund der Ersatzkassen im Bereich der
Selbsthilfeförderung aus marktstrategischen
Gründen aufgelöst. Ähnlich gestaltet sich die
Situation bei den vielen Betriebskrankenkassen,
wobei nicht eine einzige ihren Geschäftssitz in unse-
rem Bundesland hat. Folglich können 63 bundesweit
agierende Betriebskrankenkassen Projekte in
Mecklenburg-Vorpommern bezuschussen oder auch
nicht. Ein bezeichnendes Beispiel am Rande: Eine
Betriebskrankenkasse hat in MV ca. 720 Mitglieder.
Daraus ergibt sich für das gesamte Bundesland ein
Anspruch von ca. 40 €. Sehr geehrter Herr
Steinbrück, ich erspare mir den Kommentar.*

*Was ich damit sagen will: Diese kassenindividuelle
Förderung ist völlig am Bedarf vorbei eingesetzt und
kann Begehrlichkeiten fördern, die nicht im Sinne
des Gesetzgebers sein können. ...Gleichzeitig besteht
m. E. die Gefahr, dass es „gute“ und „schlechte“
Krankheiten gibt, die je nach Einstufung als förde-
rungsfähig gelten. ...*

*Mit diesem Gesetz sollten sich die Bedingungen für
die verschiedenen Ebenen der Selbsthilfe verbes-
sern. Gesamtfiskal gesehen, stimmt das auch. Wenn
man jedoch die Rahmenbedingungen genauer
betrachtet, steht man vor einem Bollwerk der
Bürokratie – sowohl auf Seiten der Krankenkassen
als auch auf Seiten der Selbsthilfe. Das kann nicht
im Sinne des Gesetzgebers sein.*

Mit freundlichem Gruß

Silke Gajek, Geschäftsführerin

Selbsthilfegruppe von Eltern blinder und sehbehinderter Kinder in Schwerin

Gegründet wurde unsere Selbsthilfegruppe im Herbst 2006 auf Initiative der mobilen Frühförderung der Landesblindenschule für die Region West-Mecklenburg-Vorpommern und interessierten Eltern aus dieser Region.

Ziel ist es, eine regelmäßige lokal nahe Anlaufstelle für Familien mit blinden und sehbehinderten Kindern im Großraum Schwerin zu bieten.

In unseren Treffen geht es um den persönlichen, individuellen Austausch von Problemen, Ängsten, Anregungen und Informationen in Fragen um blinde und sehbehinderte Kinder. Zum Einen soll den Teilnehmern das Gefühl gegeben werden, nicht als Einzige mit dieser Situation umgehen zu müssen. Offene Gespräche über Gefühle oder schlechte Erfahrungen sind oft erst in dieser intimen Runde möglich. Zum Anderen zeigt sich durch die gestaffelten Altersstrukturen der Kinder, dass Erfahrungen mit älteren Kindern eine wichtige Entscheidungshilfe für den weiteren Entwicklungs- und Lebensweg der anderen Teilnehmer ist.

Oft zeigt sich in Gesprächen mit neuen Mitgliedern, dass wichtige Informationen oder Anlauf- und Beratungsstellen nicht bekannt sind. Hier bietet sich unsere Gruppe als unkomplizierte und schnelle

Beratung an. Auch Ideen für die häusliche Förderung und aktive Freizeitgestaltung werden gerne aufgenommen. Zu den Treffen werden, je nach Bedarf, auch Spezialisten und Teilnehmer aus anderen Verbänden eingeladen wie Landesblindenschule, Blindenvereine, Optiker, Ärzte usw.

Im vergangenen Jahr haben wir aktiv beim Aufbau eines bundesweiten Netzwerkes zum Informationsaustausch für Eltern mit blinden und sehbehinderten Kindern teilgenommen. Somit ist uns der Zugang zu einem wesentlich größeren Informationspool gegeben. Im nächsten Jahr wird eine gemeinsame Gruppenfahrt an die Ostsee organisiert.

Wie in vielen Dingen im Leben hilft auch bei unseren Herausforderungen und Problemen das Auftreten als Gruppe, um unsere Interessen durchzusetzen.

**Die Gruppe trifft sich
vierteljährlich, samstags, 14:00 Uhr in der KISS.**

Dirk Buße

Kontakt

Dirk Buße

0385/5813668

01796734997

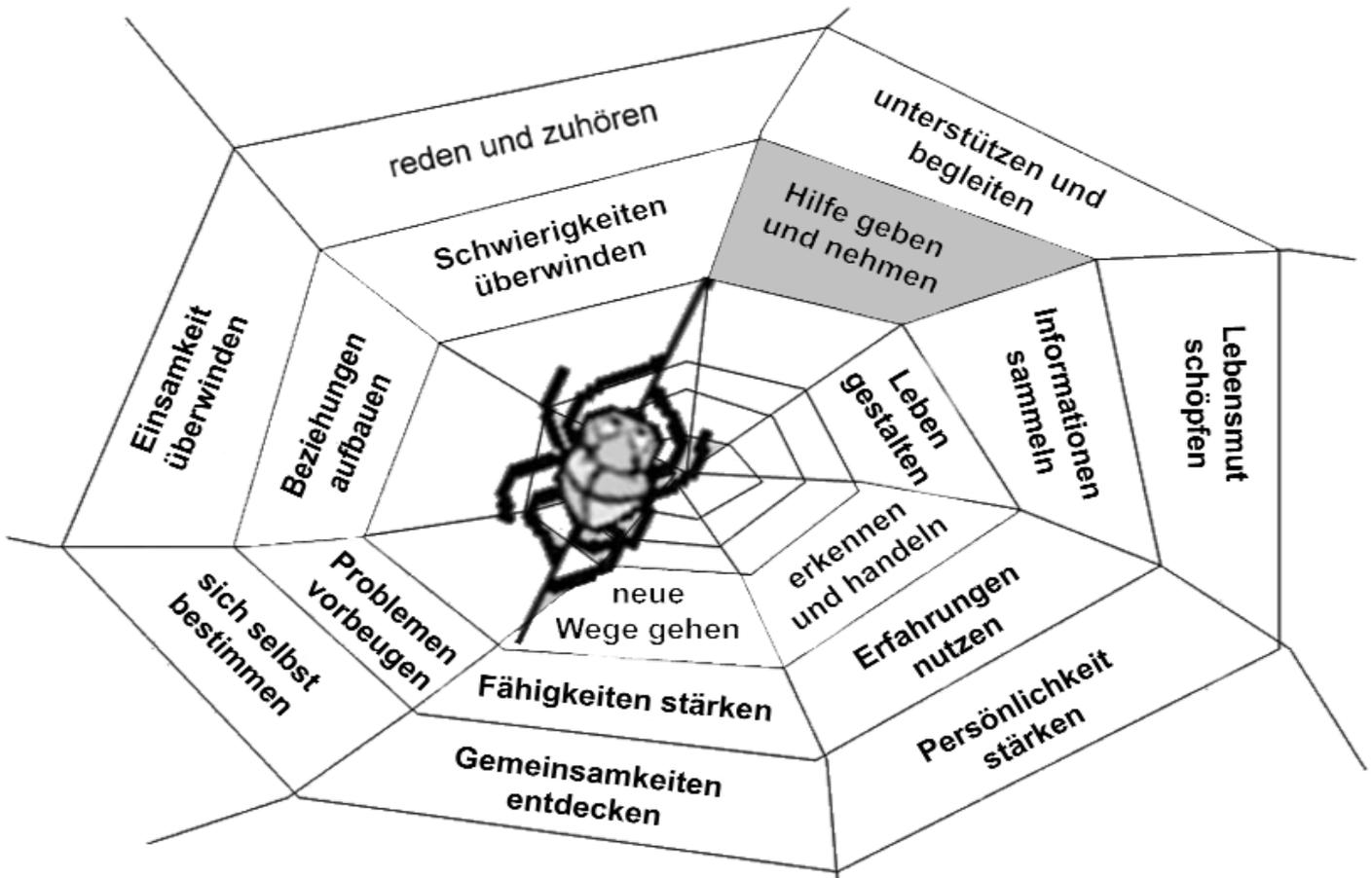
E-Mail: dirk-busse@web.de

Besserung Umgang mit Informationsflut im Internet

Das Medium Internet bietet seinen Nutzern vielfältige Informationen, die jederzeit und schnell abrufbar sind. Auch im Selbsthilfebereich spielt das Internet eine immer größere Rolle. Doch die enorme Vielfalt bringt auch Probleme mit sich, vor allem in Sachen Sicherheit und Seriosität. Aber auch die Qualität der Informationen lässt oft zu wünschen übrig. Vor allem, wenn man eine Internetsuchmaschine nutzt. Wer Suchmaschinen benutzt wie Fireball, Google, Lycos oder Yahoo erhält eine unüberschaubare Anzahl an Treffern. Dabei ist zu bedenken, dass die Treffer nicht immer etwas mit Selbsthilfegruppen von Menschen zu tun hat, die gemeinsam ein gesundheitliches, seelisches oder soziales Problem bearbeiten. Die erweiterten Suchmöglichkeiten zu nutzen und die Suche dadurch einzugrenzen, ist

daher besser. Die Reihenfolge der gefundenen Websites ist kein Qualitätskriterium – auch wenn es manchmal heißt: die Top 20 Websites. Die Kriterien für solche Reihenfolgen setzen sich aus ganz unterschiedlichen, nicht immer transparenten Kriterien zusammen (zum Beispiel Häufigkeit der Verlinkung im Netz, Aktualität, aber auch: gekauftes Ranking). An Informationen im Internet kommt man manchmal sicherer und genauer über einen gezielten Hinweis mit der entsprechenden Internetadresse. Dabei ist zu überlegen, woher der Hinweis stammt. Am zuverlässigsten scheint es, wenn der Hinweis von anderen Gleichbetroffenen kommt, die das Informationsangebot bereits nutzten.

ml



Jugendliche und junge Menschen suchen eigene Wege zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen, das scheint etwas für Menschen mittleren Alters zu sein. Selbsthilfegruppen und Jugendliche oder junge Menschen, das scheint nicht zu passen. 5 Prozent bei den Frauen und 3 Prozent bei den Männern gibt die Statistik (Telefon-Gesundheitssurvey 2003, Robert-Koch-Institut) her, wenn es um die Anzahl derer geht, die schon einmal in einer Selbsthilfegruppe waren. Hingegen gaben 14,7 Prozent Frauen und 11,3 Prozent Männer zwischen 50 und 59 Jahren an, schon einmal bei einer Selbsthilfegruppe gewesen zu sein.

Ist es vielleicht der demografische Wandel, der die Zahlen beeinflusst? Oder haben Jugendliche und junge Menschen einfach keine Probleme?

In beiden Fragen findet man sicherlich nicht die richtige Antwort – wenn es „die“ Antwort dazu überhaupt gibt. Aber davon auszugehen, dass Jugendliche und junge Menschen keine Probleme haben oder keine Hilfe benötigen, ist natürlich falsch. Pubertät, Schule, Lehrstellensuche, sozialer Druck

können Jugendliche stark belasten. Nach einer Selbsteinschätzung merken 14,2 Prozent der Kinder bei sich Auffälligkeiten/Verhaltensprobleme wie emotionale Probleme, Hyperaktivitätsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten oder Probleme mit Gleichaltrigen. Bei 32 Prozent der 16jährigen Mädchen gibt es Auffälligkeiten, die auf eine Essstörung hinweisen. Von wegen keine Probleme.

Auch junge Menschen sind besonderen Belastungen, einem sozialen und auch finanziellen Druck ausgesetzt. Die ersten großen Beziehungsprobleme treten auf, ein Job muss gefunden werden, Geld fehlt für die eigene Selbstständigkeit, für die Familie und die ersten Kinder. Es gibt Gründe genug, Hilfe auch in jüngeren Jahren anzunehmen und einzufordern.

Einzelne Beispiele zeigen, dass manche Sorgen, die von älteren „im Leben stehenden“ Menschen vielleicht mit einem Lächeln abgetan werden, zu großen Problemen werden können.

Stichwort Pubertät. Da haben sich zwei Schülerinnen im Kunstunterricht zusammengetan, um ihr Empfinden des Lebens zu Papier zu bringen. Herausgekommen ist ein gemeinsames Bild mit „einem Land, in dem die Flüsse blutrotes Wasser führen und todkranke Bäume ihre Äste ratlos in die Weiten strecken“, heisst es dazu in einem Artikel der Zeitung „chrismon“. „Ein Land ohne Menschen, mit lodern den Feuern und einem Himmel, der weint. Sie nennen es Bloodytears.“ Die beiden Mädchen befreunden sich an, Bloodytears wird ihr Gefühl, begleitet ihren Weg durchs E r w a c h s e n - werden. Eine von ihnen schafft es, fängt an, ihr Leben zu leben.



Die andere kommt als junge Frau einige Jahre später in die Psychiatrie. Schon früh erkennt sie, dass „irgendwas mit ihr nicht stimmt“. Hilfe sucht sie allein im Internet auf Foren und in Chats mit Menschen, die ähnlich fühlen wie sie selbst. Sie diagnostiziert bei sich selbst Borderline. Die junge Frau hat Hilfe oder vielleicht besser Bestätigung allein per Mausclick gesucht, bei Gleichgesinnten, nicht bei Fachleuten, die ja auch Hilfe im Internet anbieten.

Experten warnen vor dieser Art der Hilfe, die sicherlich gerade bei Jugendlichen und jungen Menschen beliebt ist. Der Austausch von Erfahrungen wird dabei nicht kritisiert. Vielmehr wird gerade bei Jugendlichen vor dem sogenannten „Werther-Effekt“ im Internet gewarnt. Der Roman „Die Leiden des jungen Werther“ (Goethe 1774) ist vielen jungen Lesern damals so nahegegangen, dass sie sich von dem literarischen Freitod Werthers anstecken ließen. Auch Internetforen oder auch Filme können labile junge Menschen – gerade während der Pubertät - in ein Verhalten treiben, das sich schließlich verselbstständigt. Hätten leibhaftige Gleichgesinnte, Freunde, Eltern, Lehrer dem Mädchen damals anders, besser helfen können?

Ein anderes Beispiel aus dem oben genannten Magazin zeigt, wie aus dem anscheinenden Mutterglück ein bisschen mehr als Mutterfrust werden kann. Eine junge Frau freut sich gemeinsam mit Mann und Familie auf ihr erstes Kind. Alle sind glücklich und in froher Erwartung eines gesunden Kindes und in Erwartung einer perfekten, glücklichen Mutter.

Die Gesellschaft erwartet es, die Familie, der Mann und vor allem die werdende Mutter. Doch das Kind schreit, wenn sie müde ist. Das Kind schreit, wenn sie arbeiten will. Das Kind schreit und schreit. Die Mutter wird böse auf das Kind, sie wird erschrocken über

sich. Genauso wie ihre Umwelt versteht sie sich selbst nicht mehr. Besonders, wenn die Gedanken kommen, ihr Kind vom Balkon zu werfen oder es einfach irgendwo zu vergessen. Doch sie sucht professionelle Hilfe, hört endlich und begreift, dass sie nicht perfekt sein muss, dass sie müde sein darf. Endlich sieht sie auch das Lachen des Kindes.

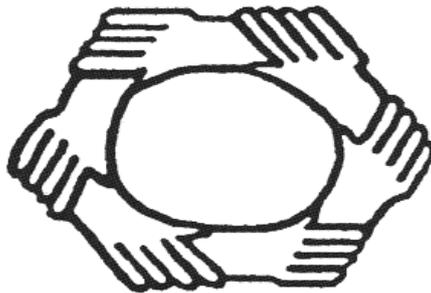
Jugendliche und junge Menschen haben Sorgen und Probleme, und manchmal werden sie so groß, dass sie Hilfe benötigen. Hilfe, die manchmal anders aussieht als bei Älteren. Vielleicht sind Selbsthilfegruppen für Jüngere nicht der Weg aus ihren Problemen, aber Hilfe zur Selbsthilfe ist auch für sie wichtig. Wie er oder sie den Weg letztendlich geht, ob es vielleicht sogar mehrere Wege gibt, entscheidet jeder für sich. *ml*

Einige Internet-Adressen für Kinder und Jugendliche mit Sorgen:

www.kids-hotline.de;
www.kinderundjugendtelefon.de;
www.bke-beratung.de; www.kummernetz.de;
www.schüler-Notruf.de;
www.sorgenchat.de;
www.youngavenue.de
www.selbsthilfe-mv.de

Einen individuellen Ansatz finden für die „ganz spezielle Selbsthilfe“

Wenn man das Wort „Hilfe“ hört, geht man im Alltagsdenken eigentlich immer von fremdbestimmter Hilfe aus. Dieser Begriff suggeriert oftmals Schwäche und Nichtbewältigung eigener Probleme. Wer von uns hat nicht schon gehört: „Warum wirst du mit deinen Problemen nicht fertig, hab dich nicht so oder dir kann sowieso keiner helfen“. Ein vernichtendes Angebot von Hilfe. Vor allem, wenn man bedenkt, dass Menschen mit Lebenskrisen unterschiedlich umgehen und verschiedene Bewältigungsstrategien an den Tag legen oder auch nicht.



Tabuisierung, Scham, Ausgrenzung aber auch von der Gesellschaft suggerierte Menschenbilder und Klischees machen den Zugang für den/die Einzelne/n wahrlich nicht leicht. Wer hat schon ein Haus, ein Pferd...? - Was sagen materielle Besitztümer und Habitus über den Einzelnen aus? Jede/r von uns kann schon morgen an Krebs erkranken, möglicherweise durch alljährlichen Alkoholmissbrauch abhängig werden oder durch den Verlust eines geliebten Menschen todunglücklich sein!

Oftmals zieht man erst dann sogenannte professionelle Hilfe zu Rate, wenn der Leidensdruck so groß ist, dass man es einfach nicht mehr aushält. Daraus ergibt sich nicht selten, dass die Ratsuchenden nicht nur ein Problem haben, sondern viele angesammelte. Somit ist es nicht ungewöhnlich, dass Verdrängungsmechanismen, Ängste und/oder Scham Menschen in Isolation, Krankheit und Ausgrenzung treiben. Ein Teufelskreis, aus dem man sich nur schwer befreien kann.

Die Hilfe zur Selbsthilfe kann ein Element der Bewältigungsstrategie sein - es ist aber selten das Ausschließliche. Sie fängt jedoch schon damit an, dass Hilfsangebote überhaupt in Erwägung gezogen und der zur Verfügung gestellte „Rettungsanker“ wahrgenommen wird. Ob Beratungs-, Betreuungs- und/oder Therapieangebote in Anspruch genommen und/oder man sich beispielsweise einer Selbst-

hilfegruppe anschließt, entscheidet man alleine. Das Leben zeigt oft genug, dass Selbsthilfe in unserer Gesellschaft viele Gesichter hat. Sie fördert das Gemeinwesen und die gegenseitige Wertschätzung. In Selbsthilfegruppen arbeiten wir am gegenseitigen Verstehen, versuchen die Kultur des mitmenschlichen Umgangs angenehmer zu gestalten und das Miteinander zu leben. Wir reden nicht übereinander, sondern miteinander. Die Hilfe zur Selbsthilfe stützt den Einzelnen und macht ihn handlungsfähig. Wir bemühen uns in der Selbsthilfe darum, der Gleichgültigkeit, Unfreundlichkeit

und Missachtung sowie egoistischen und egozentrischen Tendenzen entgegen zu wirken. Selbsthilfegruppen setzen folglich ein Zeichen für den solidariischen Umgang in einer Gesellschaft, ob mit oder ohne Handicap. Von den rund 135 Selbsthilfegruppen in Schwerin sind fast 75 % im gesundheitlichen Bereich angesiedelt und aktiv. Im Einzelnen unterscheiden sich die Ansprüche der Gruppen durch Häufigkeit der Treffen, nach innen oder außen gerichtete Ziele, Geschlechtszugehörigkeit, Problematik und letztendlich deren Beständigkeit.

Selbstverständlich ist die Schwere und Art des Betroffenseins für jeden Einzelnen das Ausschlaggebende, um eine Selbsthilfegruppe überhaupt aufzusuchen. Problemfelder in der Selbsthilfe sind beispielsweise chronische, psychische und/oder psychosomatische Erkrankungen, Behinderungen, Süchte, Partnerschaft, Sexualität, Trauer, Trennung, Gewalt und vieles andere. Wichtig ist aber und sollte deshalb nicht unerwähnt bleiben, dass ein/e Rheumatiker/in oder ein/e Herzkranker/r andere Erwartungen an die Selbsthilfe hat, als ein/e Suchtkranke/r, ein/e psychisch Kranke/r oder Eltern hyperaktiver Kinder. Hieraus erwächst der individuelle Ansatz für die „ganz spezielle Selbsthilfe“ und natürlich auch für den Nutzen.

Selbsthilfe ist niemals ein Manko, sondern eine individuelle Bereicherung.

Silke Gajek

Verhältnisse wie vor 30 Jahren? Selbsthilfe fehlt es an praktischer Anerkennung

„Als individuelle, unentgeltliche Erbringung von sozialen Dienstleistungen ist Selbsthilfe selbstverständlich sehr willkommen; als gegenseitige Hilfe in Gruppen wird Selbsthilfe im Sozialrecht ignoriert bzw. durch die Arbeitsweise des sozialen Sicherungssystems eher erschwert als erleichtert; als Mündigkeit und Fähigkeit des Bürgers, in Angelegenheiten seiner Gesundheit mitzusprechen, ist Selbsthilfe offensichtlich unerwünscht.“

Harte Worte, die heute sicherlich viele in der Selbsthilfe Engagierte und Beteiligte unterschreiben werden. Das Zitat erschien bereits 1981 im ersten Sammelband zum Thema Selbsthilfe. Sicherlich waren die Verhältnisse vor fast 30 Jahren andere, die Probleme der Selbsthilfe gravierender und die Anerkennung insgesamt mangelhaft.

Heute zählt die Selbsthilfe zu den wichtigen „Säulen“ im System gesundheitlicher Versorgung. Aber einen wahren Kern enthält das Zitat auch heute noch. Denn die Anerkennung der Selbsthilfe lässt immer noch zu wünschen übrig, in der Öffentlichkeit genauso wie in der praktizierten Politik. Ablesen lässt sich das daran, dass die finanzielle Verantwortung für die Selbsthilfe gern hin- und hergeschoben wird, sodass in der Selbsthilfe Beschäftigte bzw. Engagierte vor einer finanziell unsicheren Situation stehen. Zudem beklagen Selbsthilfe-Engagierte gerade aus dem sozialen oder psychosozialen Bereich mangelnde Akzeptanz bei „Nicht-Betroffenen“. Hinzukommen Ärzte und Therapeuten die immer noch nicht das wichtige Zusammenwirken von Behandlung, Therapie und Selbsthilfe erkannt haben oder akzeptieren. Von einer Anerkennungs-Kultur in Sachen Selbsthilfe kann daher auch heute noch keine Rede sein.

Dabei gibt es in Deutschland Schätzungen zufolge zwischen 70 000 und 100 000 Selbsthilfegruppen. Geschätzte 40 000 bis 50 000 dieser Gruppen - sie werden überwiegend von örtlichen Selbsthilfekontaktstellen unterstützt und betreut - sind auf kommunaler Ebene nicht oder nur gering als Verein organisiert bzw. haben sich keiner großen Organisation

angeschlossen. Durch diese teilweise nicht formalisierten Strukturen ergeben sich für den Einzelnen in seinem spezifischen Selbsthilfe-Themenbereich Vorteile. Hinsichtlich der Unfall- und Haftungsrisiken, des Steuerrechts sowie der Ausschöpfung von Fördermöglichkeiten sind diese kleinen Gruppen jedoch größeren Organisationen im Nachteil.

Egal, ob organisiert oder unabhängig, Selbsthilfegruppen leisten einen bedeutenden Beitrag zur Gesunderhaltung, Problemverarbeitung und -bewältigung. Selbsthilfegruppen ergänzen das professionelle Versorgungssystem, stärken die Eigenverantwortung, unterstützen die Teilhabe der Betroffenen an ihrer Genesung und am öffentlichen Leben.

Eine Akzeptanz dahingehend, dass im Leben nicht immer alles glatt läuft, dass es Süchte auch außerhalb des Alkoholismus gibt, dass es nicht sichtbare Krankheiten gibt, ist in der Bevölkerung oft nicht zu erkennen. Wer Hilfe benötigt, trägt einen Makel. Die Folge ist, dass sich Betroffene aus Angst vor Ausgrenzung abschotten. Aber auch für sogenannte „Nicht-Betroffene“ kann die heute praktizierte Heile-Welt-Vorstellung Folgen haben, denn durch Verdrängung können kleine Probleme zu großen werden.

Um der Selbsthilfe und damit den Menschen in der Selbsthilfe zu helfen, sind daher Änderungen nötig. So sollte von politischer Seite die Selbsthilfe als gleichberechtigter Bestandteil des zur Zeit hauptsächlich geförderten bürgerschaftlichen Engagements endlich anerkannt werden. Die Finanzierung der Selbsthilfe muss eindeutig geregelt und darf nicht allein den Krankenkassen zugeordnet werden. Die zum Teil nicht formalisierten Strukturen der Selbsthilfe müssen erhalten, gleichberechtigt sowie unbürokratisch unterstützt werden. Die Aufklärung über den Nutzen der Selbsthilfe muss noch weiter vorangetrieben werden, damit die Selbsthilfe in der Bevölkerung, bei Ärzten und Therapeuten als vierte Säule im gesundheitlichen Versorgungssystem anerkannt wird.

ml

Gruppengründungen

„Krankhaftes Übergewicht“

Montag, 15.09.2008, 18:00 Uhr
Spieltordamm 9

„Medikamentenabhängigkeit“

Dienstag, 23.09.2008, 16:00 Uhr
Spieltordamm 9

Neuinitiation SHG „Trockendock“

Montag, 06.10.2008, 18:00 Uhr
Spieltordamm 9

Suche nach neuen Mitgliedern

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

Gruppenanfragen:

Zeckenkrankheiten, Angehörige von chronisch
und/oder psychisch Kranken, chronische Schmerzen

Gegründete Gruppen:

SHG „Tinnitus / Morbus Meniere“

monatlich, 1. Montag, 15:00 Uhr
Spieltordamm 9

SHG „Angehörige nach Suizid“

Montag, 16.09.2008, 18:00 Uhr
Spieltordamm 9

Ehrenamtsbörse in Schwerin

www.ehrenamt-schwerin.de

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

Tel.: 0385 / 39 22 05 1

E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de
dienstags 9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

Woche des Bürgerschaftlichen Engagements

Informationsstand

Schweriner Ehrenamtsbörse und Tauschring
19.09.2008, 11:00 - 14:00 Uhr
Schmiedestraße/Mecklenburgstraße
Besuchen Sie uns!



Themenchat-Serie „Wenn die Seele weint“

Leben mit Borderline

09.10.2008, 19.30-20.30 Uhr

Bindungslosigkeit

23.10.2008, 19.30-20.30 Uhr

Soziale Ängste

13.11.2008, 19.30-20.30 Uhr

Wird Selbstverwirklichung zum Zwang?

27.11.2008, 19.30-20.30 Uhr

Weihnachtszeit - fröhliche Zeit!?

11.12.2008, 19.30-20.30 Uhr

Regelmäßige Angebote

Beratungsstellen:

Aids / Sexualität

30.09.; 14.10.; 28.10.; 11.11.; 25.11. und 09.12.2008,
jeweils 17:00-18:30 Uhr

Essstörungen

monatlich, 1. Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

Selbsthilfegruppen

ADS/AD(H)S - Hyperaktivität

monatlich, 3. Mittwoch, 20:00-21:00 Uhr

Suchtselbsthilfe

monatlich, 2. Mittwoch 18:30-19:30 Uhr

Essstörungen (Anorexie/Bulimie)

monatlich, 2. Montag, 18:00-19:00 Uhr

Essstörungen (Adipositas)

monatlich, 1. Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr

Krebs

27.10 und 24.11.2008, 19:00-20:00 Uhr

Mobbing

15.12.2008, 19:00-20:00 Uhr

Transsexualität

29.10. und 26.11.2008, 19:00-20:00 Uhr

**Einzelchat und E-Mail-Beratung
jederzeit möglich!**



Neue Angebote in der KISS

Orientalischer Tanz mit Gabriele Walterscheid
wöchentlich, Montag (ab 01.10.2008), 18:00 Uhr

Orientalischer Tanz mit Constanze Messal
wöchentlich, Mittwoch (ab 01.10.2008), 19:00 Uhr
(für Selbsthilfegruppenmitglieder günstigerer Preis)
Informationen und Anmeldung unter 0385 / 39 24 333

Kreatives Gestalten mit Katrin Zajac
wöchentlich, Montag, 16:30 Uhr,
Dienstag, 10:00 Uhr,
Freitag, 10:00 Uhr

Konfliktberatung und Mediation
monatlich, 2. Donnerstag, 16:30-18:00 Uhr
(Terminvergabe unter 0385 / 39 24 333)
Beratung ist kostenfrei

Änderungen bei Selbsthilfegruppen

wöchentlich, Montag, 18:00 Uhr
SHG „Emotions Anonymus“
Spieltordamm 9

vierzehntägig, 1. und 3. Dienstag, 14:30 Uhr
SHG „Bandscheiben“
Spieltordamm 9

monatlich, 1. Dienstag,
SHG Siegfried
17:00 Uhr Gruppentreffen
17:30 Uhr Vortragsreihe zu ADS/AD(H)S
Spieltordamm 9

vierzehntägig, Mittwoch, 16:00 Uhr
Erstgespräch für Neubetroffene, 15:00 Uhr
(nur mit Anmeldung)
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Versammlungsraum, Kreisverband der Gartenfreunde
Schwerin e.V., Robert-Beltz-Str. 2A

monatlich, 2. Donnersta, 17:00 - 19:00 Uhr
SHG „ACEM“
Spieltordamm 9

Mitgliederversammlung

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für
Selbsthilfegruppen

08.10.2008, 15:00 Uhr
Spieltordamm 9

Vorträge der Selbsthilfegruppen

Donnerstag, 18.09.2008, 15:00 Uhr
SHG Diabetes II
Vortrag: „*Bewegung und Gesunde Ernährung*“
Referentin: Frau Winkler

Mittwoch, 12.11.2008, 17:00 Uhr
SHG „Schlafapnoe“
Vortrag: „*Die Schlafapnoe aus Sicht des HNO-
Fachgebietes*“
Referent: Herr Dr. Bülau
Praxis Hamburger Allee 130



Veranstaltungen in der KISS Spieltordamm 9

Weiterbildungen für SHG'n:
Mittwoch, 08.10.2008, 16:00-18:00 Uhr
Mittwoch, 12.11.2008, 16:00-18:00 Uhr

Vortrag für SHG'n:
Donnerstag, 20.10.2008, 16:00 Uhr
Vortrag „Pflegerweiterentwicklungsgesetz“
Referent: Mathias Vandrey, IKK Nord

Gesamttreffen der SHG'n:
Schwerpunkt: Umsetzung § 20c SGB V
Donnerstag, 23.10.2008, 16:00 Uhr

Hausversammlung
Schwerpunkt: Nutzungsvereinbarungen
Mittwoch, 19.11.2008, 16:00 Uhr

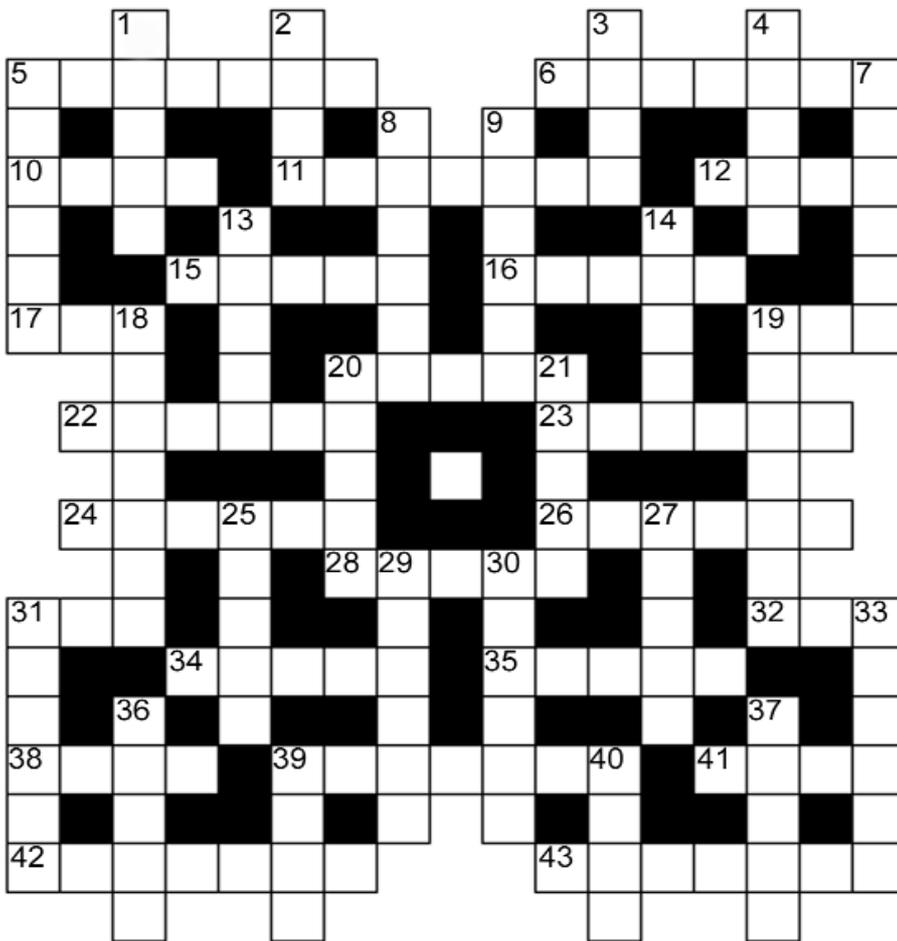
Brustvorsorge

17.09.2008; 17:00 Uhr
22.10.2008; 17:00 Uhr



Präsentation der (LAG) KISS MV

05.10.2008, 10:00 bis 18:00 Uhr
Erntedankfest in Banzkow
in Kooperation mit vielen Selbsthilfegruppen
mit dem Projekt Online-Beratung



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

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

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

Lösung: Aster

Angret Möller

Förderer der Zeitung

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

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

Förderabonnement

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

Tel.: 0385/ 39 24 333

oder

E-Mail:

info@kiss-sn.de

Wer kann sich schon am eigenen Schopf aus einem Loch herausziehen?

Selbst ist der Mann bzw. die Frau!

Eigentlich heißt es ja „Selbst ist der Mann“, aber in unserer Zeit, wo Frauen und Männer Gleichberechtigt sein sollen, habe ich „Frau“ einfach dazugefügt.

Es ist ja auch was schönes, wenn man mit einem gesunden Selbstvertrauen durchs Leben geht. Doch leider kann man durch Krankheit oder durch einen Schicksaalschlag in ein tiefes Loch fallen, wo man ohne Hilfe nicht rauskommt, es sei, man ist Münchhausen und zieht sich am eigenen Schopf aus dem Loch.

Der Rest sollte die Hilfe annehme, die meistens zu erst aus der Familie kommt, aber dann auch bereit sein, Hilfe von außen anzunehmen wie von Ärzten, Psychologen oder die Vereine usw. anbieten. Wenn man es soweit geschafft hat, ist der Anfang gemacht, um aus dem Loch zu kommen und man merkt dann, dass die Hilfe „Hilfe zu Selbsthilfe“ ist. Denn wenn ich in ein tiefes Loch falle und nur um Hilfe schreie und wenn sie dann da ist, aber ich nichts dafür tue, um selbst aus dem Loch zu kommen, können die Helfer sich noch so anstrengen, ich komme nicht raus oder falle immer wieder rein! Es heißt ja nicht umsonst „hilf dir selbst, dann hilft dir auch Gott“.



Oder man bekommt von allen Seiten Ratschläge, die zwar gut gemeint sind, aber dann können Ratschläge auch Schläge sein. Das kann ganz schnell passieren, wenn man die Hilfe zur Selbsthilfe nicht annimmt und sich dadurch nicht selbst hilft. Dafür sind dann ja auch die Selbsthilfegruppen da. Man trifft auf Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, die wissen, wo von man spricht und so kann man das Geschehene besser verarbeiten und eines Tages hat man es geschafft und es wurde ein Weg gefunden, um aus dem Loch zu kommen, um dann wieder oben zu sein.

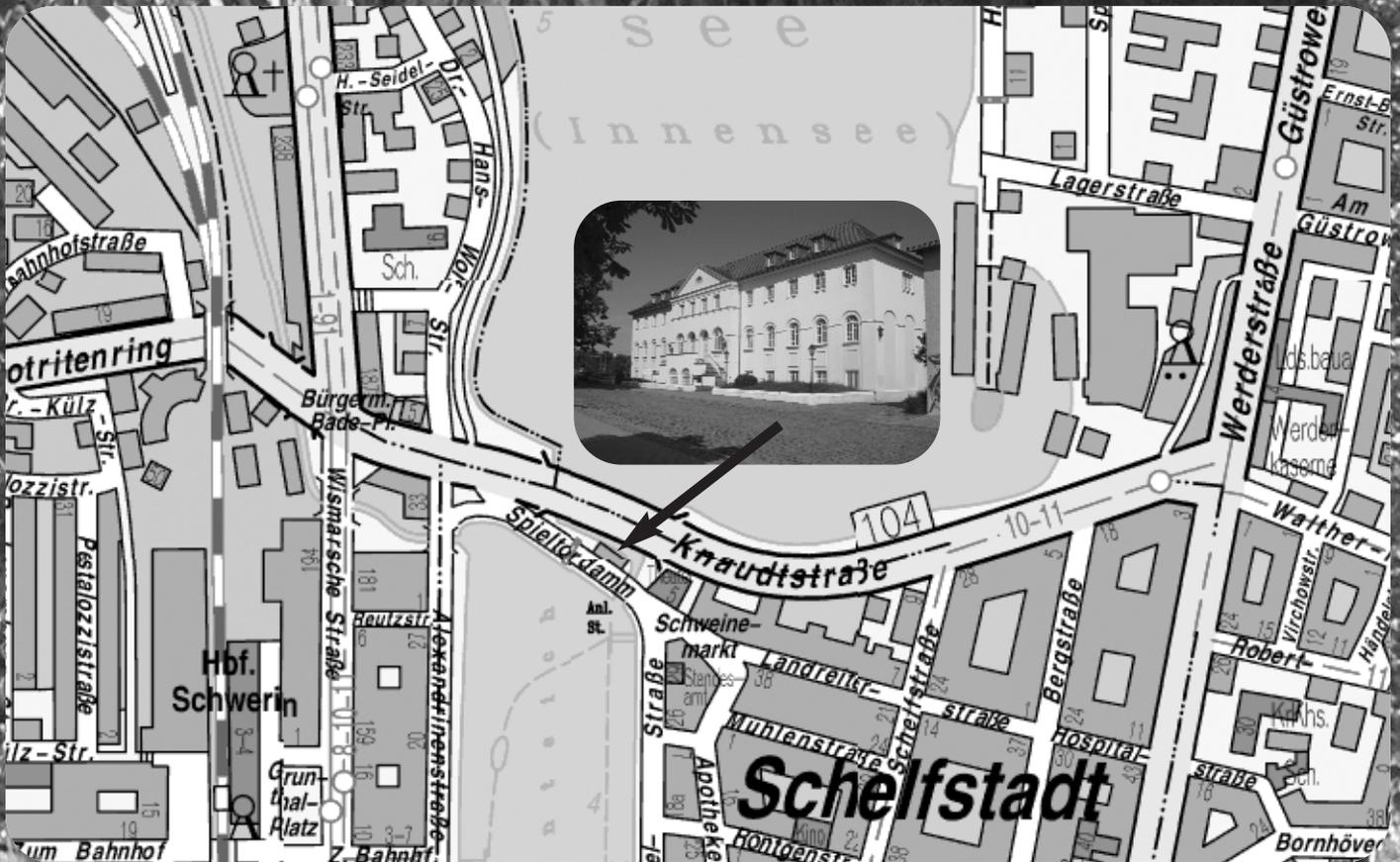
Norbert Lanfersiek

In eigener Sache

In unserer kommenden Ausgabe wollen wir uns hauptsächlich mit den Themen „Ingangsetzer“ und - noch einmal - „Selbsthilfegruppen“ beschäftigen. Wer Interesse an diesen Themen, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat, wer etwas in der jetzigen Ausgabe vermisst oder seine Meinung zu einem Artikel sagen möchte, kann sich an unsere Redaktion unter KISS
Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: redaktion@kiss-sn.de wenden.

Nur Mut und vielen Dank,
Ihr Redaktions-Team

Hier finden Sie uns!



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeberin:

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: 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. November 2008

mit dem Schwerpunktthema: „Selbsthilfegruppen Teil II“

