

HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 / 6. Jahrgang / Dezember 2008

Thema: Selbsthilfegruppen

Teil II

Liebe Leserin, lieber Leser !

Inhalt:

| | |
|---------------------------|--------------|
| Editorial | 2 |
| Gastkolumne | 3 |
| Thema | 4/5 |
| Online-Beratung | |
| Im Gespräch | 6 |
| Angelika Gramkow | |
| Aktuell | 7 |
| Förderung der Selbsthilfe | |
| Erfahrungen | 8 |
| Mein Weg in die SHG | |
| Selbsthilfe | 9 |
| Newcomer | |
| Service | 10/11 |
| Selbsthilfegruppen | |
| Selbsthilfe | 12 |
| Wer den Weg verliert | |
| Erfahrungen | 13 |
| Die kleinen Dinge | |
| Selbsthilfe | 14 |
| Mit einem sprechen | |
| Aktuell | 15 |
| Wunschzettel | |
| Sichtweisen | 16/17 |
| Etwas Besonderes sein | |
| Selbsthilfe | 18 |
| Ingangsetzer | |
| Erfahrungen | 19 |
| Lachen/Immer wieder | |
| Termine | 20/21 |
| Rätsel | 22 |
| Glosse | 23 |

Die nächste Zeitschrift erscheint im März 2009 zum Thema „Pflege“.

Yes we can! steht für einen Mann, der bereits durch den Wahlsieg in den USA bislang Udenkbares erreicht hat. Und auch wenn wir Deutschen – und auch ich - immer wieder Schwierigkeiten mit charismatischen Persönlichkeiten aufgrund unserer Geschichte haben, lässt sich doch eins nicht leugnen: Mit Barak Obama stehen die Vereinigten Staaten vor einem historischen und selbstbestimmten Neuanfang, der die Bevölkerungsschichten einen kann, Rassendiskriminierung zu überwinden scheint und eine Hoffnung erkennen lässt, die eine schon lange nicht mehr gekannte Aufbruchstimmung mit sich zieht. Eine Botschaft wurde in die Welt gerufen: Yes we can!

Wenn wir Veränderungen wollen, dann können wir unseren Beitrag dazu leisten. Haben nicht gerade die Menschen in der ehemaligen DDR im Herbst 1989 diesbezüglich Erfahrungen gesammelt? Mich persönlich hat die Präsidentschaftswahl dahingehend bestärkt, weiterzumachen und mich nicht in den Strudel der Hoffnungslosigkeit und Frustration ziehen zu lassen.

Ja, auch ich möchte sagen können: Yes we can! Selbsthilfe ist im Aufbruch oder möglicherweise auch im Umbruch. Im Jahr 2008 stand die Schweriner Selbsthilfekontaktstelle bei der Neustrukturierung des § 20c SGB V vor großen Herausforderungen und unausgesprochenen Ängsten. Es zeigte sich ganz deutlich, wie wichtig es ist, für Ideale und Interessen gemeinschaftlich zu kämpfen und sich zusammenzuschlie-

ßen. Allerdings stelle ich mir seit langem die Frage, warum gerade die Familien- und auch die soziale Selbsthilfe in unserem Bundesland so gering entwickelt sind. Liegt es daran, dass die Versorgungsstrukturen so gut sind, oder dass die Menschen sich immer mehr privatisieren und sich nicht in Gruppen öffnen möchten oder ist doch alles in Ordnung?

Die Selbsthilfekontaktstelle ist ebenso für Menschen da, die sich in der sozialen Selbsthilfe engagieren wollen, die ggf. über ihre erfahrene Einsamkeit und Isolation während der Erwerbslosigkeit mit anderen reden wollen. Oder Frauen und Männer, die durch die Bedarfsgemeinschaft aus dem Arbeitsamtsbezug gänzlich rausfallen und in relativer ökonomischer Abhängigkeit leben müssen. In Deutschland erfahren wir, vorangetrieben durch die weltweite Globalisierung, einen gesellschaftlichen Wandel, der mich nachdenklich stimmt und die Bevölkerungsschichten folgenreich spaltet.

Gleichwohl sind wir an diesem Prozess mit beteiligt und gestalten ihn, machen ihn sogar salonfähig. Yes we can! Ja, wir können es! Ja, wir können uns auch wehren! Ja, wir können auch aktiv werden! Nein, wir müssen nicht alles hinnehmen. Liebe Leserinnen und Leser, haben Sie Mut, machen Sie sich auf den Weg.

Ihre

KISS macht Angebote - Bürger muss sie nur nutzen

Seit nunmehr über 17 Jahren bin ich im Sozialpsychiatrischen Dienst am Gesundheitsamt tätig. Die Übernahme dieser neuen Aufgabe stellte eine große Herausforderung für mich dar – unter anderem deshalb, weil ich nun Patienten mit psychischen und neurologischen Störungen nicht mehr behandeln konnte, sondern andere und damals ganz neue Möglichkeiten suchen musste, um bei der Bewältigung ihrer gesundheitlichen Probleme zu helfen.



Ich lernte in der praktischen Arbeit, wie viel andere Arten von Unterstützung für einen Menschen mit chronischer Erkrankung nicht nur wichtig, sondern auch notwendig sind, welche Bedeutung das soziale Umfeld, Tagesstruktur, Beschäftigung, Kontakte, als sinnvoll erlebte Tätigkeit haben – alles Dinge, die kein Arzt auf Rezept verschreiben kann. In der Fachliteratur über aktuelle Tendenzen in der Sozialpsychiatrie war dann auch immer wieder von Selbsthilfegruppen zu lesen. Das waren damals für mich neue Ideen, die wir uns im Sozialpsychiatrischen Dienst aber umzusetzen bemühten. Es war für mich nachvollziehbar, dass von denselben Problemen betroffene Menschen ganz anders über ihre Erfahrungen, Probleme und Lösungsmöglichkeiten miteinander sprechen können, als es ein professioneller Gesprächspartner tun kann – der über ein hohes Fachwissen, aber eben nicht über die individuellen persönlichen Erfahrungen verfügt. Wir bemühten uns deshalb recht bald, eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Kranken ins Leben zu rufen. Dabei bestand von Anfang an eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen dem Gesundheitsamt und der KISS.

Wenn für mich die Idee von Selbsthilfegruppen nach dem Lesen von entsprechender Fachliteratur einleuchtend waren, so war es für die Betroffenen aber noch viel schwieriger, den Sinn und die Vorteile einer solchen Begegnungsmöglichkeit zu verstehen.

Ich erinnere mich, dass wir über mehrere Jahre hinweg regelmäßig zu einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Kranken eingeladen haben, über lange Zeit hinweg immer nur eine Mutter und Ehefrau Interesse an einem solchen Angebot hatte. All das hat sich inzwischen verändert, zeigt aber, dass die Idee von Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen auch in Schwerin erst allmählich durchsetzen musste. Heute ist die KISS aus der psychosozialen Landschaft von Schwerin nicht mehr fort zu denken. Es beeindruckt mich, wie die Angebote, die Themen und die Arbeitsweisen sich immer wieder erweitert, angepasst haben, auf veränderte Probleme reagiert und neue Kontakt- und Arbeitsmöglichkeiten realisiert haben. Schon lange geht es nicht mehr nur um die Selbsthilfegruppen im klassischen Sinne, bei denen sich Menschen mit bestimmten speziellen Krankheitsbildern oder aber deren Angehörige treffen. Gesundheitliche Probleme entstehen nicht nur bei Erkrankungen im eigentlichen Sinne, sondern können auch Auswirkungen von sozialen Problemen oder Krisen sein. Da war es nur folgerichtig, dass sich auch entsprechende Selbsthilfegruppen zu Themen, wie Trennung, Arbeitslosigkeit u. ä. entwickelt haben.

Die KISS macht Angebote – genutzt werden müssen sie von dem einzelnen Bürger selbst und persönlich. Als Kontaktstelle bietet sie eine Plattform, auf der sich Menschen mit gleichen Interessen, Sorgen und Problemen treffen können. Sie vermittelt die Räumlichkeiten und Kontakte zu Fachleuten. Die KISS hilft auch beim „Anschließen“ – mit den „In-Gang-Setzern“ ist ein ganz neues und sehr interessantes Angebot entwickelt worden, das leider noch viel zu wenig genutzt wird.

Wichtig ist und bleibt aber: Selbsthilfe bedeutet im eigentlichen Wortsinn, dass Menschen eben sich selbst helfen, d.h. auch selbst aktiv werden und bleiben müssen, um die gewünschten Veränderungen ihrer Situation zu erreichen. Die Idee von Selbsthilfegruppen/arbeit hat sich allmählich, aber erfolgreich verbreitet – ich wünsche allen, dass auch das Bewusstsein für die Eigenverantwortung dabei sich immer mehr durchsetzt und die Angebote der KISS auch in diesem Sinne genutzt werden.

*Renate Kubbutat
Amtsärztin der Landeshauptstadt Schwerin*

Themenchats und Online-Beratungen können Menschen aus Isolation holen

www.selbsthilfe-mv.de - dieses Portal stellt den Eintritt in ein Informationsangebot rund um die Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern. Von hier aus führt auch ein direkter Weg in die E-Mail- und Chatberatung. In einem besonders sicheren Standard verschlüsselt, so dass auch von außen niemand Einblick in die Kontakte nehmen kann.

Die Online-Beratung eignet sich ideal als Plattform zur psychosozialen Selbsthilfe-Beratung, da viele Wünsche der Nutzer durch die Eigenheiten des Mediums erfüllt bzw. unterstützt werden. Durch die Anonymität entsteht ein besonderes niedrigschwelliges Angebot. Der Nutzer kann die Beratungsintensität, d. h. wann und wie viel Kontakt er haben möchte, gemäß seiner aktuellen Verfassung und Befindlichkeit selbst bestimmen. Durch den Kontakt zur Online-Beratung kann das Problem der Isolation durchbrochen und der Kontakt mit Beratern hergestellt werden. Die soziale Herkunft, Bildung bzw. Lebensstil treten in den Hintergrund. Dadurch kommt es nicht zu Stigmatisierungen und zu einer größeren Chancengleichheit. Gerade in einem Flächenland wie Mecklenburg-Vorpommern, in dem psychische und psychosomatische Erkrankungen in den vergangenen Jahren zugenommen haben, können Menschen in Krisensituationen oder mit seltenen bzw. chronischen Erkrankungen einen sofortigen und niedrig schwelligen Zugang zu Informationen und weiteren Hilfsangeboten über das Internet bekommen. Menschen, die mit dem Onlineangebot den ersten Schritt aus ihrer Passivität wagen, sind ermutigt, weiterführende Hilfen (Ärzte, Psychologen, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen etc.) in Anspruch zu nehmen.

In der **E-Mailberatung** erhält der Nutzer innerhalb von zwei Tagen eine persönliche Antwort von der gewünschten Kontaktperson. Alle nachfolgenden Mails werden von der gleichen Kontaktperson beantwortet. Ein weiteres Beratungsangebot ist das Einzelgespräch im Chat. Dabei ist es möglich, neben den beiden Online-BeraterInnen auch mit einer Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstellen in unserem Bundesland das selbsthilferelevante Anliegen in einem geschütztem Chatroom zu besprechen.



KISS-Geschäftsführerin Silke Gajek (links) mit den Online-BeraterInnen Marion Mayer und Bernd Parlow.
Foto: privat

Das Projekt Online-Beratung startete am 26. August 2006. Bis August 2008 wurden über 350 Anfragen per E-Mail gestellt. Auffallend ist, dass die beiden größten Nutzergruppen im Alter zwischen 15 bis 20 Jahre und eine noch größere Anzahl zwischen 40 und 50 Jahre alt sind. Ein weiteres herausragendes Ergebnis ist die Teilnahme der Frauen: Drei Viertel der Nutzer - 78 Prozent - sind Frauen. Im Februar 2007 lag der Anteil der Frauen nur knapp über 50 Prozent. Auch der Anteil der Nutzer, die alleinstehend sind, ist mit 43 Prozent enorm hoch.

Wurden vor einem Jahr noch die Beziehungs- und Partnerschaftsprobleme als Hauptanliegen bei Anfragen genannt, sind es jetzt mit 28 Prozent die Ängste und Depressionen. Zugenommen haben die Anfragen zu den Themen Essprobleme (um 10 Prozent) und psychosomatische Störungen (um 9 Prozent). Über 80 Prozent der Nutzern haben wir weiterführende Hilfsangebote machen können. Den meisten von ihnen haben wir eine entsprechende Selbsthilfegruppe (über 70 Prozent) vor Ort oder in ihrer Nähe anbieten können oder an Beratungsstellen verwiesen, bzw. ihnen eine Therapie empfohlen oder auch beides. Wie zu erwarten war, kommen 82 Prozent der Nutzer aus Mecklenburg-Vorpommern.

Ein weiterer Schwerpunkt des Projektes Online-Beratung bilden Themenchats mit Selbsthilfegruppen, ExpertInnen und BeraterInnen. Im **Themenchat** soll für gesundheitliche, psycho-

soziale und andere für die Selbsthilfe relevante Themen sensibilisiert werden. Der kommunikative Austausch zwischen den Betroffenen untereinander und mit Experten steht dabei im Vordergrund. Bis zu acht sogenannte „User“ können je nach Thema den Chat für sich nutzen. Oft werden die Selbsthilfegruppen bzw. ExpertInnen durch den Online-Berater in Form von Moderationshilfen unterstützt.

Die Themenchats wurden zunächst eher zögerlich angenommen, weil sie doch sehr spezifisch und für viele absolutes Neuland darstellen. Bei den ersten Themenchats der Selbsthilfegruppe Newcomer konnten viele Erfahrungen gesammelt und für zukünftige Angebote genutzt werden. Heute sind bereits sieben Selbsthilfegruppen landesweit im Themenchat aktiv, deren erfahrene Mitglieder regelmäßig eine Stunde virtuell zur Verfügung stehen. Es ist hervorzuheben, dass es geschafft wurde, viele unterschiedliche Themen und viele Akteure zu vereinen und auf einer einheitlichen Plattform zu agieren.

Ergänzt wird dieses Angebot durch Themenchats mit ExpertInnen. Hier konnte die Zusammenarbeit mit den HELIOS-Kliniken im vergangenen Jahr

intensiviert werden. Themenchats zu den Krankheitsbildern Depressionen und Suizidalität oder auch Borderline-Persönlichkeitsstörung wurden insbesondere von jungen Usern gerne in Anspruch genommen. Aber auch andere Themen stießen immer wieder auf großes Interesse. Zu nennen wäre hier beispielhaft der im Frühjahr angebotene Themenchat zur Vermeidung von Kindeswohlgefährdung mit dem Schweriner Jugendamt und den HELIOS-Kliniken. Die Aids-Hilfe Rostock arbeitet schon lange mit und bietet seit fast zwei Jahren vierzehntägig Themenchats zu Sexualität und Aids an.

Ab Januar 2009 wird ein neuer Themenchat angeboten. Einmal monatlich wird die Sozialpädagogin des Modellprojektes „Frühe Hilfen“ der AWO- Soziale Dienste Schwerin Eltern, Alleinerziehende oder auch Interessierte zu Erziehungsfragen virtuell beraten.

Die nicht substanzgebundenen Süchte und dabei insbesondere die Essstörungen werden immer wieder thematisiert, weil die Zugänge zu den Betroffenen zu schwierig sind. Das Medium Internet scheint jedoch hier eine sinnvolle Ergänzung zu sein. Deshalb hat das Sozialministerium zunächst im Jahre 2007 und dann auch 2008 die Online-Beratung gefördert. Einmal monatlich bietet die Psychologin Regina Knop von „Dick und Dünn MV“ jungen Betroffenen Hilfe, Beratung und Aufklärung an. Angehörige, Freunde und Bekannte können diesen Chat selbstverständlich nutzen. Dieses Angebot wird durch Themenchat der Betroffenen aus der Selbsthilfegruppe „Essstörungen“ komplett.

Ein Ziel der Online-Ber@tung ist es, Menschen zu erreichen, die aufgrund ihrer unzureichenden Mobilität nur schlecht eine Beratungsstelle und/oder Selbsthilfegruppe aufsuchen können. Dieses Ziel haben wir erreicht: Zwei Drittel aller Nutzer kommen aus einer Kleinstadt bzw. vom Lande. Die Verteilung nach den Landkreisen ergibt, dass 62 Prozent der Nutzer aus MV, aus dem Landkreis Müritz stammen. Parchim und Ludwigslust folgen mit jeweils 12 Prozent. Selbsthilfegruppen sollen im Internet aktiv unterstützt werden, indem Berater in Form von Schulungen etc. mit Interessierten aus Selbsthilfegruppen zusammenarbeiten und so als Multiplikatoren fungieren.

Marion Mayer/Silke Gajek

▶▶ Online-Ber@tung

Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen

- Adipositas (Schwerin)
- ADS/ADHS (Schwerin)
- Essstörungen (Neubrandenburg)
- Leben nach Krebs (Hagenow)
- Mobbing (Stralsund)
- Morbus Crohn / Colitis ulcerosa (Schwerin)
- Polytoxe Süchte (Schwerin)
- Transsexualität (Schwerin)

Zusammenarbeit mit Professionellen

- Dick und Dünn MV
- HELIOS Kliniken
- AIDS Hilfe Rostock
- Jugendamt Schwerin
- AWO Soziale Dienste Schwerin

Erstes Arbeitsgespräch mit Angelika Gramkow

Eigentlich sollte dies ein Interview werden. Aus gegebenem Anlass baten wir um einen Termin mit unserer neuen Oberbürgermeisterin, Frau Angelika Gramkow (Die Linke).

Es ist der 11. 11. 2008 – 16.00 bis 17.00 Uhr, Helau und zugegeben, nicht viel Zeit. Überlegungen gingen voraus, Fragen, Themen usw. Wie holen wir in der Kürze der Zeit das Beste für uns als KISS heraus. In welcher Form, ob überhaupt und wie ist Unterstützung möglich, Interesse vorhanden?

Zunächst bedanken wir uns erst einmal, dass sich Frau Gramkow bereits eine Woche nach ihrem offiziellen Amtsantritt Zeit für uns und unsere Arbeit nimmt. Da sie laut SVZ-Interview vom Wochenende bei so viel anstehender Arbeit Schwerpunkte setzen will, wissen wir diesen schnellen Besuch besonders zu schätzen.

Noch nie habe ich mich mit einer Wahl im Vorfeld so intensiv beschäftigt, wie mit der letzten OB-Wahl. Politik und Geld standen absolut auf den hinteren Plätzen meiner Prioritätenliste. Dies ist ein Grund, der persönlichen Begegnung mit Frau Gramkow mit großer Spannung entgegen zu sehen, und ich wurde nicht enttäuscht, nein, ganz im Gegenteil.

Zwischen Frau Gramkow und Frau Gajek beginnt sofort ein lebhaftes Gespräch. Erstkontakte zur KISS gab es bereits 2001, damals noch auf dem Großen Dreesch ansässig. Dass sie sehr gut informiert ist, beweist sie durch Faktenwissen. Ob es nun finanzielle, zwischenmenschliche oder überregionale Bereiche betrifft, lässt sich ihre Fachkompetenz und Anteilnahme erkennen.

Fazit dieser Begegnung: Sie kann zuhören, nimmt Probleme ihrer Mitmenschen sehr ernst, zeigt deutlich Mitgefühl, bleibt dabei jedoch realistisch in Bezug auf das, was möglich ist bzw. wo sie ihre Kompetenzen überschreiten würde, worauf sie keinen Einfluss nehmen kann, selbst wenn sie gerne helfen möchte. Nicht alles fällt eben in den Bereich Kommunalpolitik.

Ich habe mich zweimal nicht gewählt.

Auf meine einzige Frage an sie, mehr Zeit bleibt mir leider nicht, warum sie sich für die Politik entschieden hat, gibt sie einen kleinen Einblick in die eigene Familiengeschichte. In wenigen Worten erfahren wir ihren



Silke Gajek, Angelika Gramkow, Evelyn Mammitzsch

Werdegang, spürbar ihr Kampfgeist. Sie wird sich für die „Schwächeren“ einsetzen, im sozialen Bereich sieht sie für sich einen erheblichen Brennpunkt, denn es kriselt nicht nur in der Wirtschaft und im Finanzwesen. Eigentlich wollte sie sich in zwei Jahren aus der Politik zurückziehen, noch einmal neu orientieren, eventuell wieder in der Finanzwirtschaft.

An ihren Wahlsieg hat sie nicht wirklich geglaubt. Ihren Grundideen ist sie auch nach der Wende treu geblieben. Hervorragendes Rüstzeug hat sie dazu in der Vergangenheit gesammelt und das in den verschiedensten Bereichen. Mit lächelndem Gesicht und auch ein wenig Stolz - und das zu Recht, wie ich meine - erwähnt sie, dass die von ihr ausgebildeten Studenten sich im Berufsleben gut etabliert haben. Wir sind der Meinung, Frau Gramkow hat eine Chance verdient. Ein leichtes Erbe hat sie wirklich nicht angetreten. Von der Mehrheit der Schweriner ist sie gewählt worden, die sicherlich ihr Tun kritisch begleiten werden.

Wir wünschen ihr unendlich viel Gesundheit und Kraft, denn dies wird sie brauchen, um diese lange Amtsperiode - acht Jahre - durchzustehen. Wir wollen insbesondere die Schweriner motivieren und ermutigen, Frau Gramkow anzusprechen, Bürgersprechstunden zu nutzen, um von ihren Problemen zu erzählen, in einem sachlichen und fairen Umgang miteinander. Veränderungen durch konstruktive und machbare Vorschläge für die Kommunalpolitik werden sicher willkommen und von Nutzen sein und zwar weit über die Selbsthilfe hinaus.

Evelyn Mammitzsch

Umsetzung § 20c SGB V - Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen

Für die Schweriner Kontaktstelle war das Jahr 2008 in vielerlei Hinsicht ereignisreich, stressig und richtungsweisend. Am 1. Januar 2008 trat der § 20c SGB V in Kraft, der die Finanzierung sowohl der Selbsthilfekontaktstellen als auch der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen durch die Gesetzlichen Krankenkassen neu regeln sollte.

Völlig neue Antragsformulare und Vorgaben waren nun zu beachten und Selbsthilfegruppen zu beraten. Dieses führte bei vielen Selbsthilfegruppen zu Verwirrung und nicht selten auch Überforderung. Ferner wurde in diesem Zusammenhang von den kleinen, freien Gruppen verlangt, nun nicht mehr das Verwaltungskonto der Kontaktstelle zu nutzen, sondern ein eigenes Konto einzurichten oder das persönliche zu nutzen. Dieses nicht nachvollziehbare Vorhaben konnte dann durch den Widerstand der Selbsthilfegruppen gekippt werden. Zudem beunruhigte dieses Verfahren die Selbsthilfegruppen und führte bei der Schweriner Kontaktstelle zu unnötiger Mehrarbeit.

Bereits in unserer letzten Ausgabe zeigten wir kleine Ausschnitte aus diesem umfassenden Komplex durch den Brief an den Bundesfinanzminister Peer Steinbrück. Deutlich zeigte sich jedoch bei der Umsetzung des § 20c SGB in unserem Bundesland, dass die freien Selbsthilfegruppen nur mäßig ihre Interessen vertreten können. Da sie nicht über einen Landesverband oder andere Strukturen verfügen, können sie sich nicht vernetzen und agieren vor Ort nicht selten allein. Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen hat dieses Dilemma mehrfach angesprochen und empfiehlt dem Arbeitskreis der Krankenkassen MV, dass sowohl ein Vertreter als auch ein beratendes Mitglied aus der freien gesundheitsbezogenen Selbsthilfe an den Verhandlungen teilnimmt. Hoffnungsvoll schauen wir nun in die Zukunft!

In Auswertung des Jahres 2008 kann resümiert werden, dass die Schweriner Selbsthilfegruppen, die von der Kontaktstelle beraten wurden, sowohl die pauschale Förderung als auch Projektförderung ausreichend war.

Bereits im August 2008 gab es in Köln erstmals einen bundesweiten Kongress, bei dem die

Umsetzung des § 20c SGB V ausgewertet wurde. Mehrheitlich wurde die Empfehlung geäußert, dass sich die pauschale Förderung erhöhen muss. Kleine Selbsthilfegruppen machen selten Projekte und deshalb sollte die Förderung für die originäre Gruppenarbeit genutzt werden. So können neben Büro- und Informationsmaterial, Porto, Telefon und Internet auch Arzt-Patienten-Gespräche sowie Vorträge in die pauschale Förderung einfließen, da sie in den meisten Selbsthilfegruppen jährlich nur mit anderen Themen umgesetzt werden. Die in Köln ausgesprochene Empfehlung wird in MV so nicht umgesetzt, da die Krankenkassen selbst entscheiden, ob sie mehr als 50 Prozent in den Gemeinschaftsfonds einzahlen. Somit gibt es hier kaum Veränderungen!

Hervorzuheben ist, dass sich der Förderbetrag auf 0,57 €/je gesetzlich Versicherten erhöht. Das heißt, diese Förderung erfolgt wohnortbezogen und richtet sich somit nach den gesetzlich versicherten Einwohnern in unserem Bundesland. Neu ist auch, dass die Anträge für das kommende Jahr bis zum 31. Januar 2009 an den Landesverband Nord der Betriebskrankenkassen zu stellen ist. Die Schweriner Kontaktstelle bietet auch weiterhin den Service, die gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen zu beraten und die Förderanträge dann entsprechend zu verschicken. Anträge für die kassenindividuelle Förderung sind nicht an Fristen gebunden. Es empfiehlt sich jedoch, dieses noch im 1. Quartal des kommenden Jahres zu erledigen, da viele Krankenkassen ihre Jahresplanung dann abschließen. Auch hier berät die Schweriner Kontaktstelle und ist darum bemüht, Projektideen zu bündeln und gemeinschaftliche Anträge zu stellen. Bei der kassenindividuellen Förderung müssen nicht zwingend Projektanträge gestellt werden, sie können beispielsweise auch bei großen Selbsthilfegruppen die originären Aufgaben zusätzlich unterstützen.

Nähere Informationen zum neuen „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“ können auf der Internetseite www.kiss-sn.de/service gedownloadet werden.

Silke Gajek

Mein Weg in die SHG „Trennung“

Ich war eine Frau Anfang 50 und wurde im Jahr 2005 von meinem Mann nach 30 Ehejahren verlassen. Es war für mich etwas Unfassbares geschehen, nicht begreifbar, ohne für mich erkennbare Vorwarnung. Ich stürzte in ein Loch des Trennungsschmerzes, der Trauer, der Hoffnungslosigkeit. Mein Selbstwertgefühl war am Boden und ich hätte das alles ausschreien mögen.

Deshalb fiel mir der Weg in die im September 2005 gegründete Selbsthilfegruppe nicht schwer, denn ich wollte sprechen, suchte die Antwort auf die quälende Frage nach dem „Warum“? Das Aussprechen war für mich ein Teil der Verarbeitung. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich das Glück, dass alle Mitglieder der Gruppe neu waren. Jeder hat von seinem Schicksal erzählt und es kam jeder beim anfänglichen „Blitzlicht der Woche“ zu Wort. Hier traf ich auch zwei Frauen im meinem Alter, denen es ähnlich ging. Ich freundete mich mit ihnen an und wir trafen uns auch außerhalb der Gruppe, fuhren gemeinsam zum Strand oder machten einen Kurzurlaub.

In nachhaltiger Erinnerung ist mir auch der Besuch eines Single-Treffens geblieben. Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ meldeten wir uns bei einer Partnervermittlung an und besuchten einen Tanzabend. Erschrocken fanden wir uns im Feld viel zu vieler Frauen wieder mit einer Auswahl an übriggebliebenen Junggesellen, schüchternen Nichttänzern, „scheintoten“ Herren auf der Suche nach „Frischfleisch“. Ernüchert gingen wir nach Hause.

Meine Depressionen hielten mich gefangen, das Gefühlschaos zwischen Enttäuschung und Resignation veranlasste mich, eine psychologische Betreuung in Anspruch zu nehmen. Bei der Auswahl der Möglichkeiten haben mich Mitglieder der Gruppe beraten. Aber die Zusammensetzung der Gruppe unterliegt ständigen Veränderungen und so musste ich erkennen, dass die geknüpften Freundschaften, an die ich mich klammerte, durch Veränderung der Interessen und Lebensumstände nicht aufrecht erhalten werden konnten.

Auf jeden von uns hier trifft der eine oder andere Gedanke dieses Liedes zu.

Es kamen neue Mitglieder in die Selbsthilfegruppe, in der Regel jüngere Frauen mit anderen Problemen,

wie Unterhaltsproblemen, finanziellen Sorgen sowie der Auseinandersetzung mit psychischem Terror durch die Ex-Ehemänner. Dazu verfüge ich über keine fachkundigen Kenntnisse bzw. Erfahrungen. Trotzdem versuche ich, den Kontakt zu halten, weil für mich die gemeinsamen Aktivitäten in den Vordergrund getreten sind, die ich nicht missen möchte.

Auch Männer sind ein fester Bestandteil unserer Gruppe, wobei wir Frauen auch schon mal klarstellen mussten, dass es sich nicht um einen Heiratsmarkt handelt oder wir keine Alkoholprobleme lösen können. Drei Jahre habe ich gebraucht, um diese schwere Verlusterfahrung zu überwinden. Jetzt habe ich es geschafft, mit wesentlicher Hilfe der Gruppe.

Als ich fortging, war die Straße steil, kehr wieder um. Nimm an ihrem Kummer teil, mach sie heil.

Als ich fortging, war der Asphalt heiß, kehr wieder um. Red ihr aus um jeden Preis, was sie weiß.

Nichts ist unendlich, so sieh das doch ein. Ich weiß, du willst unendlich sein, schwach und klein.

Feuer brennt nieder, wenn's keiner mehr nährt. Kenn' ja selber, was dir heut widerfährt.

Als ich fortging war'n die Arme leer, kehr wieder um. Mach's ihr leichter, einmal mehr nicht so schwer.

Als ich fortging kam ein Wind so schwach, warf mich nicht um. Unter ihrem Tränendach war ich schwach.

Nichts ist unendlich, so sieh das doch ein. Ich weiß, du willst unendlich sein, schwach und klein.

Nichts ist von Dauer, was keiner recht will. Auch die Trauer wird da sein, schwach und klein.

Aus einem Lied der Gruppe Karussell

„Newcomer“ helfen mit Erfahrungen auf dem Weg ins eigenständige Leben

Sie sitzen draußen auf einer kleinen Mauer oder stehen vor den dort Sitzenden, rauchen, trinken aus ihren Wasser- oder Brauseflaschen und reden über scheinbare Belanglosigkeiten. „Na, heute ohne Fahrrad“ oder „Mensch, irgendetwas stimmt mit meinem Autoradio nicht.“ Wenn es dann kurz nach sieben ist, drücken sie ihre Zigaretten aus, packen ihre Wasserflaschen und verschwinden in der Poliklinik an der Röntgenstraße 7 – 11 und gehen zu ihrem Gruppenraum in der oberen Etage. Die beiden Sofas mit dem Couchtisch davor sind beliebt. Die anderen setzen sich im Kreis auf die freien Stühle.

Es ist der lockere Beginn des wöchentlichen Treffens der Selbsthilfegruppe „Newcomer“, einer Gruppe von jungen abhängigen Menschen. Jeden Montag treffen sie sich so. Heute fehlt ihr Gruppensprecher Michael Höppner. Macht nichts, Abwechslung tut gut. Jolle übernimmt und bittet zum ersten Blitz. Der Reihe nach erzählen die jungen Männer bis Mitte 40 – die einzige junge Frau der Gruppe kann heute leider nicht – wie ihre Woche so war, was sie so bewegt hat, ob es Rückschläge oder positive Veränderungen beruflicher und privater Art gegeben hat.

Jolle, 41 Jahre, seit drei Jahren trocken, erzählt begeistert von seiner kleinen Tochter, die in der Woche zur Welt gekommen ist. „Es ist ein tolles Gefühl, echt geil“, berichtet Jolle den jungen Männern. Beruflich macht er sich zurzeit eine Menge Gedanken. Da gibt es etwas, „was nicht sein Ding ist“ und wo er menschlich einfach an seine Grenzen stoße.

Bei Benni, 19, den sie vor einem Jahr mit Cannabis am Steuer erwischt haben, war die Woche nicht der Bringer. Die schwangere Schwester hat es nicht so leicht, beruflich läuft es nicht so gut und der Anwalt hat sich auch noch nicht gemeldet. Jolle und die anderen fragen nach, nach der Schwester und seinem Job, erinnern sich kurz an eigene Erfahrungen mit Anwälten.

Auch Ronald, 38, erzählt von seiner Schwester, die zu Besuch da ist. Also nichts besonderes.

Thomas, 30, war die Woche krank, aber die Arbeit läuft. Und Ingo hat es endlich wieder geschafft, zum Schwimmen zu gehen. Er brauche immer wieder einen, der ihm mal in den Hintern tritt. Und das meint er anscheinend nicht nur in Bezug auf den nächsten Besuch im Fitness-Studio, in das er mit anderen aus der Gruppe gehen will.

Andreas, 28, der Erfahrungen mit Kiffen und Knast gemacht hat, erzählt von seinem Termin mit dem Bewährungshelfer und von einer Begegnung mit einem von der Straße, der ihm doof gekommen sei. Damals hätte es geknallt. Das Anti-Aggressions-training scheint Wirkung zu zeigen. Auch einige andere haben damit Erfahrungen gemacht, erzählen davon und fragen nach.

Die Blitzlichter kommen langsam weg von Geburt und Geschwistern, gehen hin zum Leben mit mehr oder weniger bewältigten Süchten und deren Folgen. Aggression ist ein großes Thema und dass dem einen Kinder, mit denen er arbeitet, in der Richtung gar nichts anhaben können. „Früher habe ich mir gleich Stress gemacht“, sagt ein anderer, „besonders bei Behörden“. Heute sei er ruhiger – auch durch intensive Gespräche.

Der Job ist wichtig für die jungen Leute, der Lernstoff für bevorstehende Umschulungen sehr schwierig. Noch schwieriger ist der Weg von der Sucht hin zum eigenständigen Leben. „Da geht es erst richtig los“, sagt Jolle und erzählt von seinen Anfangsproblemen. Gerade die, die noch betreut werden und sich gerade auf ihr eigenständiges Leben vorbereiten, hören interessiert zu, berichten von ihrer ersten Wohnung, die sie mit Hilfe der anderen aus der Gruppe fertig gemacht haben, von den Therapeuten und Betreuern, die mal mehr mal, weniger gut sind. Es ist ein Geben und Nehmen bei den „Newcomern“: Die etwas Älteren berichten von ihren Erfahrungen, von ihren Ängsten und Problemen und geben den Jüngeren das Gefühl, „man, der hat es auch geschafft.“ Auch die Jüngeren berichten von ihren ganz aktuellen Erfahrungen und Erlebnissen und lassen so die Erinnerungen der anderen nicht verblassen. *ml*

Selbsthilfegruppen in Schwerin

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN/BEHINDERUNG

Adipositas: KISS, 1. und 3. Mittwoch, 18.00 Uhr
Aphasiker/innen: Logopädieschule, 2. und 4. Mittwoch, 15.00 Uhr
Arthritis: Kindergarten Friedrichstal, wöchentlich Montag, 15.00 Uhr
Bandscheiben-Geschädigte, KISS, 1. und 3. Dienstag, 14.30 Uhr
Morbus Bechterew (Gesprächskreis): KISS, 2. Mittwoch im März, Juni und September, 14.00 Uhr
Sportgruppe: AOK, wöchentlich Dienstag, 13.00 Uhr
SHG des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverein: Haus der Begegnungen, 4. Dienstag, 14.00 Uhr
Colitis ulcerosa/Morbus Crohn: KISS, Gruppe derzeit geschlossen
Diabetes:
Gruppe I: AOK, 3. Mittwoch, 16.00 Uhr
Gruppe II: KISS, 3. Donnerstag, 15.00 Uhr
Pumpenträger: IKK-Nord, 3. Montag, 17.00 Uhr
Dystonie: KISS, 3. Donnerstag im März, Juni, September und November, 16.30 Uhr
Epilepsie: KISS, 1. Montag, 15.00 Uhr
Fibromyalgie: Ärztehaus Lankow, 1. Mittwoch, 17.00 Uhr
Schwimmgruppe: Funtastic-Club, wöchentlich Dienstag, 19.00 Uhr
Hepatitis C Geschädigte: bei Bedarf
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: nach Absprache
Hören mit BAHA: unterschiedliche Treffpunkte, 2. Freitag ungerader Monat, 16.00 Uhr
SHG des Bezirksvereins der Kehlkopflösen: HELIOS-Kliniken, 3. Donnerstag gerader Monat, 14.00 Uhr

Krebserkrankungen:

Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Schwerin: Sanitätshaus Stolle, wöchentlich Montag, 16.00 Uhr (Erstgespräch 15.30 Uhr)
Frauenselbsthilfe nach Krebs - Gruppe Schwerin/Schelfstadt: Versammlungsraum, Kreisverband der Gartenfreunde Schwerin, vierzehntägig Mittwoch, 16.00 Uhr (Erstgespräch 15.30 Uhr)
Sportkrebsgruppe: Sport- und Kongresshalle (Judohalle), wöchentlich Montag 10.00-11.00 Uhr
Gesprächskreis für an Krebs Erkrankte (psychosozial angeleitete Gruppe): HELIOS-Kliniken Tumorzentrum, 2. Mittwoch, 9.30 Uhr
Prostatakrebs: KISS, 1. Mittwoch, 16.00 Uhr

Autoimmunkrankheit Lupus: KISS, 1. Freitag gerader Monat, 16.00 Uhr

Messies: KISS, 2. und 4. Dienstag, 16.30 Uhr

Migräne: KISS, letzter Dienstag, 19.30 Uhr

Multiple Sklerose der DMSG e. V.: Caritas, 1. Dienstag, 17.00 Uhr

MS-Sportgruppe: AOK, wöchentlich Dienstag 15.30 Uhr (außer 1. Dienstag)

Stammtischtreffen Multiple Sklerosekranke (ältere Betroffene):

Gaststätte Pankow, 3. Donnerstag, 19.00 Uhr

Stammtischtreffen junge Multiple Sklerosekranke: Cafe Bernstein, 4. Donnerstag, 19.00 Uhr

Stammtischtreffen Multiple Sklerosekranke (30 +): Boulevard

Cafe, 2. Mittwoch, 19.00 Uhr

Schwimmgruppe für Menschen mit Erkrankungen des Stütz- und

Bewegungsapparate: Körperbehindertenschule (Schwimmhalle)

vierzehntägig Mittwoch, 15.30 Uhr

Muskelschwundkranke, nach Absprache

Osteoporose I und II: AOK

Gruppe I: wöchentlich Montag, 9.30 - 10.30 Uhr

Gruppe II: wöchentlich Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Osteoporose III und IV: Physiotherapie Deuringer

Gruppe III: wöchentlich Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Gruppe IV: wöchentlich Mittwoch, 15.30 - 16.30 Uhr

Parkinson: KISS, 3. Mittwoch, 14.00 Uhr

Post Poliomyelitis: Caritas, letzter Donnerstag, 15.00 Uhr

Pro-Retina: auf Anfrage

Phenylketonurie (PKU): nach Absprache

Restless-Legs-Syndrom: KISS, 1. Mittwoch, 16.00 Uhr

Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Rheumaliga-Liga M -V e. V.:

Gesprächskreis: KISS 2. Donnerstag, 15.00 Uhr

Wassergymnastik:

Gruppe I: Schwimmhalle Dreesch, wöchentlich Mittwoch, 14.00 Uhr

Gruppe II: Schwimmhalle Dreesch, wöchentlich Mittwoch, 14.45 Uhr

Gruppe III: Reha-Zentrum, wöchentlich Montag, 17.00 Uhr

Trockengymnastik: Physiotherapie Pflücker/Streich

Gruppe I: wöchentlich Montag, 10.00 Uhr

Gruppe II: wöchentlich Dienstag, 16.00 Uhr

Sarkoidose: Seniorenbüro, vierteljährlich nach Absprache

Schlafapnoe: KISS, 1. Donnerstag, 16.30 Uhr

Schlaganfallpatienten, Haus der Behinderten und Senioren, letzter Dienstag, 13.30 Uhr

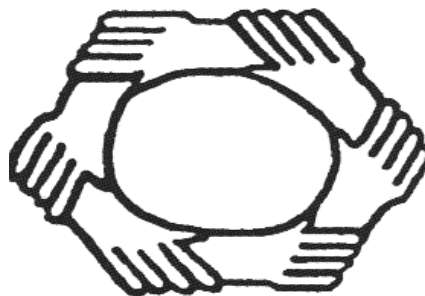
Sportgruppe: AOK, wöchentlich Freitag, 10.30 Uhr

Sklerodermie: KISS, vierteljährlich nach Absprache

Tinnitus: KISS, 1. Montag, 15.00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkrankheiten:

Demenzzentrum, letzter Dienstag, 17.00 Uhr



ELTERNGRUPPEN

Eltern von blinden und sehbehinderten

Kindern: KISS, vierteljährlich Samstag, 14.00 Uhr

Tumorkranke Kinder und Jugendliche

(Elternkreis), Kinderkrebstation A 2, monatlich

nach Absprache

Zöliakie

Gesprächskreis: HELIOS Kliniken Kinderklinik, 2

mal jährlich nach Absprache, Mittwoch, 17.30 Uhr

Backgruppe: AOK, 2 mal jährlich nach Absprache,

Samstag, 13.30 Uhr

Elternkreis behinderter Kinde: nach Absprache

Spina bifida / hydrocephalus: „Landgasthof Zickhusen, letzter

Freitag, 18.00 Uhr

„Siegfried“ - hyperaktives Kind (Elternkreis): KISS, 1. Dienstag,

17.30 Uhr

Down Syndrom Elterntreff für Schwerin und Umgebung: 2 - 3 mal

jährlich nach Absprache

Verwaiste Eltern I: Der Anker, Mensa, 1. Donnerstag, 18.00 Uhr

Verwaiste Eltern II: Der Anker, Mensa, 3. Dienstag, 19.00 Uhr

Pfad e. V. Verein für Pflege und Adoptivfamilien: Profilia, nach

Bedarf

Frauenfrühstück: KISS, 1. Samstag, 10.00 Uhr

Elternkreis drogengefährdeter und abhängiger Kinder: Sucht und

Drogenberatungsstelle, 1. Montag, 18.30 Uhr

Elternkreis hörgeschädigter Kinder: Café Antik, nach Absprache,

Dienstag, 19.00 Uhr

Elternkreis besonderes Kind: Restaurant „fair play“, 1. Donnerstag

im Quartal, 20.00 Uhr

Teeny Treff: Montessori-Schule, wöchentlich Mittwoch 15.00 Uhr

Müttergruppe bei der Caritas: monatlich nach Absprache, 19.00 Uhr

PSYCHISCHE/PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN

Aspergia: KISS, 3. Samstag, 14.00 Uhr

Borderline (angeleitete Gruppe): KISS, Donnerstag, 18.00 Uhr

Angehörige Demenzkranker: HELIOS-Kliniken, 1. Dienstag,

17.00 Uhr

Angehörige von psychisch Kranken: Gesundheitsamt, 2.

Donnerstag, 16.30 Uhr

Angehörige nach Suizid: KISS Montag gerade Woche 17.30 Uhr

Ängste: Der Anker - Mensa, 1. Dienstag, 16.00 Uhr

Depressionen: KISS, Dienstag, 17.00 Uhr

Lachen ohne Grund - Lachyoga: Seniorenbüro, ungerade Woche

Freitag 14.00 Uhr

Licht-Blick (psychosomatische Erkrankungen): Poliklinik, Schelfstadt,

wöchentlich Dienstag, 17.30 Uhr

„Musik zum Entspannen und Wohlbefinden“: KISS, wöchentlich

Mittwoch, 10.00 Uhr

„Psychisch Kranke“, HELIOS-Kliniken Café Tagesklinik, wöchentlich

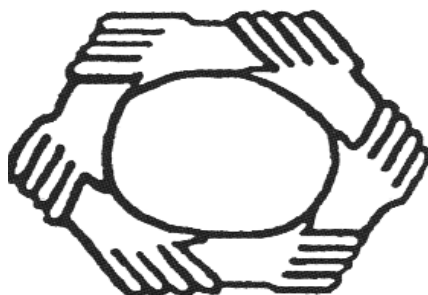
Dienstag 16.00-18.00 Uhr (geschlossene Gruppe)

Psychosomatik: KISS, wöchentlich Mittwoch, 18.00 Uhr

Therapiegruppe nach Maaz: KISS, letzter Montag, 18.00 Uhr

SUCHTGRUPPEN

AI-ANON (Angehörige von Suchtkranken): Der Anker, wöchentlich Donnerstag um 19.00 Uhr
Alkoholauffällige Kraftfahrer: Sucht und Drogenberatungsstelle, wöchentlich Montag, 18.00 Uhr
Anonyme Alkoholiker (AA)
 Gruppe I: Poliklinik Schelfstadt, wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr
 Gruppe 2: Frauen im Zentrum, wöchentlich Freitag, 20.00 Uhr
Blaues Kreuz: Ziegenmarkt 4, wöchentlich Montag, 19.00 Uhr
Blaues Kreuz: Petruskirche, wöchentlich Donnerstag, 19.00 Uhr
Spieler: Sucht und Drogenberatungsstelle, wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr
Frauen und Sucht: KISS, Dienstag, ungerade Woche, 19.00 Uhr
Freundeskreis,
 Gruppe I: Sucht und Drogenberatungsstelle, wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr
 Gruppe II: Soziales Kaufhaus, wöchentlich Freitag um 16.00 Uhr
Guttempler: L.- Frank -Straße 37
 Gesprächsgruppe I: wöchentlich Montag, 19.00 Uhr
 Gesprächsgruppe II: wöchentlich Donnerstag, 19.00 Uhr, Angehörigengruppe:2. Montag, 19.00 Uhr
 Gemeinschaftsabend: wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr
 Kraftfahrergruppe I: wöchentlich Dienstag, 18.00 Uhr
 Kraftfahrergruppe II: wöchentlich Dienstag, 19.00 Uhr
Station 08: HELIOS-Kliniken, Montag gerade Woche, 16.00 Uhr
Hoffnung: HELIOS-Kliniken, Montag ungerade Woche, 18.30 Uhr
Q - vadis: Poliklinik Schelfstadt, wöchentlich Donnerstag, 18.00 Uhr
Angehörigengruppe Esstörungen: KISS, letzter Samstag, 10.00 Uhr
EA Emotions Anonymous: KISS, wöchentlich Montag, 18.00 Uhr
Esstörungen: Poliklinik Schelfstadt, wöchentlich Dienstag, 17.00 Uhr
Die Newcomer: Poliklinik Schelfstadt, wöchentlich Montag, 19.00 Uhr



SOZIAL/FAMILIENORIENTIERTE/GESCHLECHTSSPEZ. GRUPPEN

Gesprächskreis für die ältere Generation: Seniorenbüro, 2. Dienstag, 13.30 Uhr
Gesprächskreis für Frauen verschiedener Nationalitäten (angeleitet): Caritas, nach Absprache
Seelische Gesundheit ältere Frauen: Wittenförden, nach Absprache (geschlossene Gruppe)
Mobbing (angeleitet): KISS, 1. Dienstag, 18.00 Uhr
Falsche Verpackung (Transsexualität): KISS, 2. und 4. Freitag, 18.00 Uhr
Trennung: KISS, wöchentlich Donnerstag, 18.30 Uhr
SHG für Frauen, die als Kind sexuell missbraucht wurden: Diakoniewerk Neues Ufer Crivitz, wöchentlich Montag, 18.00 Uhr (nur bei Bedarf)
SiaS (Singles-Initiativen am Sonntag): monatlich letzter Sonntag (geschlossene Gruppe)
Arbeitslose Frauen: Frauen- und Familienzentrum, monatlich nach Absprache
Frauenfrühstück: Frauen- und Familienzentrum, 2. Mittwoch, 9.30 Uhr
VerlSPol Verein lesbisch-schwuler Polizeibeamter MV: nach Bedarf
les-bi-schwule Jugendgruppe „CrazyGays“: Klub Einblick e.V., 2. und 4. Montag, ab 18.00 Uhr
Lesbenstammtisch: Klub Einblick e.V., 1. Dienstag, 20.00 Uhr
When a woman loves a woman - lesbische Frauen 18-30 Jahre: Klub Einblick e.V., nach Absprache
Lesben in der Kirche, Gruppe im Aufbau
Gruppe 40 + (Schwule Männer): Klub Einblick e.V., 3. Montag, 17.00 Uhr
HIV-Positiv, Klub Einblick e.V., wöchentlich Dienstag - Samstag, ab 17 Uhr
Gaylebt: KISS, 1. Donnerstag, 20.00 Uhr
Tauschkreis: KISS, 1. Freitag, 15.00 Uhr

AKTIVGRUPPEN

Zeichnen und Aquarellmalerei: KISS

Gruppe I: wöchentlich Montag., 16.30 Uhr
 Gruppe II: wöchentlich Dienstag, 10.00 Uhr
 Gruppe III: wöchentlich Freitag, 10.00 Uhr
Zeichnen und Aquarellmalerei: Kindergarten Friedrichstal, 3. Dienstag, 14.00 Uhr
Fit in jedem Alter I: KISS, wöchentlich Dienstag, 10.00 Uhr
Nordic Walking, Haupteingang ZOO, wöchentlich Donnerstag, 9.30 Uhr
Fahrradfahren, Ziegenmarkt, Kaffee Vollstedt, Ecke Bergstraße, wöchentlich Dienstag, 10.00 Uhr
Orientalischer Bauchtanz: KISS, wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr
Orientalischer Bauchtanz: KISS, wöchentlich Montag, 18.00 Uhr
Yoga: KISS
 Gruppe I: wöchentlich Dienstag, 15.00 Uhr
 Gruppe II: wöchentlich Dienstag, 17.00 Uhr
 Gruppe III: wöchentlich Dienstag, 19.00 Uhr
Shen-DO-Shiatsu: KISS, wöchentlich Mittwoch, 14.00 Uhr
Kreatives Gestalten: Frauen- und Familienzentrum, wöchentlich nach Absprache

Wassergymnastik: Schwimmhalle Großer Dreesch, verschiedene Gruppen nach Vereinbarung

Weitere Informationen telefonisch unter Tel.: 03 85/39 24 333 oder unter E-Mail: info@kiss-sn.de.

Downloaden unter www.kiss-sn.de/service

Leitfaden zur Selbsthilfeförderung

Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20c SGB V vom 10. März 2000 in der Fassung vom 8. September 2008



In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Krankenkassen

AOK-Bundesverband, Bonn
 BKK Bundesverband, Essen
 IKK-Bundesverband, Bergisch Gladbach
 Bundesverband der landwirtschaftlichen Krankenkassen, Kassel
 Knappschaft, Bochum
 Verband der Angestellten-Krankenkassen e.V., Siegburg
 AEV-Arbeiter-Ersatzkassen-Verband e.V., Siegburg

sowie unter Beteiligung der maßgeblichen Spitzenorganisationen der Selbsthilfe

Wer den Weg verliert, lernt ihn kennen

In der September-Ausgabe von „Hilf Dir Selbst“ las ich im Editorial die Sätze „Ratsuchende möchten schnelle und oft auch effiziente Lösungen, gerne auch vorgegebene“. Und etwas später im Text: „Auch sie wollte die Krankheit abschalten - wie den morgendlichen Wecker nach getaner Arbeit“.

Ich kann den Inhalt dieser Sätze nur bestätigen, da auch mir solche Sichtweisen immer wieder begegnen. Für manchen scheint Selbsthilfe eine Art „technischer Vorgang“ zu sein, nach dem Motto „Zeig mir die Bedienungsanleitung oder das entsprechende Produkt im Supermarkt und sofort ist alles gelöst.“ Ein technokratischer Ansatz von Krisenbewältigung, der sich aber in vielen Bereichen unserer Gesellschaft wiederfindet und vielfach Scheinlösungen anbietet.

Das Gegenteil mit der Chance auf wirkliche Veränderungen wird nicht selten gescheut. Bedeutet es doch einen mühevollen, schmerzhaften Prozess und die Infragestellung eigener vermeintlicher Gewissheiten. Letzere Möglichkeiten gibt aber auch den Blick dafür frei, wer in Krisensituationen wirklich zu einem steht oder nicht. Verbale Absichtserklärungen, die nichts kosten, helfen manchmal aber kaum weiter.

Schnelle effiziente Lösungen - am besten vorgestern - passen in die heutige Zeit des ständigen Getriebenseins, des permanenten Zeitdrucks, der immer währenden Verfügbarkeit, der meist aufgesetzten Abgeklärtheit. Nach meinem Dafürhalten soll Selbsthilfe auch dazu beitragen, manchmal innezuhalten vom alltäglichen Stress, scheinbar langjährige Tradition auf den Prüfstand zu stellen, mit eigenen Niederlagen umgehen zu lernen, Ursachen von Fehlentwicklungen zu hinterfragen und sich nicht an den äußeren Erscheinungsformen abzarbeiten.

Doch, es gilt wohl auch Unabhängigkeit bezüglich „wohlwollender Ratgeber“, zum Beispiel aus der Pharmaindustrie, zu bewahren, welche mit Hilfe ausgeklügelter Marketingstrategien versuchen, subtil Einfluss auf Selbsthilfegruppen zu nehmen. Manchmal gründen Lobbyisten der Pharmabranche selbige. Der Journalist Markus Grill - Autor des Sachbuches „Kranke Geschäfte - Wie die Pharma-



Hektik in der Großstadt

industrie uns manipuliert“ - hatte im September 2008 auf einer Veranstaltung der KISS in Schwerin unter anderem eindringlich auf solche Tendenzen hingewiesen.

Auch ein Phänomen, was mir zum Teil immer wieder begegnet, ist leider die erstaunliche Unkenntnis von grundlegenden Patientenrechten. Natürlich sollen und können Betroffene keine Anwälte oder Beratungsstellen ersetzen, aber nur alleiniges Schimpfen ersetzt kein Wissen um seine Rechte. Nur kann das niemandem abgenommen werden.

Auch steht die Selbsthilfe immer in der potentiellen Gefahr, strukturelle Defizite verkleistern zu helfen, deren Ursachen in mangelndem politischen Umsetzungswillen liegt. Selbsthilfe ist nach meinen Erfahrungen kein gradliniger Weg, sondern oftmals ein widersprüchlicher Prozess des persönlichen Erkenntnisgewinns, natürlich keine „abgeschottete heile Traumwelt“ oder „Insel der Seligen“, sowie permanent unterschiedlichen Einflussfaktoren unterworfen.

Letztlich bleibt Selbsthilfe für Betroffene unverzichtbar, vielleicht im Sinne des afrikanischen Sprichwortes: „Wer den Weg verliert, lernt ihn kennen.“

Holger Wegner

Die kleinen Dinge des Lebens...

Heute bin ich allein, ja auch das muss ab und zu mal sein Ein Lied von Reinhard Lakomy, der mich inspiriert, den Stift zur Hand zu nehmen. Es ist der letzte Sonntag im Oktober, ein ruhiger, sonniger Spätherbsttag. Nach einem ausgiebigen Frühstück, Spiegelei mit geräuchertem Schinken auf einem frisch aufgebackenen Brötchen, dazu ein Glas Karottenhonigapfelsaftwassermischgetränk, einem Pott Kaffee mit Sahne, selbstgekochte Marmelade, Honig, alles liebevoll von mir für mich zubereitet. Der Vollständigkeit halber oder der Romantik zu liebe Kerzen und Blümchen auf dem Tisch.

Heute war alles anders, ich habe durchgeschlafen und dementsprechend Appetit. Was das für das Wohlbefinden bedeutet, kann sicher jeder nachvollziehen. Und das genieße ich schon deshalb, weil es so selten ist. Mit meinem Fahrrad bin ich dann in Richtung Schleifmühle, habe den Schlossgarten erobert. Es ist beeindruckend und spannend, das Entstehen der Buga-Landschaft zu beobachten. Meine Rücktour führte mich am Franzosenweg entlang, der am Segelverein leider mit Autos aus vielen Bundesländern zugeparkt ist, was wahrscheinlich an der stattfindenden Regatta liegt. Die kleinen schaukelnden, weißen und in der Sonne glänzenden Segelboote in der Ferne des Schweriner Sees sind faszinierend. So hat eben alles zwei Seiten. Ein Besuch im Zoo beendete meinen kleinen Sonntagsausflug.

Inzwischen habe ich zu Mittag gegessen und in der einstündigen Ruhepause danach - Sie werden es kaum glauben - meinen transportablen 1-BIT MINI-DISC REKORDER ausprobiert. Ich kann es selbst noch nicht fassen, er funktioniert und das nach all den Jahren Liegezeit und des Unbenutzseins. Ich habe meine ersten Sprech- und sogar Gesangsversuche, da ich in letzter Zeit häufiger irgendwelche Lieder - mehr oder weniger laut oder leise - singe, angeregt durch das Zusammensein mit meinem Enkelkind, auf einer Mini-Disc festgehalten. Mittlerweile habe ich schon etwas Übung und es klingt gar nicht so schlecht. Als ich mit dem Singen vor etwa drei Jahren wieder begonnen habe, klang es



eher nach einer knarrenden Tür. Ich konnte es selbst nicht mit anhören. Heute bin total begeistert, wie geschmeidig sich das anhört und erinnere mich, dass ich als Kind schon gerne gesungen habe. Anfangs im Schul- bzw. später Heimchor und auch im Kabarett habe ich mitgewirkt. Nun habe ich ganz große Lust und denke intensiv darüber nach, dies alles wieder aufleben zu lassen. Es macht großen Spaß, fördert Stimme, Kreativität, befreit uns von Hemmungen und Beklemmungen, läßt sich nebenbei im Freien als auch im stillen Kämmerlein durchführen und letztendlich tun Sie ganz viel für ihr Wohlbefinden, also wieder einmal etwas für Körper, Geist und Seele. Sie tanken gleichzeitig frische Luft, fördern den gesunden Schlaf und zuletzt sogar den Appetit, falls sie keinen haben. Na, das ist ja wohl viel mehr als ein Kinderüberraschungsei bieten kann!

Jetzt werde ich mir etwas kleines Appetitliches zum Nachmittagskaffee gönnen, nebenbei im Radio der Musik lauschen, vielleicht neue Ideen aufschnapfen. Mal schauen, was dann heute noch so alles passiert, es ist jedenfalls ein entspannter Sonntag. In diesem Sinne versuchen Sie es doch auch einmal! Ein Besuch im Zoo - auch allein - ist so wohltuend. Familie Giraffe mit ihrem werdenden Nachwuchs. Wer etwas Geduld mitbringt und genauer hinschaut, sieht die Bewegungen des noch ungeborenen Jungtiers. Oder das Löwenpaar, das Lockrufe von sich gibt. Na, und die Affen sowieso, sie sind uns in ihrem Verhalten wirklich zu ähnlich. Übrigens ist es vormittags besonders angenehm, dann sind kaum Besucher da. Ein kleiner Junge, noch nicht ganz ein Jahr, ein Klettergerüst erkundend, um dann auf einem zusammengefügten Blätterberg zu klettern und mit dem Laub zu rascheln. Es weckt angenehme und positive Gefühle, Kindheitserinnerungen, kann somit also nur gut sein oder?! So einfach ist praktizierte Selbsthilfe und mit einer Jahreskarte im Zoo kostet es relativ wenig, außer etwas Überwindung und Zeit. Auch dies ist eine von vielen Möglichkeiten, Kraft für Neues und den oftmals konfliktreichen Alltag zu schöpfen.

Evelyn Mammitzsch

Mit einem sprechen, an den besonderen Tagen

Mit den Folgen des Missbrauchs haben Betroffene oft ein Leben lang zu kämpfen. Auch, wenn sie immer schon darunter gelitten haben, wird vielen erst im fortgeschrittenem Alter bewusst, was in ihrer Kindheit geschehen ist....

Mia wurde im Alter von 10 Jahren sexuell missbraucht, von einem Bekannten der Familie. Irgendwann hörte es auf... 20 Jahre später hat sie erst begriffen, was damals passiert ist. Sie fragte sich immer wieder: „WARUM ich? Was habe ich falsch gemacht? Bin ich so ein schlechter Mensch?“ Es folgten Depressionen, Esssucht und Suizidgedanken. Hilfe musste her, so begann sie eine Psychotherapie, um das Geschehene zu verstehen und vor allem annehmen zu können. Sie fand für sich Wege und Mittel für die Tage, an denen es ihr nicht gut geht, wo die Erinnerungen sie einholen, wo das Schamgefühl überwiegt und an denen sie ihren Körper dafür hasst. Sie fängt wieder an zu essen und kurze Zeit später beruhigt sich ihre Seele wieder. Wie gerne hätte sie jemanden gehabt, mit dem sie darüber sprechen kann, an diesen besonderen Tagen...

Sie begegnet ihrem Täter erneut und flüchtet vor ihm. Angst macht sich breit und sie fühlt sich in die Vergangenheit versetzt, als sie zehn war. Doch dann, nach langem Hin und Her, entschied sie sich ihn anzuzeigen. IHM zu zeigen, dass sie nicht mehr das kleine und wehrlose Kind ist! Es war nicht wichtig, dass er dafür bestraft wurde. In diesem Moment wollte sie „raus aus der Opferrolle und rein ins Leben“!

Heute hat sie einen Weg gefunden, damit zu leben und kann mit Stolz sagen, dass es gut funktioniert. Geholfen hat ihr zum einen die professionelle Hilfe, durch eine Psychotherapie und besonders der Austausch mit anderen Betroffenen in der Selbsthilfegruppe für „Frauen, die als Kind sexuell missbraucht wurden“. In der Selbsthilfegruppe ist es nicht wichtig, wann und wie oft der Missbrauch stattgefunden hat. Viel wichtiger ist, dass Hier und Jetzt und das, was vor einem liegt. Zum einen auch, zu verstehen, was das Erlebte mit einem gemacht hat, warum reagiere ich auf einige Situationen so eigenartig.

Wir können versuchen, gemeinsam Lösungen zu finden auf viele offene Fragen, wie z. B.: Warum tue ich alles dafür, unattraktiv zu wirken. Warum ziehe ich mich eher zu Frauen hingezogen und nicht wie „normal“ zu Männern oder warum werde ich aggressiv, wenn ich Flashbacks habe und was kann ich tun?

Meistens schämen sich die Frauen für das Erlebte und geben sich die Schuld dafür, nicht NEIN gesagt zu haben. Dabei ist sexueller Missbrauch eine Überschreitung der Erziehungsverantwortung und die Ausnutzung des ungleichen Machtverhältnisses eines Erwachsenen gegenüber einem Kind. Nicht ihr als Betroffene habt Schuld, sondern eindeutig die Täter! Das zu akzeptieren ist für viele Frauen sehr schwer, besonders, wenn das Schamgefühl überwiegt und sie über Jahre gelernt haben zu Schweigen.

Heilung braucht seine Zeit. „Die Zeit heilt alle Wunden“, bis zu einem gewissen Grad stimmt das. Um davon zu heilen, dass einem sexuelle Gewalt angetan wurde, muss man sich über einen längeren Zeitraum, meist jahrelang, dafür einsetzen und vor allem dafür bereit sein. Menschen, die einem wirklich helfen und eine gute Therapie zu finden, das sind wichtige Pfeiler für den Heilungsprozess. Es ist möglich ein glückliches Leben zu führen.

Dies bedeutet mehr, als nur eine Milderung der bestehenden Symptome und psychischen Beeinträchtigungen, mehr als ein notdürftiges Pflaster und mehr als angemessenes Funktionieren. Ein glückliches Leben bedeutet auch, das Gefühl zu haben, wieder ganz zu sein, Befriedigung im Leben und in der Arbeit zu finden, Liebe und Vertrauen aufbauen zu können, als Basis für feste Beziehungen und Vergnügen an dem eigenem Körper empfinden zu können.

Ich hoffe, auf diesem Weg einigen Frauen Mut zu machen, sich ihrem Schicksal zu stellen, um gemeinsam in der Gruppe nach vorne zu schauen und zu versuchen im Rahmen eigener Möglichkeiten, das Leben wieder genießen zu können!

Michaela Schöneweiß

Wunschzettel

Ich wünsche mir in allen fünf Lebenslagen (Gesundheit, Freunde, Familie, Liebe, Beruf) eine große innere Zufriedenheit.
S.U.

Ich wünsche mir, dass die Menschen respektvoll miteinander umgehen.
..., dass sich die Menschen nicht so oft alles gefallen lassen.
..., dass die Jahreszeiten so sind, wie sie eigentlich sein sollten.
M.L.

Ich wünsche mir für die ganze Familie Gesundheit, eine gesicherte Zukunft und Frieden auf der ganzen Welt. Und, dass mein Bruder seine Krankheit gut übersteht.
G.S.

Zurzeit wünsche ich mir nur, dass ich meine Prüfung gut bestehe.
St.B.

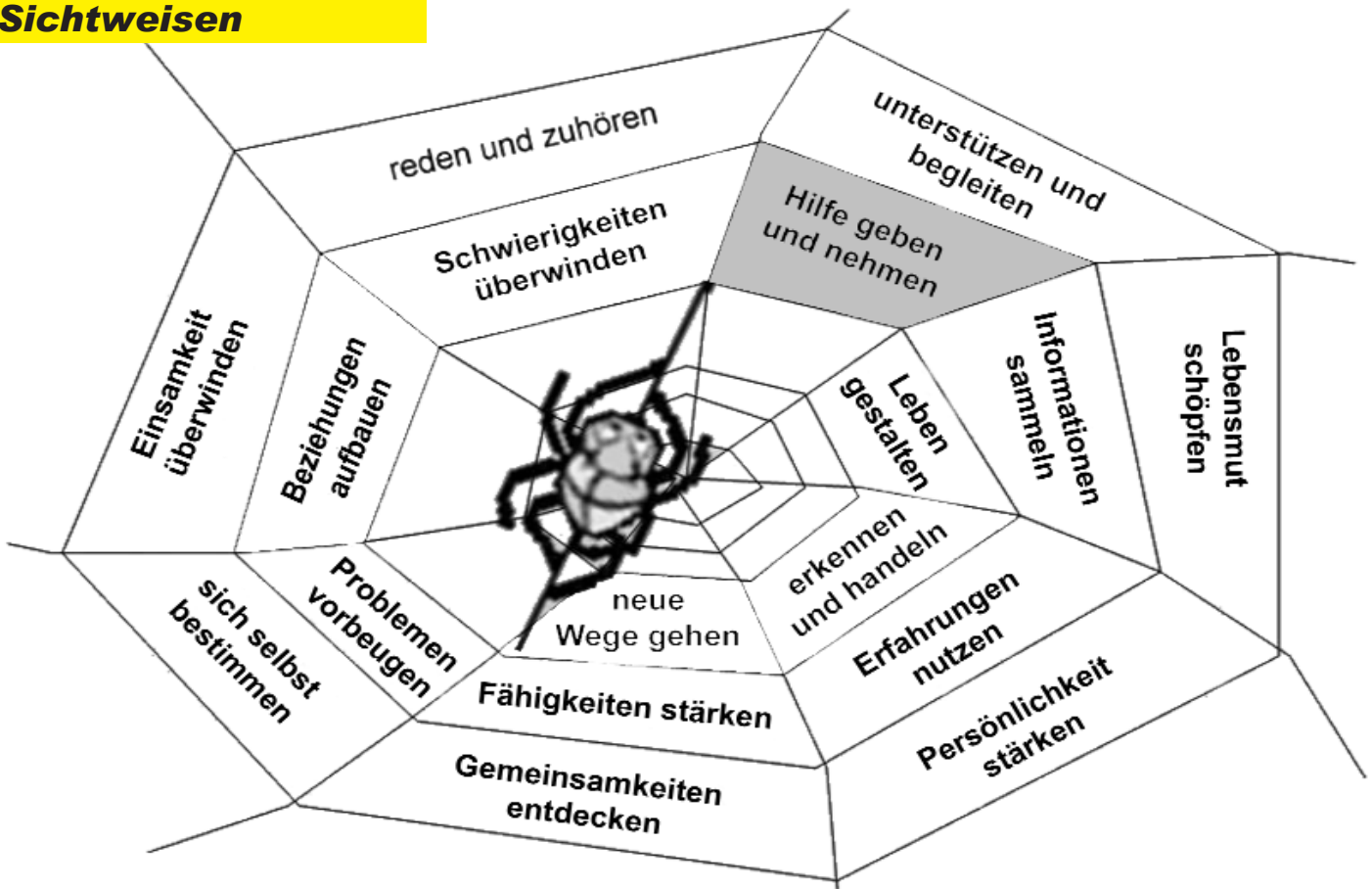
Mein Wunsch: Mehr Toleranz und Gerechtigkeit in unserem Land.
N.L.

Ich wünsche mir, dass nach und nach meine Kraft zurückkommen möge. Dann könnte ich wieder sagen, was Zukunft heißen mag. Ich wünsche mir, dass meine Tochter wieder Kraft schöpft, Lust auf Leben empfinden kann und ihr unglaublich großer Umweg wieder auf einen Mittelweg zurückfinden kann.
A.P.

Mein Wunsch zu Weihnachten und darüber hinaus ist ganz viel Gesundheit für alle und, dass mein Enkelkind Louiza glücklich und zufrieden aufwächst und in eine sorglose Zukunft blicken kann.
E.M.

Mögen die Menschen etwas respektvoller miteinander umgehen, Toleranz üben, in Frieden leben und gesund bleiben.
S.M.





Stolz, etwas Besonderes zu sein

Statt einen Artikel über Selbsthilfegruppen zu schreiben, wurde ich gebeten, lieber von meinem eigenen Leben zu erzählen, da ich, was das Gesundheitliche angeht, schon viel erlebt habe. Mit meinen 24 Jahren habe ich wahrscheinlich mehr hinter (und vor) mir, als manch 50-Jähriger. Es ist auch nicht gerade einfach für mich, diese ganzen Erlebnisse kurz zusammenzufassen, aber ich versuche es.

Ich bin mit einem Herzfehler auf die Welt gekommen. Mit nur einer Herzkammer, um genau zu sein. Anfangs hat man meinen Eltern keine großen Hoffnungen gemacht, gerade weil es in der DDR nicht viele medizinische Möglichkeiten gab. Aber dafür, dass ich höchstens ein Jahr alt werden sollte, habe ich mich bis jetzt ganz gut gehalten. Da man aber meinen eigentlichen Herzfehler bis heute nicht korrigieren kann, versucht man immer mal wieder, drumherum zu „basteln“.

Drei Herz-Operationen am offenen Herzen habe ich jetzt schon hinter mir. Aufgrund meiner Herzschwäche und des Zustandes, dass ich mein Leben lang immer Sauerstoffmangel hatte/habe, gab es natürlich schon eine Menge Folgeerscheinungen und

Auswirkungen. Außerdem habe ich ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und, wie mir später bekannt wurde, auch für einen Gehirnabszess. Zwei von den drei Dingen hatte ich jetzt schon. Im Januar 2006 hatte ich einen Abszess im Kopf - besonders in den kleinen Äderchen im Gehirn kann eine Keimansammlung entstehen. Dieser wurde, nach einigen Fehlentscheidungen mancher Ärzte und einer gewissen Zeit am seidenen Faden, in einer Not-OP entfernt. Seitdem leide ich auch an Epilepsie und besuche die gleichnamige Selbsthilfegruppe in der KISS.

Im Januar 2008 kam dann der Schlaganfall dazu. Glücklicherweise nur ein kleiner und kurzzeitiger, bei dem ich - Gott sei Dank - keine körperlichen Folgeschäden, wie Lähmungen, davongetragen habe. Dieser Schlaganfall war eine Folge von Herzrhythmusstörungen, die ich im Dezember 2007 zum ersten Mal bemerkte. Wegen des unregelmäßigen Herzschlags wurde das Blut nicht mehr gleichfließend durch den Körper gepumpt und dadurch bildete sich ein kleines Gerinnsel, welches zum Schlaganfall führte. Aufgrund dessen bekam ich bei der letzten Herz-OP auch gleich einen Defibrillator

implantiert. Seit dieser letzten OP geht es mir besser, zumindest für meine Verhältnisse. Außer dem Defi habe ich noch andere Hilfsmittel, wie Sauerstoffgeräte und einen Rollstuhl, da meine Mobilität trotz Besserung immer noch sehr eingeschränkt ist. Ansonsten bin ich Rentnerin und habe somit viel Zeit für ausgiebige Spazierfahrten und Kreuzworträtsel.

Man sieht also, es ist in den Jahren einiges zusammengekommen. Doch ich bin zum Glück keiner von den Leuten, die rumsitzen, grübeln und sich ständig fragen, warum es gerade sie getroffen hat. Ich mache lieber Witzchen über meine Situationen und gehe damit so locker wie möglich um. Natürlich bekam ich auch schon Worte wie „Du tust mir ja so leid!“ zu hören, aber ich finde, dass diese Worte mehr über die andere Person aussagen, als über mich.

Deswegen habe ich lieber was daraus gemacht und unter anderem eine eigene Homepage kreierte. Um anderen Leuten von meinem Leben (ausgiebiger) zu berichten und ihnen vielleicht Hoffnung zu geben.

Auch die Bundesvereinigung JEMAH e.V. (Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler e.V.) ist für mich eine Möglichkeit, mit anderen Herzpatienten in Kontakt zu kommen.

Natürlich ist der Alltag alles andere als „normal“, da ich jeden Tag ungewollt damit konfrontiert werde. Aber irgendwie ist es doch normal. Wenn ich mit Selbstverständlichkeit darüber rede (oder schreibe), hat es eher für die anderen etwas „besonders Schockierendes“. Doch, wenn ich darüber berichte, kann ich es manchmal selber nicht glauben, dass ich das gewesen sein soll und dann wird mir bewusst, dass ich doch schon ein wenig stolz auf mich bin. Ich halte mich dann quasi in gewisser Weise für etwas Besonderes, etwas ganz Besonderes.

Susanne Ulrich

<http://www.demcowboyihrlieben.de>

Alexandra - Mein Freund der Baum

*Ich wollt dich längst schon wieder sehn mein alter
Freund aus Kindertagen ich hatte manches dir zu
sagen und wusste du wirst mich verstehn
als kleines Mädchen kam ich schon zu dir mit all
den Kindersorgen
ich fühlte mich bei dir geborgen und aller Kummer
flog davon
hab ich in deinem Arm geweint strichst du mit dei-
nen grünen Blättern mir übers Haar mein alter
Freund*

*Mein Freund der Baum ist tot er fiel im frühen
Morgenrot*

*Du fielst heut früh ich kam zu spät du wirst dich
nie im Wind mehr wiegen
du musst gefällt am Wege liegen und mancher der
vorüber geht
der achtet nicht den Rest von Leben und reißt an
deinen grünen Zweigen
die sterbend sich zur Erde neigen wer wird mir nun
die Ruhe geben
die ich in deinem Schatten fand mein bester Freund
ist mir verloren der mit der Kindheit mich verband*

*Mein Freund der Baum ist tot er fiel im frühen
Morgenrot*

*Bald wächst ein Haus aus Glas und Stein dort wo
man ihn hat abgeschlagen
bald werden graue Mauern ragen dort wo er liegt
im Sonnenschein
vielleicht wird es ein Wunder geben ich werde
heimlich darauf warten
vielleicht blüht vor dem Haus ein Garten und er
erwacht zu neuem Leben
doch ist er dann noch schwach und klein und wenn
auch viele Jahren gehen
er wird nie mehr derselbe sein*

*Mein Freund der Baum ist tot er fiel im frühen
Morgenrot*

In unserer vorherigen Ausgabe ist uns leider ein kleiner Fehlerteufel unterlaufen. Alexandra hat natürlich das Lied „Mein Freund der Baum“ gesungen. Wir bitten den Fehler - und alle weiteren - zu entschuldigen.

Als Ingangsetzer will Michael Krone andere Gruppen anleiten und nicht leiten

Es werden keine Ratschläge oder Bewertungen gegeben, sondern Erfahrungen ausgetauscht. Dies ist eine der wichtigsten Prinzipien von funktionierenden Selbsthilfegruppen. Doch dies ist nicht nur ein wichtiges, sondern auch ein besonders schwieriges Prinzip. Wie schnell kommen einem Sätze über die Lippen wie „Wäre es nicht besser, wenn...“ oder „Da musst Du doch nur... oder „Du solltest mal...“.

Michael Krone weiß von diesem „Ratschläge-Tabu-Prinzip“. In seiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Ingangsetzer für Selbsthilfegruppen bei der KISS in Schwerin vermittelt er es Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen und er wendet es an, wenn er sie auf ihrem Weg ein Stück begleitet.

Seit 2007 gibt es bei der KISS in Schwerin sogenannte „Ingangsetzer“. Es sind geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter, die für eine befristete Zeit bei Gruppengründungen gerade in der Anfangsphase den Initiator/innen zur Seite stehen. Meistens leiten sie die ersten Treffen und achten darauf, dass die Rahmenbedingungen von Selbsthilfegruppen bekannt und eingehalten werden.

Michael Krone ist durch einen Zeitungsartikel auf die Ingangsetzer aufmerksam geworden. „Ich war vor Jahren selbst in einer Selbsthilfegruppe“, sagt Michael Krone. „Da hat mich diese Aufgabe einfach interessiert.“ Man sammle selbst Erfahrungen, gibt eigene weiter und lernt Menschen kennen, so der 55-Jährige über seine Motivation. Als angehender Heilpraktiker verspricht er sich auch für seine berufliche Tätigkeit einiges, um seine Menschenkenntnisse und seine eigenen Erfahrungen zu erweitern.

Und es sind die unterschiedlichsten Erfahrungen und Menschen, die Michael Krone als Ingangsetzer kennen lernt. So war er zum Beispiel bei der Selbsthilfegruppe für Transsexuelle dabei. „Sie waren alle sehr aufgeschlossen“, erinnert sich Krone. Er sei einfach dazugekommen, habe bei der Pressearbeit oder den Terminen unterstützt und einige Treffen begleitet. Das sei eine interessante Erfahrung gewesen.



Michael Krone unterstützt die KISS als Ingangsetzer

„Man muss sich allerdings wieder rechtzeitig rausziehen aus einer Gruppe“, sagt der angehende Heilpraktiker. Da den richtigen Augenblick zu finden und zu merken, dass man überflüssig geworden ist, sei reine Gefühlssache. Aber so nach rund fünfmal müsse Schluss sein. Und wenn dann eine Gruppe noch nicht laufe, müsse sie sich halt wieder auflösen. Michael Krone hält Selbsthilfegruppen für sehr wichtig und hilfreich. Dieses „voneinander lernen“ und erfahren, dass es Menschen mit ähnlichen Problemen gebe, sei wichtig, um wieder auf die Spur zu kommen. Gerade psychische Erkrankungen würden Außenstehende nicht nachvollziehen können. Da wäre der Kontakt mit Gleichgesinnten schon sehr hilfreich. Doch in Selbsthilfegruppen jemanden nachzulaufen, davon hält Michael Krone nichts.

Als Ingangsetzer ist das auch nicht seine Aufgabe, da er ja lediglich anleiten und nicht komplett leiten soll. Michael Krone ist bewusst, dass er dadurch auch eine Menge Verantwortung für die Gruppe und die Menschen übernimmt. Doch letztendlich liege es nicht an ihm, sondern an den Gruppenmitgliedern, dass eine Selbsthilfegruppe zustande komme und am Leben bleibe. Diese Erfahrungen scheinen bislang alle zehn Ingangsetzer gemacht zu haben, die bei der KISS ausgebildet worden sind. Bei eigenen Treffen tauschen auch sie ihre Erfahrungen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit aus, um so noch effektiver Selbsthilfegruppen auf ihren Weg zu bringen.

ml

Lachen ohne Witz löst Endorphine aus

Lachen ist Gold der Seele - unter diesem Motto treffen sich weltweit die Mitglieder von über 5000 Lachclubs, um nach den von dem indischen Mediziner Dr. Madan Kataria entwickelten Lachyoga-Übungen zu lachen.

Die meisten Erwachsenen haben das Lachen verlernt. Und dabei ist es für die Gesundheit präventiv und therapeutisch von großer Bedeutung. Wir haben den Frohsinn in uns, doch leider nimmt mit zunehmendem Alter die Lachtätigkeit durch vieles ab, was Lebensfreude trübt (zum Beispiel ein Übermass an Stress, Verantwortung, Ernsthaftigkeit, Normen, Perfektionismus). Wenn wir aber bereit sind, uns von negativen Einwirkungen zu distanzieren und dadurch



Blockaden und Hemmungen abzubauen - und dabei kann das Lachyoga helfen - erfahren wir eine positive Grundstimmung, die wir auch mit in den Alltag nehmen. Dabei ist es wichtig, „abschalten“ zu lernen. Wir wollen so den Kopf frei bekommen, um Gefühle zuzulassen. Mit Hilfe des praktizierten Lachyoga (Lachen ohne Witz, Atem- und Entspannungsübungen) ist dies erlernbar. Dieses vorgetauschte Lachen löst nämlich nach kurzer Zeit im Gehirn die gleichen

Impulse aus wie „echtes“ Lachen. Nach einigen Minuten intensiven Lachens beginnt das Gehirn auf die Körpersignale zu reagieren und schüttet Endorphine (Glückshormone) aus - und man fühlt sich mit einem Mal leichter.

Immer wieder

Was ist Emotionale Gesundheit? Sicherlich gutes Zurechtkommen mit mir und anderen. Klare Entscheidungen, positiv denken, loslassen. Wenn ich das könnte... Das heißt, ich kann es nicht beziehungsweise ich kann es noch nicht so wie ich es mit wünsche. Und ich kann es üben. Der Weg ist das Ziel.

Dem Angebot „Selbsthilfegruppen“ stand ich skeptisch gegenüber. Lauter Leute, die sich ihr Elend erzählen. Davon wird mir auch nicht besser.

Heute bin ich in zwei Selbsthilfegruppen. Eine mit Lernprogramm: „Umdenken, erkennen, loslassen“, - die weltweit nach diesem Lernmuster praktiziert wird. Und eine ohne Konzept. Beide Gruppen unterschiedlich interessant und hilfreich. Im Grunde sind es für mich die „dichtesten“

*Wie oft hab ich mir vorgestellt,
dass See und Wald Gemütsverletzungen
kühlen.*

*Wir oft hab ich mir vorgestellt,
dass See und Wald die Zweifel in den
Urgrund spülen.*

*Wir oft hab ich mir vorgestellt,
ich könnt dem Lebensfluss mich ohne
Stauungen ergeben,
und meine Seele könnt' im Sommerwind
sich lerchenfrei und unendlich erheben.*

*Und bin ich auch verletzt wie ein
geknicktes Rohr; -
so stelle ich mir alles doch immer wie-
der vor.*

Gesprächserfahrungen. Alle Teilnehmer haben das gleiche Ziel: Sich auseinanderzusetzen mit sich selbst. Hintergründe erkennen, emotional gesünder reagieren, keine Bewertung. Wenn ich mir meine kleinen Heilungsschritte bewusst mache, gibt es Momente voller Ahnung, was innere Freiheit, was Stimmigkeit mit sich selbst und Lebensfluss bedeuten. Früher habe ich nur funktioniert nach den äußeren Vorgaben.

Einen Ausspruch habe ich gelesen, der könnte auch von mir stammen:

„Ich habe schlechte Tage. Früher hatte ich schlechte Monate.“ Der Weg ist das Ziel. Es ist gut, Weg-Erfahrungen mit anderen zu teilen.

Hi

Gründung der Gruppe

SHG „Trockendock“
Montag, 12.01.2009, 18.00 Uhr
Spieltordamm 9

Gegründete Gruppen

„Adipositas - Krankhaftes Übergewicht“
vierzehntägig, 2. und 4. Dienstag 19.00 Uhr
Spieltordamm 9

„Prostata-Krebs“
monatlich, 1. Mittwoch, 16.00 Uhr
Spieltordamm 9

SHG „Angehörige nach Suizid“
monatlich, 1. und 3. Mittwoch, 17.00 Uhr
Spieltordamm 9

SHG „Tinnitus / Morbus Meniere“
monatlich, 1. Montag, 15.00 Uhr
Spieltordamm 9

Trockengymnastik Rheumaliga
wöchentlich, Montag, 14.30 Uhr
Physiotherapie Pflücker und Streich
Röntgenstraße

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,
Medikamentenabhängigkeit

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

▶▶ Online-Ber@tung

Themenchat-Serie „Wenn die Seele weint“

ute Vorsätze im Jahr 2009...
08.01.2009, 19.30-20.30 Uhr

Depression, eine Charakterschwäche?
22.01.2009, 19.30-20.30 Uhr

Sind Beziehungen Luxus?
12.02.2009, 19.30-20.30 Uhr

Ist Angst ein guter Ratgeber?
26.02.2009, 19.30-20.30 Uhr

Hauptsache gesund...
12.03.2009, 19.30-20.30 Uhr

Aus der Reihe tanzen will gelernt sein
26.03.2009, 19.30-20.30 Uhr

Regelmäßige Angebote

Beratungsstellen:

Aids / Sexualität
vierzehntägig, 2. und 4. Dienstag, 17.00-18.30 Uhr

Essstörungen
monatlich, 1. Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Erziehungsfragen (neues Angebot)
monatlich, 1. Mittwoch, 16.30.-17.30 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

Leben nach Krebs
monatlich, letzter Montag, 19.00-20.00 Uhr

Mobbing
16.03.2009, 19.00-20.00 Uhr

Transsexualität
monatlich, letzter Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

Morbus Crohn / Colitis ulcerosa (neues Angebot)
19.02.2009, 18.00-19.00 Uhr

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



Neue Angebote in der KISS

Frauenfrühstück

Pflege- und Adoptiveltern Schwerin und Umland
monatlich, 1. Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Orientalischer Tanz mit Gabriele Walterscheid
wöchentlich, Montag, 18.00 Uhr

(für Selbsthilfegruppenmitglieder günstigerer Preis)
Informationen und Anmeldung unter 0385 / 39 24 333

Wassergymnastik mit Norbert Hartmann
wöchentlich verschiedene Termine ab dem 06.01.2009
Schwimmhalle Großer Dreesch

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, Dienstag, 15.30 Uhr
MS-Sport (neuer Termin ab Januar 2009)
AOK

monatlich, 1. Dienstag,
SHG Siegfried
17.00 Uhr Gruppentreffen
17.30 Uhr Vortragsreihe zu ADS/AD(H)S
Spieltordamm 9

Geschlossene Gruppen:

SHG „ACEM“
Auftanken - Menschen mit psychischen Erkrankungen
Eltern von sexuell missbrauchten Kindern
Klarsicht
Väteraufbruch
Angehörige von Messies
Freischwimmer

Themenchat

„Ängste bei Kindern und Jugendlichen“
29.01.2009, 18.00-19.00 Uhr
Referent: Dr. Christian Haase
Chefarzt Kinder- und Jugendpsychiatrie
HELIOS Kliniken Schwerin

Veranstaltungen der Selbsthilfegruppen

**Wie lerne ich mit Tinnitus umzugehen?
Welche Möglichkeiten der Linderung habe ich?**

Dorothea Pahlow, Jin Shin Jyutsu-Therapeutin
Blockveranstaltung: 08.01., 22.01. und 05.02.2009,
jeweils um 18.00 Uhr, Spieltordamm 9
(Es wird empfohlen an allen drei Veranstaltungen teilzunehmen, weil sie aufeinander aufbauen)
Kosten: 10,00 Euro für die drei Termine

**Gesunde Ernährung bei einer Krebserkrankung
Vortrag und Erfahrungsaustausch**

07.01.2009, 16:00 Uhr, Spieltordamm 9
Referent: Herr König, Sprecher der SHG SN

11.02.2009, 16:00 Uhr, Spieltordamm 9
Referent Herr Fiebrandt SHG Berlin



Veranstaltungen in der KISS Spieltordamm 9

Weiterbildungen für SHG'n:

Mittwoch, 14.01.2009, 16.00-18.00 Uhr
Mittwoch, 11.03.2009, 16.00-18.00 Uhr

Erfahrungsaustauschtreffen:

Mittwoch, 04.02.2009, 16.00-18.00 Uhr
Mittwoch, 08.04.2009, 16.00-18.00 Uhr

Vortrag für SHG'n:

Donnerstag, 12.03.2009, 18.00 Uhr
Vortrag „Was kann ich im Alltag für mich tun?“
Referentin: Christiane Holz, Heilpraktikerin

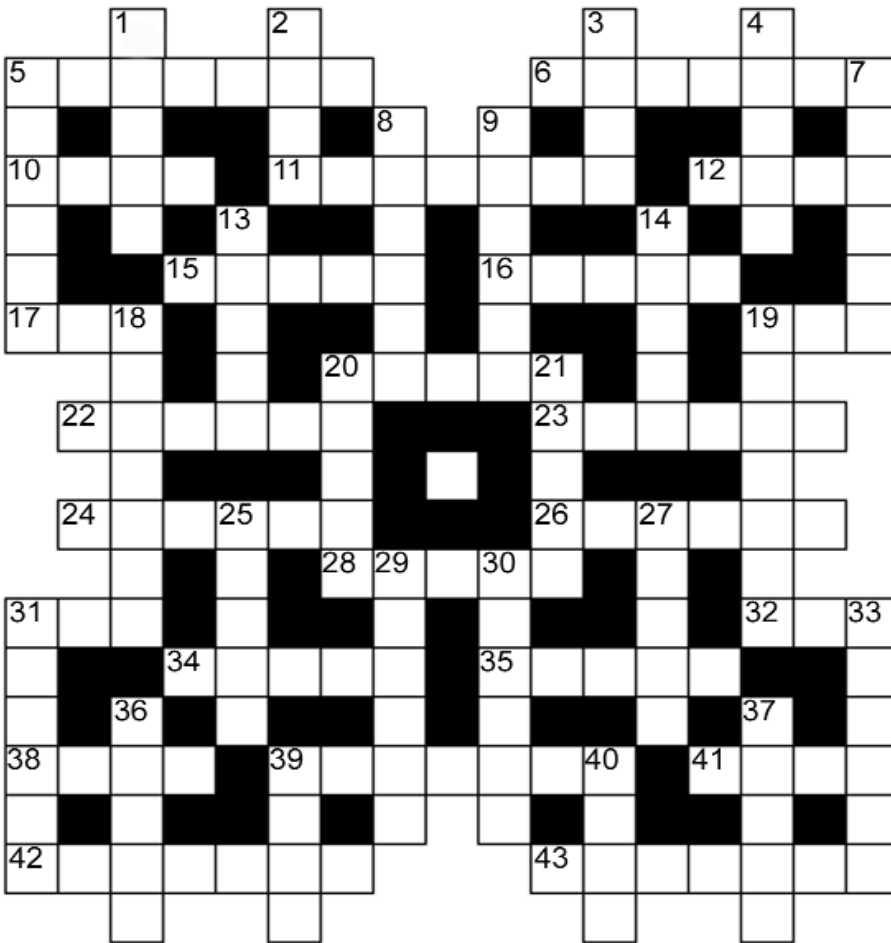
Gesamttreffen Suchtgruppen

Donnerstag, 29.01.2009, 16.00 Uhr

Präsentation der (LAG) KISS MV

28.03.2009, 10.00 bis 17.00 Uhr

Landesweite Messe „50+“
in Kooperation mit vielen Selbsthilfegruppen
Vorstellung des Projektes „Online-Beratung“



Waagrecht: 5) Gerät auf Baustellen, 6) Töpfern, 10) schwed. Möbelhaus, 11) höhere Handwerksausbildung, 12) Vortrag, 15) Textilberuf, 16) Fluss in Niedersachsen, 17) nord. Hirsch, 19) Pronomen, 20) Babybett, 22) Mädchenname, 23) Mehrere Wunschvorstellungen, 24) Tauwetter auf den Straßen, 26) Vergangenheitsform von „leben“, 28) Fisch, 31) Zeltdorf, 32) Abendsendung im NDR, 34) Schwierigkeit, 35) ital. Geigenbauerfamilie, 38) folglich, 39) Hunger, 41) schlechter Mensch, 42) Wochentag, 43) Glocke

Senkrecht: 1) Unverfrorene Frau, 2) Friseurutensil 3) ohne Inhalt, 4) Singvogel, 5) Sehhilfe, 7) Wenn man nicht weiter weiß, 8) Um den heißen Brei reden, 9) Seil, 13) Nebenfluss des Amazonas, 14) Kartoffelschale, 18) großer Lärm, 19) Kur im Salzbergwerk, 20) Produkt zur Werkzeugherstellung, 21) Fleiß, 25) Laden/Lager (engl.), 27) Mensch 29) Stufen, 30) Kunststoff, 31) Tätigkeit vor dem Springen 33) Begriff für Dinge, 36) Kurzform für Essigäther, 37) Ermahnung, 39) Stadt in Rumänien 40) prima.

Die Zahlen 8, 13, 18, 40, 8
ergeben einen Weihnachtsbraten!

Lösung: Ente

Angret Möller

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gertrud Buller-Schunck, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Guido Förster, Dipl. Med. Gisela Francke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dr. Philipp Herzog, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl. Psych. Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Regenbogen-Apotheke, Reha-zentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dr. Gunnar Scharlau, Pflegedienst „Schwester Marlies“ Dipl. psych. Elisabeth Schmidt, FA Evelyn Schröder, Dr. F. Schürer, Dr. Undine Stoldt, Amt Stralendorf, 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

Selbsthilfe für Weihnachten

Ich habe ewig überlegt, was ich zur Selbsthilfe schreiben kann. Doch mir fiel nichts Gescheites ein, bis mir dann die „Kalorienregeln zu Weihnachten“ in die Hände fielen, und ich finde, sie haben auch irgendwie mit Selbsthilfe zu tun. Also nun die Kalorienregeln zu Weihnachten:

1.

Wenn du etwas isst und keiner sieht es, dann hat es keine Kalorien.

2.

Wenn du eine Light-Limonade trinkst und dazu eine Tafel Schokolade isst, dann werden die Kalorien in der Schokolade von der Light-Limonade vernichtet.

3.

Wenn du mit anderen zusammen isst, zählen nur die Kalorien, die du mehr isst als die anderen.

4.

Essen welches zu medizinischen Zwecken eingenommen wird, z. B. heiße Schokolade, Rotwein, Cognac zählt nie.

5.

Je mehr du diejenigen mätest, die täglich rund um dich sind, desto schlanker wirkst du selbst!

6.

Essen, welches als ein Teil von Unterhaltung verzehrt wird (Popcorn, Erdnüsse, oder Süßes), z. B. beim Videoschauen oder beim Musikhören, enthält keine Kalorien, da es nicht als Nahrung aufgenommen wird, sondern nur als Teil der Unterhaltung.

7.

Kuchenstücke oder Gebäck enthalten keine Kalorien, wenn sie gebrochen und Stück für Stück verzehrt werden, weil das Fett verdampft, wenn es aufgebrochen wird.

8.

Alles, was von Messern, aus Töpfen oder von Löffeln geleckert wird, während man Essen zubereitet, enthält keine Kalorien, weil es Teil der Essenszubereitung ist.

9.

Essen mit der gleichen Farbe hat auch den gleichen Kaloriengehalt (z. B. Tomaten und Erdbeermarmelade, Pilze und weiße Schokolade).

10.

Speisen, die eingefroren sind, enthalten keine Kalorien, da Kalorien eine Wärmeinheit sind.

Norbert Lanfersiek

In eigener Sache

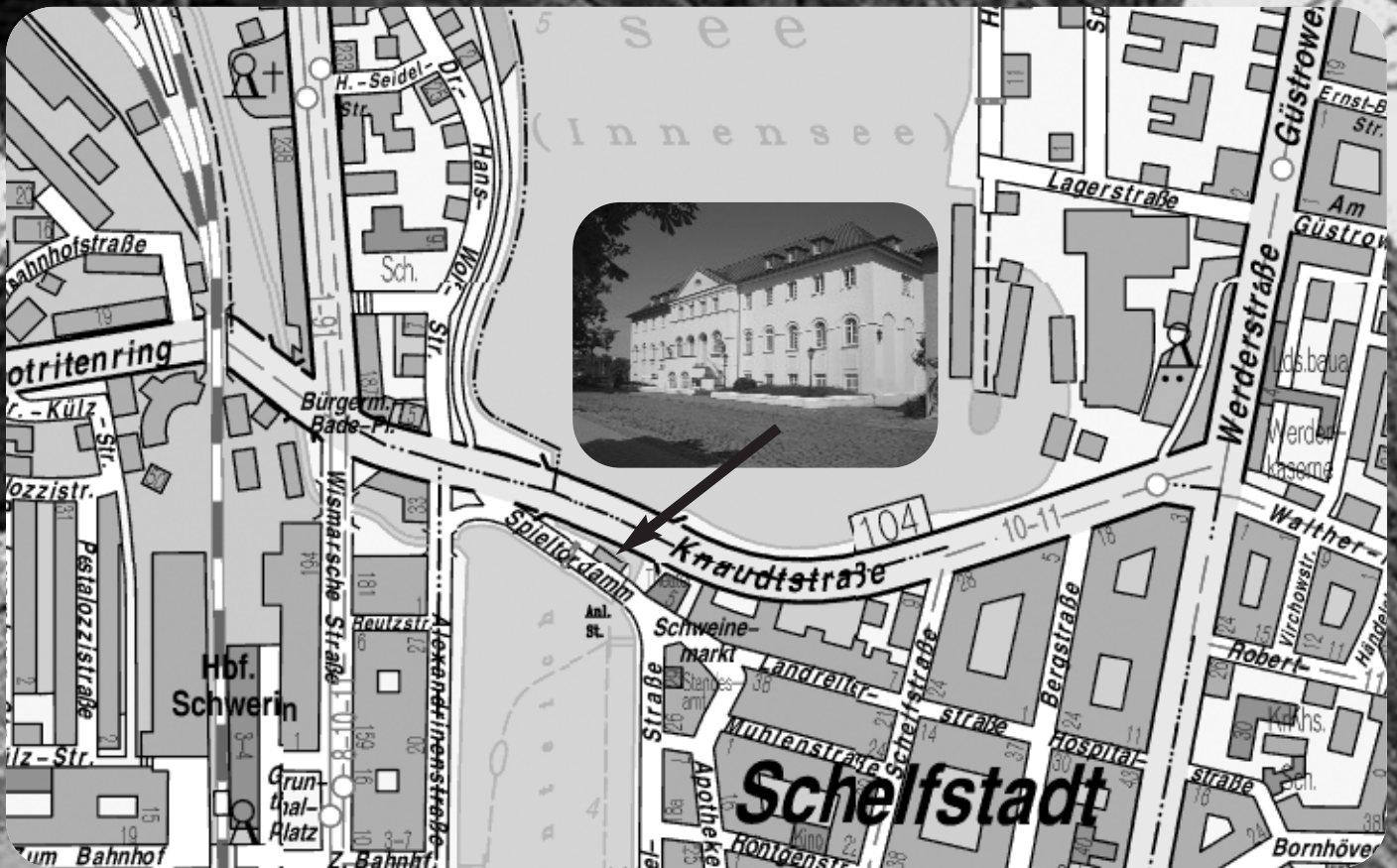
In unserer kommenden Ausgabe wollen wir uns hauptsächlich mit dem Thema „Pflege“ beschäftigen.

Wer Interesse an diesem Thema, 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.,

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 / 39 24 333, Fax: 0385 / 39 22 052, Internet: www.kiss-sn.de, e-mail: info@kiss-sn.de

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

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



Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe: 14. Februar 2009

mit dem Schwerpunktthema: „Pflege“