

# HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 / 9. Jahrgang / März 2010

## Thema: Sucht



# Liebe Leserin, lieber Leser !



weise die Schuld bei sich und nach Erklärungen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, sich auf den Weg zu machen und sich auszutauschen. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass das Gespräch Gleichbetroffener unersetzlich ist und stärkt.

Schwerin hat einen gewachsenen Stamm an Selbsthilfegruppen. Verbandlich organisiert sind neun Selbsthilfegruppen und acht so genannte sind nicht verbandlich organisiert, also freie Selbsthilfegruppen.

Ein Problem der Suchtselbsthilfe ist jedoch, dass wir nicht wirklich Bestandteil von Therapie und Nachsorge sind. Viele Gruppen führen regelmäßig Präventionsveranstaltungen im Therapiezusammenhang durch. Geht es dann darum, dies auch zu standardisieren und Aufwandsentschädigungen oder Fahrkosten zu zahlen, hört es auf. Dann werden wohlwollende Einzelfalllösungen angestrebt. Das erachte ich als Skandal. Die Suchtselbsthilfe sieht hier Handlungsbedarf vom Gesetzgeber und wird aktiv werden.

Silke Gajek

Über viele Jahrhunderte war die Sucht kein gesellschaftliches Thema. Vor allem der Alkoholmissbrauch wurde mehr oder weniger toleriert - und nach dem Motto "Dummheit frisst, Intelligenz säuft" sogar noch schön geredet. Sogar bei Straftaten galt der Alkohol als mildernder Umstand.

Als wir uns vor sechs Jahren erstmals mit der Suchtproblematik beschäftigten und das Selbsthilfespektrum unserer Stadt vorstellten, war das Suchtproblem noch relativ überschaubar. Vor allem ging es um Alkohol und Drogen. In der Zwischenzeit haben sich neue Selbsthilfegruppen unter anderem für polytoxe Süchte gegründet. Die Bandbreite reicht von Liebes- bis zur Spielsucht, von Essstörungen bis zur Mediensucht; sie betrifft Männer, Frauen und Jugendliche, junge und alte Menschen gleichermaßen.

Das Thema Koma- oder Flatrate-saufen war damals alltagssprachlich überhaupt noch gar nicht vorhanden, stellt uns aber heute vor neue Herausforderungen. Das Präventionsprojekt "HALT - Hart am Limit" reagiert auf diese neuen Entwicklungen und vereint viele Partner, um der Gesellschaft die Augen für dieses Problem zu öffnen. Auch wir sind Kooperationspartnerin und werden bereits Anfang März diesen Jahres eine Aufklärungsveranstaltung durchführen. Im Fokus stehen dabei die Eltern, die oftmals den familiären Konflikten hilflos gegenüberstehen. Gerade die Familienselbsthilfe zeigt den Eltern und Angehörigen, dass sie nicht allein sind, dass auch andere Schwierigkeiten haben, ihren Kindern Grenzen zu setzen und diese dann auch einzuhalten. Viele suchen möglicher-

**Inhalt:**

Editorial	2
Gastkolumne	3
Thema	4
Sucht - typisch männlich?	
Erfahrungen	5
Mit Leben schon abgefunden	
Interview	6
Projekt „HALT“	
Erfahrungen	7
Aus- und Nebenwirkungen	
Erfahrungen	8/9
Essstörungen	
Service	10/11
Hilfe bei Sucht/Adressen	
Erfahrungen	12
Mir geht es gut	
Aktuell	13
Gleiche Chancen	
Jugend	14
Wo der Moment mehr zählt	
Umfrage	15
Harmoniesucht	
Sichtweisen	16/17
Komasaufen: Ein neuer Trend	
Migration	18
Jugenddienst hilft	
Selbsthilfe	19
Knopf zum Ausmachen	
Termine	20/21
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im Juni 2010 zum Thema „Soziale Selbsthilfe“.

# Individueller Weg zur besseren Lebensqualität

Liebe Leserinnen und Leser,

Seit über 20 Jahren bin ich als Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Suchtarbeit in Schwerin tätig. Ich werde dabei von einem erfahrenen Team tatkräftig unterstützt, ohne das ich diese umfangreiche Tätigkeit nicht bewältigen könnte.

Wir helfen Menschen, ihre Sucht zu überwinden. Dabei spielen die Arten der Suchtstoffe eine eher untergeordnete Rolle. Waren es früher fast ausschließlich alkoholabhängige Patienten, sind es heute immer mehr Drogenabhängige, aber auch Patienten ohne Suchtstoffe wie z.B. Eßgestörte oder Spiel- und Mediensüchtige. Auch die Altersstruktur hat sich in den letzten Jahren erheblich gewandelt. Früher war der „typisch Alkoholranke“ Mitte 40, heute wird er immer jünger. Patienten unter 25 Jahren vermitteln wir heute in Therapieeinrichtungen, was vor 20 Jahren fast undenkbar gewesen wäre.

Auch der Konsum von Drogen aller Art wird immer mehr. Erschreckend dabei ist der gedankenlose Umgang mit „weichen Drogen“ wie Cannabis und Amphetaminen bzw. Alkohol in Form des jetzt modernen „Komasaufens“ bei Kindern und Jugendlichen unter 20 Jahren. Dass dabei Spätfolgen ausgeprägter auftreten als bei Erwachsenen, was insbesondere Persönlichkeitsreifung und Hirnentwicklung betrifft, wird toleriert oder wegdiskutiert.

Sehr wichtig ist uns die Zusammenarbeit mit allen Einrichtungen, die Hilfe vermitteln können. Ich denke nur an die Beratungsstellen, Therapieeinrichtungen, Kliniken und Selbsthilfegruppen. Eine rein medizinische Unterstützung ist bei Suchterkrankungen einfach nicht ausreichend. Man muss sich mit sich selbst, seinem Suchtverhalten und der zukünftigen Gestaltung seines Lebens auseinandersetzen. Dieses kann eine Schwerpunktpraxis für Suchterkrankungen alleine nicht leisten. Nur in enger Zusammenarbeit mit den hilfeleistenden Systemen ist dies in der Regel zu bewältigen.

Es gibt bewährte, etablierte Selbsthilfegruppen in Schwerin z. B. bei den „Guttemplern“, dem „Freundeskreis“, dem „Blauen Kreuz“ bzw. die „Anonymen Alkoholiker“. Aber auch neue Gruppen wie „Q-Vadis“ oder die „Newcomer“ engagieren

sich in diesem Bereich. Der Hauptanteil der Mitglieder sind dabei alkoholabhängige Patienten, aber auch Drogenabhängige werden integriert.



Man muss sich in einer Selbsthilfegruppe wohl fühlen, um über seine Probleme sprechen zu können. Deshalb ist es wichtig, „seine“ Gruppe zu finden. So wie man sich in diese einbringt, wird man auch von ihr profitieren können. Reines „Berieseln-lassen“ bringt nichts. Dies dient dann häufig nur als Alibifunktion für Angehörige bzw. Arbeitgeber. Die Bewältigung des Suchtproblems soll aus eigener Initiative erfolgen, man muss „nur“ vom Suchtstoff loskommen **wollen**. Das Hilfesystem ist so breit gefächert, dass man zusammen mit dem Patienten den optimalen und individuellen Weg findet und sich somit die Lebensqualität des Patienten erheblich verbessert.

Ihre  
Margit Spiewok

Suchtmittel /-form	18 bis 59 Jahre	18 bis 29 Jahre	Anteil der jungen Suchtkranken (18-29 J.) an allen Suchtkranken
Alkohol	1,5 Mio.	410.000	28 %
illegale Drogen	290.000	250.000	88 %
Medikamente	1,4 Mio.	220.000	16 %
andere Süchte	?	?	?

Quelle: KRAUS, Ludwig und AUGUSTEN, Rita: „Repräsentativerhebung zum Gebrauch psychoaktiver Substanzen bei Erwachsenen in Deutschland 2000 in Sucht, Sonderheft 1, September 2001

# Suchtselbsthilfe typisch männlich ?

Immer wieder lassen sich Frauen durch die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen beraten. Es kommen immer jüngere Frauen zum Teil mit Mehrfachabhängigkeiten oder auch Mütter, die wegen ihrer Kinder Unterstützung benötigen. Schauen wir uns jedoch den Frauenanteil in den Suchtselbsthilfegruppen mit Schwerpunkt Alkoholabhängigkeit an, ist dieser nach wie vor verschwindend gering. Seit Jahren wird versucht, frauenspezifische Selbsthilfegruppe zu gründen, mit dem Treffpunkt am morgen oder später am Abend - leider immer noch ohne Erfolg.

Es gibt von der Fachhochschule Neubrandenburg eine Studie aus dem Jahre 2004 in der geschlechtsspezifische Unterschiede bzw. Bedarfe von Selbsthilfegruppen analysiert wurden. Nicht ganz unerwartet ist das Ergebnis: Der Frauenanteil in den Selbsthilfegruppen beim Blauen Kreuz, den Guttemplern und der SHG Trockendock beläuft sich auf ca. 25 Prozent, bei der Co-Abhängigengruppe liegt sie spiegelverkehrt bei 75 Prozent. Diese Zahlen ließen vermuten, dass es wesentlich weniger abhängige Frauen gibt. Die Forschung hebt jedoch immer wieder hervor, dass Frauen andere Strategien haben, anpassungsfähiger und unauffälliger sind. So ist es eben nicht ungewöhnlich, dass die Zahlen so sind.

Fast alle Gruppe thematisieren in den Meetings andere Störungen wie Ängste, Depressionen, aber auch im Einzelfall Suizid. Das Wohn- und Lebensumfeld lässt keine wirklich interessanten Rückschlüsse zu. Sie leben entweder allein, mit Partner oder auch mit ihren Kindern.

Interessant ist die Einstufung bei der Wichtigkeit von frauenspezifischen Selbsthilfegruppen bzw. Angeboten. Hier ist die Wichtigkeit bei den männerdominierten Gruppen überhaupt nicht benannt und wird ignoriert. Dem gegenüber erfahren frauenspezifische Aspekte höchste Präferenzen in den Selbsthilfegruppen, wo sich hauptsächlich Frauen treffen. Hier wird deutlich, dass spezielle Interaktionsgruppen für Frauen doch gewünscht werden. Genannt werden hierbei insbesondere die Suchtprävention in der Familie, Partnerschaft und Paarkommunikation sowie die Bewältigung von Gewalterfahrungen. Bei allen suchtspezifischen Selbsthilfegruppen stellt die

Wiedereingliederung in den Beruf eine sehr hohe Priorität dar. Dies scheint jedoch geschlechtsunabhängig zu sein.

Derzeit haben wir in Schwerin keine reinen Frauengruppen und möglicherweise ist dafür auch kein Bedarf. Obwohl dies ja der Umfrage widersprechen würde. Sehr wohl zu überlegen wäre, ob insbesondere junge Menschen Suchtselbsthilfegruppen zukünftig häufiger besuchen. Möglicherweise sollten hier spezielle Angebote initiiert werden. Die KISS gibt gerne Unterstützung.

Dennoch möchten wir Frauen ermutigen, sich solchen Gruppen anzuschließen und ggf. geschlechtsspezifische Gruppen zu eröffnen. Denn der Großteil der Selbsthilfegruppen stellt schon fest, dass sich die Suchtprobleme von Frauen und Männern teilweise unterscheiden und möglicherweise dann auch unterschiedlich bearbeitet werden sollten.

*Silke Gajek*

## **himmel und erde**

zwischen himmel und erde stehst du  
würdest gern dein tal verlassen  
doch es ist umlagert vom alltag  
und du suchst nach wegen, straßen oder gassen  
die in andere täler führn  
doch diese wolln nie enden  
von erlösung nichts zu spürn  
immer wieder stehst du auf und sagst dir  
noch ein versuch mit dem kampf im kopf  
und geballten händen  
läufst du wieder und immer in die letzten  
häuser, straßen  
die zum hinterhof mit wänden enden  
steig aufs dach und schau zurück  
zwar nicht sehr weit gekommen  
doch immerhin ein kleines stück  
und wie gehts weiter  
jetzt du hoffst irgend jemand hat  
ein bauunternehmen davon in kenntnis gesetzt  
das zum hof hin jedem haus  
fehlt die tür nach hinten raus  
keine zeit zum warten  
so höre auf mit dem gejammer  
nimm dir mut und einen hammer  
und du bist frei

*Marcus Mammitzsch*

# Eigentlich hatte ich mich mit meinem Leben schon so abgefunden wie es war...

Nach etlichen ambulanten bzw. stationären Entgiftungen und einer Langzeittherapie in Lübstorf hatte ich mein Problem immer noch nicht im Griff. Eine hohe Prozentzahl von denen, die es auch versucht haben, gingen nach nur kurzer Zeit wieder in den so Menschen unwürdigen Alkoholikeralltag über.

Warum sollte ich es gerade schaffen? Ich hatte ja alles über diese Krankheit erfahren, konnte die Zusammenhänge vom Grundsatz her gut verstehen. Doch hatte sich das Ganze, was mich persönlich angeht, für mich noch nicht eröffnet. Habe nicht begriffen, dass ich mit der auf Aufarbeitung meiner eigenen Geschichte noch lange nicht am Ende bin. Es hatte alles immer noch keinen Sinn für mich. So wollte ich in Ruhe meinen Schlendrian bis zum bitteren Ende durchziehen. „Eh alles im Eimer“, dachte ich.



Im Dezember 2003 erfuhr ich, dass ich bald Vater werden sollte, und da schien es mir so, als bekäme mein Leben wieder einen Sinn. Familie, heile Welt, eigentlich war es doch das, was ich wollte, obwohl ich das durch meine Lebensauffassung immer verneint habe. Doch dann schon wieder, es wollte nichts mit mir zu tun haben das Glück, so kam es mir vor. Die Beziehung zu der Frau, die da unser gemeinsames Kind unterm Herzen trug, ging in die Brüche und das hatte nicht mal etwas mit dem Alkohol zu tun, da ich in dieser Zeit abstinent lebte, wollte ja wirklich was ändern. Das war's! Mir war egal, was nun noch kommen würde, Hauptsache ich bekomme nichts mehr davon mit. Am besten, das Kind weiß gar nichts von seinem schwachen Vater. So habe ich mich bemitleidet und mich Tag und Nacht oft fast ins Koma gesoffen, um zu vergessen, was nie richtig gelingen wollte.

Am 17. August 2004 kam dann meine Tochter zur Welt, wie ich durch einen Brief vom Jugendamt erfuhr. Es hatte mich immer wieder und wieder beschäftigt, wer dieser kleine Mensch wohl ist und wie es ihm geht, den ich ja ins Leben herausgefordert hatte. Meine Mutter bekam wie immer das ganze Leid mit und bestärkte meinen Gedanken, dass ich mein Kind mir doch wenigstens einmal ansehen sollte, es ist doch ein Teil von mir. So beschloss

ich mit der Mutter zu reden und sie war damit einverstanden. Der Tag, der also der erste sein sollte an dem ich meine Tochter sah war gekommen und mir war als sitze ich vor der Tür des Kreißsaales, um auf die Geburt des Kindes zu warten. Ich hatte mich nett zurechtgemacht, um der Kleinen auch zu gefallen. So ging ich dann zum Haus, in dem der große Moment stattfinden sollte, und als ich die Kleine sah und wir uns ganz lange nur verwundert ansahen, war das Gefühl wieder da, dass das Leben doch lebenswert ist. Meiner Mutter habe ich zu verdanken, dass diese Begegnung nicht die Einzige geblieben ist.

Doch das Problem mit dem Alkohol war ich dadurch immer noch nicht los. An den Tagen unserer Treffen war ich stets nüchtern, doch war mein körperlicher und geistiger Zustand nicht so, wie ich es von einem guten Vater erwartete. Als ich dann mal wieder einen ambulanten Entzug machen wollte, um mich ein wenig zu erholen, tat Frau Spiewok, meine Hausärztin, das einzig Richtige. Sie schickte mich zur stationären Entgiftung in die Flemmingklinik. Ich entschloss mich dazu eine zweite Therapie zu machen, diesmal in der Poliklinik Röntgenstraße als Tagespatient. Dort war es ähnlich wie in Lübstorf, doch war ich weiterhin den üblichen Umwelteinflüssen ausgeliefert, was meines Erachtens sehr gut für mich war. So kämpfte ich mich fast täglich durch die für mich am wichtigsten erscheinenden Einzel- und Gruppentherapien, in denen sich Dank Mithilfe meiner Therapeuten der Grund meiner psychischen Erkrankung für mich erschloss. Und nur wenn man an diesen Punkt gelangt, wird man die Möglichkeit haben wirklich was in dieser Hinsicht für sich zu ändern.

Heute bin ich schon über ein Jahr trocken, das ist nicht lange, doch jeder Tag zählt, obwohl ich die Tage nicht zähle. Ich sehe meine Tochter nun regelmäßig und habe noch eine Menge vor im Leben, Ziele und auch zu verwirklichende Träume. Es lohnt sich Hilfe anzunehmen, auch ein zweites oder drittes mal und sie ist auch da. Kreißsaal schafft man es nicht, dafür ist man als Erkrankter zu schwach. Traut Euch, wenn Ihr leben wollt.....!!!

*anonym*

# „Halt“ - Projekt gegen riskanten Alkoholkonsum

*Bernd Parlow betreut seit September 2009 das Bundesmodellprojekt „Hart am Limit“ in Schwerin. Gemeinsam mit einem Netzwerk aus Ämtern der Stadt, dem Klinikum, der Polizei und anderen Institutionen und Vereinen verfolgt er das Ziel, exzessiv Alkohol konsumierenden Jugendlichen Strategien für ein reflektiertes und risikofreies Trinken aufzuzeigen und Verantwortliche in Schwerin für geeignete Maßnahmen hinsichtlich einer wirksamen Alkoholprävention zu gewinnen.*

*Welchen Sinn hat HaLT in Schwerin?*

HaLT in Schwerin könnte eine gut funktionierende Schnittstelle zwischen Jugend- und Suchthilfe sein. Wir erreichen mit der Frühintervention die Jugendlichen, wenn sie erstmalig mit Alkoholkonsum auffällig werden. Dadurch wollen wir versuchen, sich anbahnende Suchtkarrieren zu verhindern. Wir reden hier über Jugendliche, die mit ihrem teilweise sehr riskanten Alkoholkonsum auch signalisieren, dass sie Hilfe brauchen. Gerade für diese Jugendlichen ist das Projekt eine enorme Chance.

*Warum trinken Jugendliche immer mehr Alkohol, oft in kurzen Abständen?*

Aus meiner Sicht dürfen wir nicht aus dem HaLT-Projekt heraus generalisieren und eine Tendenz für die gesamte Gesellschaft aufstellen. Wir haben hier in Schwerin viele sehr junge Menschen mit riskantem Alkoholkonsum und genau diese Jugendlichen und zum Teil auch Kinder haben Geschichten zu erzählen, die nicht selten erschreckend sind. Diese Geschichten sind oft die Motive, hart und unreflektiert starken Alkohol zu trinken. Dabei geht es also weniger um das Ritual des Beisammenseins und der Geselligkeit, sondern vordergründig um das sportliche Trinken. Es geht oft darum, wie viel Alkohol der Einzelne schafft, um sich dann damit eben auch gegenüber den anderen profilieren zu können.

*Wie sieht es mit „Binge Drinking“ (Besäufnisse) und „Flatrate“-Partys (unbegrenztes Trinken) aus?*

„Flatrate“-Partys, die es in Schwerin in abgespeckter Form gibt, sind für viele junge Menschen - wir reden hier von 13-, 14- und 15-Jährigen - kein Thema. Sie kommen dort gar nicht rein. Aber diese Orte haben auf Kinder eine magische Anziehungskraft. Dazu

wird sich schon mal älter geschminkt. Auch wenn der Jugendschutz bei diesen Veranstaltungen meistens formal eingehalten wird, halten wir diese Alkoholangebote für verantwortungslos und fordern Veranstalter auf, darauf zu verzichten und alkoholfreie attraktive Angebote vorzuhalten. Hier gab es bereits Verhandlungen seitens der Stadt, die aber leider nicht lange anhielten. Es geht hier einfach ums Geschäft. Die Bürgerinnen und Bürger Schwerins dürfen sich das einfach nicht länger bieten lassen.

*Welche Möglichkeiten sehen Sie, junge Menschen entsprechend zu sensibilisieren?*

Sehr schwierig ist, überhaupt an die Jugendlichen ranzukommen und ihnen auch klarzumachen, was es bedeutet, riskant Alkohol zu konsumieren, nämlich dass davon sogar Leben bedroht sein kann. Alkohol ist ein enormes Risiko. 13- bis 16-Jährige sind in einem Alter, in dem ihr Stoffwechsel ein gewisses Maß Alkohol verarbeiten kann und sie dementsprechend viel trinken können. So sind sie sich den Risiken meist gar nicht bewusst und bewegen sich hart am Limit. Ein Bewusstsein dafür zu schaffen, verlangt sehr viel Sensibilität und Ausdauer. Und genau das können aus unserer Sicht die bestehenden Strukturen in Schwerin noch nicht leisten.

Das Wichtigste ist zunächst, die Jugendlichen auf möglichst vielen Ebenen anzusprechen. Gelingt uns das, dann sind sie meist auch empfänglich für Beratungen, Aktionen und schließlich sind auch Selbstwahrnehmung und Reflektion möglich. Derzeit sind wir darüber mit den Straßensozialarbeitern im Gespräch. Wir brauchen außerdem dringend externe Sozialarbeiter, die in Schulen mehrfach mit sechsten und siebenten Klassen konzentriert an diesem Thema arbeiten. Lehrer und Schulsozialarbeiter können diese Aufgabe nicht übernehmen, da die Schüler sich nicht öffnen würden. Uns geht es aber derzeit in erster Linie darum, dass Erwachsene in allen Verkaufsstellen und im Gastgewerbe den Jugendschutz ernst nehmen. Alkoholmissbrauch ist meist kein individuelles Versagen, sondern immer Ausdruck ungünstiger Rahmenbedingungen. Schwerin braucht zunächst eine Alkoholpolitik, die begrenzt und steuert. Ein wichtiger Schritt wäre z.B. eine Suchtpräventionsstelle einzurichten, in der HaLT integriert werden könnte.



## Aus- und Nebenwirkungen

Alles begann schleichend, so wird es wohl bei jedem Alkoholkranken geschehen. Bei meiner Schwester fing es an, als in ihrer Ehe Schwierigkeiten auftraten. Meine Nichte war sechs Jahre alt und wurde gerade eingeschult. An diesem Tag fiel mir zum ersten Mal auf, dass Heidi mehr als üblich getrunken hatte.

In der Ehe mit ihrem damals ersten Mann kriselte es immer häufiger. Schulden, die nicht mehr zu übersehen waren und dadurch entstandener Streit setzten der Ehe ein Ende. Meine Nichte wurde immer häufiger von meiner Mutter betreut. Es kam wie es kommen musste, meine Schwester wurde ins Krankenhaus eingewiesen, um einen Entzug zu machen. Die Sache war von vornherein zum Scheitern verurteilt, ein Mensch, der über Jahre regelmäßig viel und starken Alkohol trinkt, kann nicht innerhalb von zwei Wochen trocken werden.

Nach kurzer Zeit trank sie wieder und ließ sich verwehrlosen. Die Ehe stand vor dem Aus, mein Schwager beantragte das Sorgerecht für meine Nichte. Es wurde ihm schließlich zugesprochen. Heidi konnte in eine eigene kleine Wohnung ziehen. An Arbeit war zu der Zeit nicht mehr zu denken, der Alkohol hatte sie fest im Griff.

Wir gingen mit ihr zu den Anonymen Alkoholikern, die auch eine Gruppe für Angehörige haben. Meine Mutter sorgte dafür, dass sie eine richtige Entziehungskur machen konnte. Es dauerte aber nicht lange und sie fing wieder an. Für uns als Angehörige war das eine anstrengende Zeit, täglich telefonierte sie mit uns und das zu unmöglichen Zeiten. Mitten in der Nacht wollte sie mit uns über belanglose Dinge sprechen - sie war mal wieder völlig betrunken.

Mein Vater war damals schon an Parkinson erkrankt und für meine Mutter war das, mal von den Kriegserlebnissen abgesehen, die schlimmste Zeit in ihrem Leben. Ständig die Sorge um Mann und Tochter.

Der Zustand meiner Schwester änderte sich nicht und es wurde ihr ein Betreuer zur Seite gestellt. Noch einmal bekam sie die Chance auf eine Entziehungskur. Sie kam wirklich gut gestärkt aus dieser Kur zurück und hatte dort ihren zweiten Mann kennen gelernt. Nach einem Jahr wurde sie wieder schwanger und brachte einen kleinen Sohn zur Welt. Das Schicksal schlug aber wieder zu und der kleine Sohn starb am plötzlichen Kindstod. Durch diese Trauer fing Heidi

wieder an zu trinken, was ich in dieser Situation sogar verstand. Irgendwie hatte sie es aber noch einmal geschafft trocken zu werden. Wir hatten alle die Hoffnung, dass sie es diesmal geschafft hat. Es vergingen gut zwei Jahre und sie wurde wieder schwanger, diesmal kam meine Nichte Jenni zur Welt. Durch das Erlebte mit dem kleinen Sohn wurde auf Jenni besonders aufgepasst; alles ging gut.

Mein Schwager war als LKW-Fahrer viel unterwegs, also war Heidi oft mit der Kleinen allein und einsam. Es kam schlimmer, als es gar nicht kommen konnte, sie fing wieder an zu trinken, ließ Jenni oft allein. Eines Nachts zog sie um die Häuser und bemerkte nicht, dass die Kleine hinter ihr her lief. Passanten alarmierten die Polizei. Meine Schwester kam in eine Ausnüchterungszelle und wieder einmal in die Klinik zum Entzug. Mein Schwager hatte die Hoffnung, dass sie es schaffen könnte, um für das Kind da zu sein. Leider hatte Heidi nicht die Kraft, den Entzug durchzuhalten. Mein Schwager reichte bald die Scheidung ein und bekam das



Sorgerecht fürs Kind.

Unsere Familie sah keine Möglichkeit, meine Schwester aufzunehmen. Meinem Vater ging es immer schlechter und die Kräfte meiner Mutter waren aufgebraucht. Inzwischen wurde auch bei mir eine chronische Krankheit diagnostiziert. Heidi kam in eine Wohngemeinschaft für alkoholranke Menschen. Vor zwei Jahren hatte sie noch einmal die Chance auf eine eigene Wohnung, da sie lange trocken war, aber es dauerte nur eine Woche und sie hing wieder an der Flasche.

Das ist nun inzwischen 15 Jahre her und sie hat sich mehr oder weniger mit ihrem Schicksal abgefunden. Der Alkohol hat viel kaputt gemacht und meine Schwester leidet an Demenz.

Ich weiß, dass sie von Zeit zu Zeit noch Alkohol trinkt, das kann man auch in so einem Haus nicht vermeiden. Ich glaube, dass ihr die Gemeinschaft gut tut und sie allein viel zu einsam wäre. Zu beiden Kindern hat meine Schwester keinen Kontakt, die Mädchen haben es versucht, aber von ihr kam nie das Interesse, ihre Kinder zu sehen.

Das, was von ihr übrig geblieben ist, ist nicht mehr meine Schwester.

*Karin Horn*

# Magersucht und Bulimie - eine neue SHG



*Seit Oktober 2009 gibt es bei der KISS in Schwerin eine Selbsthilfegruppe (SHG) für Magersüchtige und Bulimiker. Alle 14 Tage treffen sich hier Betroffene, um in einem vertrauten Kreis über ihre Essprobleme zu sprechen und konkrete Lösungen zu erarbeiten.*

*Was war Eure Motivation, diese Gruppe zu gründen?*

Es gab auch schon vorher ein Treffen von Betroffenen, das jedoch völlig zwanglos und ohne feste Regeln stattfand. Irgendwann löste sich der Kreis dann auf. Uns war es

*Wie arbeite Ihr in der Gruppe?*

Die Regeln und Ziele der gemeinsamen Arbeit legen wir selbst fest. Zu häufig wird uns von außen stehenden gesagt, was gut oder schlecht für uns ist. Hier lernen wir wieder in Selbstverantwortung zu entscheiden, welche Wege wir beschreiten und wie weit wir sie gehen wollen. Darüber hinaus erarbeiten wir in jeder Sitzung ein Thema, über das in der vorangegangenen Sitzung abgestimmt wurde. Dadurch kann sich jeder Teilnehmer im Vorwege seine Gedanken machen und entsprechend einbringen. Zurzeit werden wir noch von einer ehrenamtlichen Moderatorin begleitet, die dafür sorgt, dass wir uns nicht verzetteln, lösungsorientiert arbeiten und uns eine strukturierte Arbeitsweise zeigt. Mittelfristig ist geplant, dass wir uns auch dabei selbst fördern und fordern – also wirkliche Hilfe zur Selbsthilfe.

*Welche Themen werden in der Gruppe besprochen?*

Das Problem der Magersucht und Bulimie ist sehr vielschichtig und daher drehen sich auch unserer Themen nicht nur ums Essen. Essgestörte kennen meist sehr genau ihre Symptome, aber wissen häufig wenig darüber, wie man dem Teufelskreis entgehen kann – übrigens ein Problem, vor dem selbst erfahrene Therapeuten teilweise noch ratlos stehen, denn die Rückfallquote laut Statistik liegt bei weit über 50 %. Unsere Themen beziehen sowohl den Einfluss der Medien auf unser Körperbild, als auch unser starkes Bedürfnis nicht zunehmen zu wollen mit ein. Wir sprechen über die Schwierigkeit uns gegenüber Freunden und Familienangehörigen verständlich zu machen, über auslösende Ereignisse in der Vergangenheit, welche Einflüsse die Sucht auf unser Selbstbewusstsein und Charakter nimmt und über Lösungen, die Probleme zu überwinden.

*Ist bei der Fülle der Themen dann auch Freiraum für konkrete Einzelfälle?*

Selbstverständlich. Zu Beginn jeder Sitzung gibt es ein „Eingangs-Blitzlicht“ bei dem jeder Teilnehmer in wenigen Worten erzählt, wie er sich gerade fühlt und ob es ein Thema gibt, das ihm akut auf der Seele drückt. Ist dies der Fall, hat das Problem Vorrang vor dem Sitzungsthema, und wir versuchen konkret Ansatzpunkte zur Unterstützung zu geben. Meist sind dies Themen, die auch alle anderen in irgendeiner Weise betreffen, so kann jeder profitieren.

**Ordne dich nicht unter!**  
Kein Schönheitsideal ist eine Essstörung wert!  
**Gegen Magersucht!**  
**Für das Leben!**

wichtig, eine kontinuierliche Anlaufstelle für die an Bulimie und Anorexie Leidenden zu schaffen. Für die meisten Essgestörten ist es einfach schwierig, sich Freunden und Bekannten anzuvertrauen und über die Probleme zu sprechen. Denn obwohl die Sucht durch die Medien mittlerweile weitgehend bekannt ist, trifft sie bei den meisten Menschen noch immer auf Unverständnis. Hier bietet die SHG einen kostenlosen, unbürokratischen Rahmen, ergänzend zur ambulanten und stationären Therapie oder bevor man mit dieser beginnt.

*Welche Unterstützung findet jemand, der sich entschließt zu Euch zu kommen ?*

Das wichtigste ist die geschützte Atmosphäre und dass die Gruppe immer zu einem festen Termin zusammenkommt. Das allein verschafft schon einmal Struktur und Sicherheit.

Die Teilnehmer verstehen sich als Gebende und Nehmende, das heißt jeder hat seine eigenen ganz persönlichen Erfahrungen mit der Sucht und den Therapiemöglichkeiten gesammelt, die er in die Gruppe einbringt.



*Ich könnte mir vorstellen, dass es bei solchen Gesprächen auch mal intimer werden kann?*

(Lachen) Sprechen Sie es ruhig aus: Ja es kommt vor, dass wir Wörter wie „kotzen, schwabbelig, ekelig oder fett“ verwenden, um das auszudrücken, was wir empfinden. Das mag für außen stehende befremdlich klingen, aber wir haben gelernt, nicht wie die Katze um den heißen Brei herumzuschleichen. Nur wenn wir unsere Gefühle klar, deutlich und manchmal eben auch krass beschreiben, können wir daran arbeiten, unsere alten Programme aufzulösen. Dabei sind wir aber nicht nur ernst, sondern können auch über uns selbst lachen, wenn die Beschreibungen doch mal sehr ins Eingemachte gehen.

*Das setzt aber großes Vertrauen in der Gruppe voraus, damit sich niemand verletzt fühlt.*

Ja, das ist richtig. Aber eben diese Offenheit schafft gerade das Vertrauen und die Gewissheit für jeden Teilnehmer, sich innerhalb der Gruppe verstanden zu fühlen. Wenn jemand mit einem Essproblem und einem Bodymaßindex unter 18 in der „Außenwelt“ sagt, dass er sich ekelhaft fett findet, erntet er meist ein unverständliches Kopfschütteln, jedoch kaum Unterstützung bei der Auflösung seiner festgesetzten Denkschemen im Kopf. Hier in der SHG kann jeder nachvollziehen, was sein „Mitreiter“ empfindet und durch eigene Erfahrungen helfen.

*Helfen denn diese Gespräche den Teilnehmern auch beim alltäglichen Umgang mit dem Essen?*

Gut, dass Sie das ansprechen, denn wir haben erkannt, dass es nicht nur hilft über Dinge zu sprechen, sondern sie auch in die Tat umzusetzen. Dazu findet einmal im Monat ein Ess- und Kochtraining statt. Hier beschäftigen wir uns mit Lebensmitteln, wie Gemüse, Fleisch, Fett oder Süßigkeiten, die wir als vermeintlich gut oder schlecht einstufen. Dabei analysieren wir die Lebensmittel nach ihren Inhaltsstoffen und sprechen darüber, wie nützlich bzw. schädlich sie für unseren Körper sind.

Durch die Analyse lernen wir einen anderen Bezug zu den Nahrungsmitteln zu bekommen und sie nicht nur als „dick- oder schlankmachend“ einzustufen. Außerdem bereiten wir kleine, einfache Gerichte mit den Lebensmitteln zu und üben anschließend, sie ohne Schuldgefühl zu essen.

Mit diesen Erkenntnissen können die Teilnehmer dann auch zu Hause trainieren und ihren individuellen Essenplan erweitern.

*Wie viele Mitglieder hat die Gruppe und ist sie noch offen für weitere Interessierte?*

Im Moment treffen sich acht Teilnehmer regelmäßig, und wir würden uns freuen, wenn noch weitere Interessenten zu uns stoßen. Da wir erst im Oktober mit unserer Arbeit begonnen haben, stehen wir noch am Anfang, und neue Teilnehmer können sich einfach integrieren. Größer als zwölf sollte die Gruppe aber nicht werden, um effektiv arbeiten zu können. Das soll jedoch nicht heißen, dass wir dann die Tore schließen. Bei weiteren Anfragen würden wir eine weitere Gruppe aufmachen.

*Gibt es bestimmte Voraussetzungen für die Teilnahme?*

Eigentlich nicht. Natürlich muss ein Teilnehmer in die Gruppe passen, sich geschützt und aufgehoben fühlen. Vom Alter her ist von Anfang 20 bis Mitte 40 alles dabei, aber auch jüngere oder ältere sind uns herzlich willkommen.

*Wie können Interessierte Kontakt aufnehmen?*

Über Telefon oder Internet ist ein Erstkontakt über KISS auch anonym möglich. Danach wird ein erstes persönliches Gespräch vereinbart. Hier wird besprochen, ob und inwieweit die Gruppe hilfreich für denjenigen sein kann oder welche anderen Möglichkeiten einer Unterstützung es in Schwerin gibt. Dieses Gespräch dient auch dazu, Ängste abzubauen und schon einmal eine Kontaktperson kennen zu lernen, bevor die erste Gruppensitzung beginnt.

*Was wünscht sich die Gruppe für die Zukunft?*

Natürlich wünschen wir uns alle, dass wir unser Essproblem in den Griff bekommen. Aber es ist uns auch wichtig, dass sich die Einrichtung der SHG herumspricht. Dabei richten wir uns auch an Personen, die vielleicht im Freundes- oder Bekanntenkreis jemanden kennen, der vielleicht betroffen sein könnte, sich aber nicht traut, offen darüber zu sprechen. Aber auch Ärzten möchten wir die Möglichkeit geben, ihren Patienten unsere Gruppe zu empfehlen als Ergänzung zu einer Therapie oder als ersten Anlaufpunkt zur Information.

*Vielen Dank für das interessante Gespräch und viel Glück für Eure weitere Arbeit in der Gruppe.*

### Prävention:

#### **- Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung M-V (LAKOST)**

Voßstr. 15a, 19053 Schwerin  
Tel. 0385 - 78 51 560  
Fax 0385 - 75 89 490  
Mail: siedelberg@lakost-mv.de  
www.lakost-mv.de

#### **- Landesstelle für Suchtfragen M-V**

August-Bebel-Str. 3, 19055 Schwerin  
Tel.: 0385 / 71 29 53 u. 7 58 91 96  
Fax: 0385 / 7 58 91 95  
Mail: info@lsmv.de  
www.lsmv.de

#### **- HaLT in Schwerin**

Dr.-Külz-Str. 3, 19053 Schwerin  
Tel. 0385 / 5810309  
info@halt-schwerin.de

### Selbsthilfvermittlung:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin  
Tel. 0385 / 39 24 333  
Mail: info@kiss-sn.de  
www.kiss-sn.de

### Selbsthilfegruppen:

#### **- Al-Anon (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)**

Kontakt über die KISS  
Treffen: wöchentlich Donnerstag, 19 Uhr, „Der Anker“ Mensa, Große Wasserstr. 15

#### **- Anonyme Alkoholiker (AA)**

Kontakt: Gerhard  
Tel. 0178 / 44 90 44 1  
Mail: Gerd4germany@gmx.de  
Treffen Gruppe I:  
wöchentlich Mittwoch, 19 Uhr, AHG-Poliklinik Schelfstadt, Röntgenstr. 7-11  
Treffen Gruppe II:  
wöchentlich Freitag, 20 Uhr, FiZ, Arsenalstr. 15, einmal monatlich mit Angehörigen

#### **- Blaues Kreuz in Deutschland e.V. Ortsverein Schwerin**

Kontakt: Blaues Kreuz e.V.  
Körnerstr. 7, 19055 Schwerin  
Tel. 0385 / 50 06 151  
Treffen: wöchentlich Montag, 19 Uhr, Ziegenmarkt 4  
Begegnungsgruppe Blaues Kreuz  
Kontakt: Peter Lohrke,  
Tel. 0385 / 21 81 569  
Treffen: wöchentlich Donnerstag, 19 Uhr, Petruskirche, Ziolkowskistr. 17

## Suchtberatung und Anlaufstellen

### **AHG Poliklinik Schelfstadt Psychosoziales Beratungs- und Behandlungszentrum, Röntgenstraße 7-11, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 - 74 40 3 10 oder 11**

1. Suchtberatung: für Menschen, die im weitesten Sinne Probleme mit Suchtmitteln haben.

2. Tagesklinik: In der 2002 gegründeten Tagesklinik werden teilstationäre Entwöhnungsbehandlungen für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie für pathologische Glücksspieler durchgeführt. Eine Therapie dauert im Schnitt zwölf Wochen und geht von Montag bis Samstag. In Form von Einzel- und Gruppengesprächen, mit begleitender Angehörigenarbeit wird ein wirkungsvolles Behandlungsprogramm geboten. Die Tagesklinik hat zehn Plätze und bietet eine Behandlung, die sehr nah am Alltag des Patienten orientiert ist. Durch die Möglichkeit, den Abend und die Nacht zu Hause zu verbringen, ist die tagesklinische Behandlungsform vor allem für Menschen geeignet, die zu Hause noch Kinder oder Angehörige versorgen müssen oder andere Pflichten haben. Ein weiterer Vorteil der Tagesklinik ist, dass die Alltagsprobleme und Schwierigkeiten direkt in der Therapie bearbeitet werden können. Allerdings ist Voraussetzung zur Behandlung die Fähigkeit, unter diesen Bedingungen abstinent leben zu können. Wer dies nicht schafft, ist in einer stationären Entwöhnungsklinik besser aufgehoben,

3. Ambulante Rehabilitation: - die ambulante Rehabilitation als weitere Therapieform wird ebenfalls hier angeboten. Diese Therapie findet in zwei wöchentlichen Gesprächsterminen statt. An einem Abend in der Woche trifft sich die Behandlungsgruppe. Zusätzlich wird ein wöchentliches Einzelgespräch angeboten. Was ist das richtige für mich? Die Frage nach der am besten geeigneten Behandlung für einen Betroffenen ist nicht pauschal zu beantworten.

Grundsätzlich gilt jedoch: Wer ein stabiles und unterstützendes Umfeld und schon einige Erfahrungen mit dem „Trockensein“ gemacht hat, für den kommt eine ambulante Behandlung sicher in Frage. Am besten ist es, sich in einer kostenlosen Beratung unverbindlich über die Möglichkeiten zu informieren.

### **Sucht- und Drogenberatungsstelle**

#### **Ferdinand-Schultz-Straße 12, 19055 Schwerin**

**Telefon: 0385 - 5507568**

In unserer SDBS bieten wir Beratungen für suchtkranke Menschen, Angehörige bzw. interessierte Menschen bezüglich Abhängigkeit und Missbrauch von Alkohol, illegalen Drogen und Medikamenten sowie pathologischem Spielverhalten an. In individuellen Einzelgesprächen werden aktuelle Probleme eruiert und geeignete Hilfen zur Überwindung derer besprochen, geplant und in die Wege geleitet. Die Mitarbeiterinnen vermitteln in ambulante und stationäre Entgiftungs-, Therapie- und Nachsorgeeinrichtungen, in Selbsthilfegruppen bzw. zu anderen Beratungsdiensten. Weitere

Angebote sind die ambulante Nachsorge, die psychosoziale Begleitung im Rahmen der Substitutionsbehandlung, das ambulant Betreute Wohnen, die ambulante Rehabilitation in Kooperation mit der C.-F.-Flemming-Klinik der Helios-Kliniken Schwerin sowie die Schulung alkoholauffälliger Kraftfahrer in Vorbereitung auf die MPU.

**Suchtambulanz der Psychiatrischen Institutsambulanz der HELIOS-Kliniken Schwerin Carl-Friedrich-Flemming-Klinik Klinik für Abhängigkeitserkrankungen  
Wismarsche Str. 393-397, 19055 Schwerin  
Tel.: 0385 - 520-3432**

Die Suchtambulanz im Haus 11 realisiert mit fachärztlicher psychiatrischer und psychotherapeutischer Kompetenz eine qualifizierte ambulante Behandlung von suchtkranken PatientInnen unter Einbezug von Angehörigen. Sie bietet einen niedrighschwelligem Zugang in die Klinik und steuert als Vorschaltambulanz die aufnahmebedürftigen PatientInnen auf die Stationen. Nach der stationären Entlassung können PatientInnen hier rasch und nahtlos weiter betreut werden. Eine ambulante Alkohol- und in Einzelfällen Medikamentenentzugsbehandlung wird bei passender Indikation durchgeführt. Die MitarbeiterInnen verfügen über besondere Kenntnisse in Akupunktur und bieten diese im Entzug als auch unterstützend im Anschluss daran an. Im Rahmen der suchtspezifischen Psychotherapie finden verhaltenstherapeutische, tiefenpsychologische, systemische und psychoedukative Methoden ihren Platz. Seit 2006 ist die ambulante Substitutionsbehandlung Opiatabhängige möglich. In Kooperation mit der Suchtberatungsstelle der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Schwerin bietet die Ambulanz auch die ambulante medizinische Rehabilitation für Abhängigkeitserkrankte an. Suchtkrankenhilfe Schwerin bietet die Ambulanz auch die ambulante medizinische Rehabilitation für Abhängigkeitserkrankte an.

**Praxis Dipl. Med. Margrit Spiewok  
Demmlerstr. 19 19053 Schwerin  
Tel.: 0385 - 51 24 94**

Als ambulante Schwerpunktpraxis Sucht behandeln wir alle Patienten mit Suchtproblemen. Die Vorstellung erfolgt durch den Hausarzt, aber auch ein direkter Kontakt zu uns ist jederzeit möglich. Bitte bringen Sie Wartezeit mit. Wir führen ambulante, medizinisch gestützte Entzugsbehandlungen bei Alkohol- und Drogenabhängigkeit durch. Gleichzeitig informieren wir Sie über Möglichkeiten der Festigung der dann erreichten Abstinenz. Wichtig ist uns auch der regelmäßige Kontakt zu Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, dem Klinikum und dem Hausarzt. Bei Notwendigkeit einer Langzeittherapie vermitteln wir zu den entsprechenden Einrichtungen. Unser Hauptanliegen der Behandlung besteht im Erreichen der Abstinenz bzw. der Drogenfreiheit und damit verbunden eine gesundheitliche und soziale Stabilisierung.

**- „Die Newcomer“ SHG für junge Erwachsene mit Alkoholabhängigkeit und Drogenbeikonsum**

Kontakt: Michael Höppner,  
Tel.: 01520 / 23 98 580  
Mail: michaelundmario@arcor.de  
Treffen: wöchentlich Montag, 19 Uhr,  
AHG-Poliklinik Schelfstadt, Röntgenstr. 7-11

**- „Die Optimisten“ Elternkreis von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten, Persönlichkeitsstörungen bis hin zu Abhängigkeitserkrankungen**

Kontakt: Michael Höppner,  
Tel. 01520 / 23 98 580  
Mail: michaelundmario@arcor.de  
Treffen: vierzehntägig 1. und 3. Dienstag,  
18.30 Uhr,  
VSP gGmbH, Mecklenburgstraße 9

**- Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder**

Kontakt: Sucht- und Drogenberatungsstelle,  
Ferdinand-Schultz-Str. 12,  
Tel. 0385 / 55 07 56 8  
Treffen: monatlich 1. Montag, 18 Uhr,  
F.-Schultz-Str. 12

**- Freundeskreis von Alkoholkranken**

Kontakt: Wenke 0385 / 61 45 61,  
Treffen:  
Gruppe I: wöchentlich Mittwoch, 19 Uhr,  
Sucht- und Drogenberatungsstelle,  
Ferdinand-Schultz-Str. 12  
Gruppe II: wöchentlich Freitag, 18 Uhr,  
„Soziales Kaufhaus“, Keplerstr. 24

**- Guttempler in Mecklenburg-Vorpommern - Bereich Schwerin**

Kontakt: Guttempler e.V.,  
Leonhard-Frank-Str. 37, 19059 Schwerin,  
Tel. 0385 / 7 85 15 25  
Mail: mecklenburg-vorpommern@guttempler.de,  
Treffen:  
Gesprächsgruppen I, II und III: wöchentlich  
Montag und Donnerstag, 19 Uhr  
Gemeinschaftsabend:  
wöchentlich Mittwoch, 19 Uhr,  
Kraftfahrerguppe I:  
wöchentlich Dienstag, 18.00 Uhr,  
Kraftfahrerguppe II:  
wöchentlich Dienstag, 19 Uhr,  
Spieler: wöchentlich Mittwoch, 19-21 Uhr  
alle Treffen: Leonhard-Frank-Str. 37

**- SHG „Trockendock“**

Kontakt über KISS, Treffen:  
wöchentlich Montag, 18.00 Uhr,  
Spieltordamm 9

### Selbsthilfegruppen

#### - SHG der Klinik für Suchterkrankungen,

Kontakt: Frau Reissig,  
Tel. 0385 / 520 3102,  
Frau Redmann,  
Tel. 0385 / 520 3386,  
Mail: bettina.reissig@helios-kliniken.de,

Treffen: Gruppe 1: vierzehntägig, gerade Woche, Montag, 16 Uhr, Gruppe 2: vierzehntägig, ungerade Woche, Montag, 18.30 Uhr, HELIOS-Kliniken, Wismarsche Str. 393-397

#### - SHG Q-Vadis

Kontakt: Klaus  
0172/ 38 33 293

Treffen:

Gruppe I: wöchentlich Donnerstag, 16.00 Uhr, AHG-Poliklinik Schelfstadt, Röntgenstr. 7-11, Gruppe II: wöchentlich Donnerstag, 18.00 Uhr, AHG-Poliklinik, Schelfstadt, Röntgenstr. 7-11, Außenstelle Q-Vadis - Pfarrhaus Plate:

wöchentlich Dienstag, 18.00 Uhr, Angehörigengruppe Pfarrhaus Plate: vierzehntägig, ungerade Woche, Dienstag, 19.30 Uhr (telefonische Anmeldung erbeten!)

#### - SHG „Adipositas“

Kontakt: KISS,  
Tel. 0385 / 39 24 333

Treffen:

vierzehntägig 1. und 3. Donnerstag, 18 Uhr, Spieltordamm 9

#### - SHG „Angehörigengruppe Essstörungen“

Kontakt über KISS,  
Treffen: monatlich letzter Samstag, 10 Uhr, Spieltordamm 9

#### - SHG „Essstörungen“ (Anorexie / Bulimie)

Kontakt über KISS,  
Mail: essgruppe.schwerin@yahoo.de

Treffen: vierzehntägig 2. u. 4. Di., 18 Uhr, Spieltordamm 9

Kochen:

monatlich 3. Mittwoch, 19 Uhr, Spieltordamm 9 Anmeldung erbeten!  
Weitere Infos bei der KISS im Flyer „Sucht“

## „Mir geht es gut“

Jens-Peter Dreyer ist 61 Jahre alt und von seinen Krankheiten gezeichnet. Die durch den Schlaganfall eingetretenen Lähmungen schränken ihn in seiner Bewegungsfreiheit stark ein. Er kommt trotz Eis und Schnee zur KISS und strahlt. Das sei alles nicht so problematisch. Er hat ja einen Rollator oder den Stock. „Ich bin damals dem Tod von der Schippe gesprungen; ich freue mich, dass es mir so gut geht, manche sind viel schlimmer dran.“

Das sagt ein Mann, der über Jahre exzessiv getrunken hat, seine Familie dadurch verlor und auch seine Gesundheit ruinierte. Im Jahre 1996 gab es ein Zeichen. Seitdem ist er trocken. Die Kraft gibt ihm der Glaube an Gott. Silvester 2001 hatte er eine Herzoperation und las erstmals das Neue Testament und fragte sich: „Wo habe ich mein Leben gelebt, bin ich blind durch die Welt gegangen?“ Heute lebt er als strenger Katholik, hat seine festen Gebetsstunden.

Und er hat die Selbsthilfegruppe (SHG). Gerade die SHG „Freundeskreis“ war für ihn über ein Jahrzehnt lebensnotwendig. Er ist durch das eigene Erleben fest davon überzeugt, dass die Menschen durch diese wöchentlichen Treffen nicht allein sind. Genau das sei für jeden Betroffenen wichtig. „Die Sucht ist so stark und muss immer wieder bekämpft werden“. Er selbst habe nie einen Rückfall gehabt, der aber immer irgendwie vorprogrammiert sei. „Viele besuchen nur ein Jahr die Gruppe und meinen ‚jetzt ist es gut, ich bin geheilt‘. Oft zeigt sich aber, dass es eben nicht so ist. Erschwerend kommt für viele dazu, dass sie tatsächlich alleine sind, keine Familie mehr haben und somit woanders Halt suchen. Ermutigend und beeindruckend findet er deshalb immer wieder die Entwicklungen Einzelner. Die Selbsthilfegruppe kann dabei helfen.

Heute geht Jens-Peter Dreyer nur noch zur Morbus-Crohn-Selbsthilfegruppe, da seine körperlichen Einschränkungen zu massiv sind. Jemand holt ihn dann aus



Jens-Peter Dreyer vor sechs Jahren

der Gruppe ab. Er erinnert sich gerne an seinen Umzug im Jahre 2006. Es war klar, dass Gruppenmitglieder beim Tapezieren helfen. Allein hätte er das nie geschafft, so Dreyer. Dankbar für diese Kontakte erklärt er, dass daraus Freundschaften entstanden sind.

Seit 14 Jahren nutzt er wochentags das Mittagessen in der Ferdinand-Schulz-Straße und am Wochenende in der Caritas. Hier kennt man sich, erzählt und lacht miteinander. Viele Frauen und Männer, oftmals alleinstehend und über Jahre trocken lebend, nutzen dieses preisgünstige Angebot.

Ich habe Jens-Peter Dreyer lange nicht gesehen: Klein ist er geworden, kann sich nicht wirklich aufrechterhalten. Gerade aus diesem Grund beeindruckt mich dieser Mann in seiner Menschlichkeit und gelebter Bescheidenheit. So wäscht er wöchentlich einen alten Freund, weil dieser das nicht mehr kann, hilft ihm in und aus der Badewanne. Er bringt auch seinen Müll weg, schließlich hat er ja einen Rollator, der diese Tätigkeit erleichtert. Das sagt er mit einem Schmunzeln, trotz Schmerzen. Ja, und einen Wunsch hätte er noch: „Einmal nach Rom - Ich würde gerne zur Osterpredigt und den Segen ‘Urbi et Orbi’ mit eigenen Ohren hören, aber die Gesundheit...“. Ist es nicht schön von einem Menschen zu hören: „Mir geht es gut“? Ich wünsche ihm vom ganze

n Herzen, dass sich zumindest kleine Wünsche erfüllen.

sg

# Gleiche Chancen für freie Selbsthilfegruppen

„Wir lassen uns unser solidarisches Miteinander nicht zerstören“, sind sich die Sprecher/innen der Schweriner Selbsthilfegruppen einig. Auf einem Gesamttreffen Anfang des Jahres in der Schweriner Selbsthilfekontaktstelle wandten sie sich einhellig gegen eine Neuregelung in den Grundsätzen der gesetzlichen Krankenkassen zur Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGB V. Diese fordert, dass jede Selbsthilfegruppe künftig ein eigenes Konto anlegen soll; die Gruppen werden dadurch gedrängt, sich einem Dachverband anzuschließen oder einen eigenen Verein zu gründen.

Selbsthilfekontaktstellenleiterin Silke Gajek erläutert das Problem: „Für Selbsthilfegruppen mit fester Struktur beispielsweise in Landesverbänden ist eine eigene Kontoführung kein besonderes Problem – außer, dass sich jemand dafür verantwortlich fühlen muss. Doch eine ganze Reihe unserer Gruppen wie die Selbsthilfegruppen Messie, Transgender oder Mobbing wären damit einfach überfordert.“ Dazu käme, dass solche Hürden vor allem junge Menschen von der Selbsthilfe fernhalten. Silke Gajek: „Mehr und mehr kommen junge Leute zu uns mit verschiedenen Problemlagen, die Interesse an der Selbsthilfe haben. Es hat sich auch in Schwerin gezeigt, dass junge Menschen die Gruppenangebote jedoch eher zeitlich begrenzt nutzen. Dann noch ein extra Bankkonto einzurichten, übersteigt ihre Vorstellung von Selbsthilfe.“

Seit nunmehr zehn Jahren stellt die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS Schwerin) den Selbsthilfegruppen unter ihrem Dach ein Treuhandkonto zur Verfügung. Dieses Angebot wurde anfangs von ca. 25 Gruppen genutzt; heute sind es mehr als doppelt so viele. Schwerin hat insgesamt rund 135 Selbsthilfegruppen. Seit dem Jahre 2000 bietet die Schweriner Selbsthilfekontaktstelle zusätzlich jährlich über 60 Selbsthilfegruppen Beratungen sowohl bei der Antragstellung für Pauschal-, als auch Projektförderung an. Die Selbsthilfegruppensprecher/innen können sich durch diese Dienstleistung mehr um ihre originären Aufgaben kümmern. Sie sind schon heute mit der Organisation von Vorträgen, Veranstaltungen und vor allem dem Zusammenhalt der Gruppe rund um die Uhr beschäftigt. Oftmals

wird gefragt, ob diese zusätzlich angebotenen Beratungen zum Aufgabengebiet der Selbsthilfekontaktstelle gehören und ob Selbsthilfegruppen dadurch entmündigt oder abhängig werden. Silke Gajek: „Einmal im Jahr habe ich zu den Selbsthilfegruppen, die das wollen, Kontakt und ein intensives Beratungsgespräch. Dabei erfahre ich, wo der Schuh drückt und gegebenenfalls Unterstützung notwendig wird. Es wird die Arbeit eines Jahres reflektiert und der Förderantrag gemeinsam erarbeitet. Diese Beratungen sind eine gute Zeitinvestition – für beide Seiten.“ Die Anträge werden dann in der Selbsthilfekontaktstelle gesammelt und an die Kassen weitergeleitet. Das spart zudem Porto und Büromaterial. In diesem Zusammenhang darf eines nicht vergessen werden. Silke Gajek: „Wir leben in ländlichen Strukturen, wo sich oftmals Projekte nur lohnen, wenn sich mehrere Selbsthilfegruppen zusammenschließen. Die Entfernungen sind einfach zu groß, von der Facharztsituation ganz zu schweigen.“ Im Durchschnitt beantragen die Selbsthilfegruppen zwischen 100 bis 500 Euro als pauschale Zuwendung bei den Krankenkassen, die Projekte bewegen sich im gleichen Spektrum. Ob sie die Angebote der Kontaktstelle in Anspruch nehmen, entscheiden sie selbst.

Das Gesamttreffen hat daher eine Petition verabschiedet, die den Bundestagsabgeordneten und der Sozialministerin des Landes übergeben wird. Ein weiteres Problem der freien Selbsthilfegruppen wird darin gesehen, dass sie nicht in den entscheidenden Gremien vertreten sind. „Deshalb müssen wir unsere eigene Lobby schaffen“, erklärt Michael Höppner, Sprecher der Newcomer-Selbsthilfegruppe und Mitglied im ARGE-Ausschuss. Das Gesamttreffen hat deshalb zusätzlich beschlossen, dass drei Arbeitsgruppen für die verschiedenen Krankheitsbilder von chronischen Erkrankungen über Sucht bis zur Psychosomatik ins Leben gerufen werden. Ziel ist es, konkrete Forderungen an bestehende Landesinstitutionen sowie an Landtag und Bundestag zu richten. Diese werden den Bundestagsabgeordneten und Mitgliedern des Gesundheitsausschusses am 29. April 2010 in Schwerin vorgestellt. Über die Ergebnisse berichten wir in der nächsten Ausgabe. sg

# Wo der Erfolg im Moment mehr zählt

Den Blick in die Zukunft ihrer Schüler haben sich Kerstin Zühlke und Dana Jaecks abgewöhnt. „Ich sehe den Erfolg in dem Moment“, sagt die Schulsozialarbeiterin Dana Jaecks. „Was in zehn Jahren mit einem ist, daran kann ich nicht denken.“ Kerstin Zühlke: „Ich sehe die Schüler jeden Tag neu.“ Kerstin Zühlke und Dana Jaecks sind Schulsozialarbeiterinnen des Internationalen Bundes (IB) und betreuen die Schülerinnen und Schüler des Berufsschulförderzentrums Schwerin-Westmecklenburg. Rund 1200 Jugendliche ab ca. 15 Jahren werden im Schweriner Berufsschulförderzentrum ausgebildet oder machen dort ihren Schulabschluss. Die beiden Schulsozialarbeiterinnen sind für die rund 600 Schülerinnen und Schüler zuständig. Zwei Schulsozialarbeiterinnen für 600 Schüler - dass der Blick nicht in die Zukunft der Schüler gerichtet ist, sondern auf den Moment, versteht sich da von selbst.

Dana Jaecks nennt zwei Beispiele: Eine Schülerin musste öfter wegen Trunkenheit abgeholt werden. Manchmal sei die Polizei gekommen, manchmal habe der Krankenwagen auf dem Hof gestanden. „Wir haben uns immer wieder angeboten, haben mit ihr gesprochen, mit ihren Erzieherinnen und anderen Bezugspersonen aus dem Heim, indem sie damals lebte.“ Manchmal seien sie an sie herangekommen, oft nicht. „Aber wir haben es immer wieder gemeinsam versucht.“ Einen Abschluss hat sie jedoch nicht. Ein anderes Mädchen hatte eine ähnliche Biographie, machte eine Therapie, sei immer wieder abgerutscht. Heute mache sie eine Ausbildung und sei weg von den Drogen. Die eine schafft es, die andere nicht, der eine sei stark, der andere nicht.

Bei den Problemen, die die Schüler mit sich und ihrer Familie haben, seien es vor allem die Mädchen, die mit immer stärker werdender Aggressivität und mit immer mehr Unzufriedenheit und Frust reagieren würden, sagt Dana Jaecks. Seit achteinhalb Jahren arbeitet sie beim IB als Schulsozialarbeiterin an dem Berufsschulförderzentrum und betreut Jungen wie Mädchen. „Sie fühlen sich oft verlassen, einsam, verstehen die Welt nicht mehr.“ Sie glauben sich mit Gewalt und Alkohol stärker machen zu können. Die Hemmschwelle sei gerade bei den Mädchen in den vergangenen Jahren weiter gesunken. Es sei manchmal erschreckend, was die

Jugendlichen für eine Einstellung über sich und ihr Leben hätten. Dana Jaecks: „Wenn die Jugendlichen am Berufsschulförderzentrum sind, ist das für sie die letzte Möglichkeit einen Schulabschluss finanziert zu bekommen.“ Dessen seien sich viele gar nicht bewusst. Einige hätten sich komplett aufgegeben, andere prahlten schon mit ihrer Freude auf ein Leben auf dem Sofa mit dem Bierchen in der Hand, sagt Kerstin Zühlke. Sie ist erst seit einigen Monaten beim IB Schulsozialarbeiterin und betreut vor allem ältere Jungen. Viele wüssten gar nichts mit ihrer Freizeit und den Wochenenden anzufangen. „Da wird halt gesoffen.“ Natürlich nicht während der Schulzeit, da würde im Berufsschulförderzentrum sehr intensiv drauf geachtet, erklären Zühlke und Jaecks. Aber eben am Wochenende, weiß Kerstin Zühlke. Sie sei viel unerwegs im Förderzentrum, gehe dorthin, wo die Schüler sind, an ihre Praktikumsplätze oder zu ihnen in die Pausen. „So komme ich mit ihnen ins Gespräch und bekomme mit, was sie so machen.“ Inwieweit die Schüler sie jedoch in ihre Welt lassen, sei sehr verschieden. Ihr Vorteil sei jedoch, so Zühlke, dass sie offen mit den Schülern und die Schüler offen mit ihr reden könnten, da sie die Schüler nicht unterrichtsbezogen sehe. „Wir können mit den Schülern einfach auch anders reden, so dass wir eher neben ihnen stehen.“

Doch mit Reden allein, würden sie den Schülern nicht helfen können. Und sie an die Hand zu nehmen und ihnen alles abzunehmen, würde ihnen auch nicht helfen. Daher bieten die beiden Frauen verschiedene Projekte wie zum Beispiel Kommunikations- oder Selbstbewusstsein-Training an. „Damit stärken wir ihr Selbstvertrauen“, erklärt Kerstin Zühlke. Beratungs- und Förderangebote, Eltern- und Gremienarbeit sowie Präventionsprojekte gehören ebenfalls zu ihren Aufgaben. Dana Jaecks sieht ihre Aufgabe aber vor allem in der „Netzwerkarbeit“. „Wir haben inzwischen gute Beziehungen zur Polizei, zu den verschiedenen Beratungs- und Hilfeeinrichtungen in der Stadt.“ Aber auch eine gute Zusammenarbeit mit den Lehrern sei wichtig. „Wir können nicht ein Auffanglager sein und nur in Notsituationen gerufen werden“, sagt Dana Jaecks. Nur gemeinsam könne man den Jugendlichen helfen sich selbst zu helfen und schließlich ihren eigenen Weg zu finden. ml

# Über die Sehnsucht nach Harmonie

Eigentlich sollte an dieser Stelle wie gewohnt unsere Umfrage stehen. Aber befragen Sie mal im „SchloParCe“ fremde Menschen zum Thema Süchte. Wie geht man da vor, diese Frage stellt sich uns schon am Eingang. Wen treffen wir dann zuerst, Silke einen Bekannten, der wohl auch mit Sozialem zu tun hat, und ich meinen Sohn zusammen mit einem Freund. Beide geben bereitwillig Auskunft und ich denke, ja warum, auch dieses können wir verwerten und hätten somit wenigstens zwei Jugendliche befragt. Jugendliche, frage ich mich jetzt? Ja im Vergleich zu mir schon. Dennoch gehen beide mit 36 Lebensjahren bereits auf die 40 zu und automatisch denke ich an diese, meine eigene Zeit zurück. Und jetzt in einer Zeit, da die Menschen immer öfter über 100 werden, erscheint es mir doch noch sehr jugendlich.

Aus unserer Umfrage ist an diesem Tag nichts mehr geworden. Stattdessen haben wir zwei geschlagene Stunden auf einer Bank in Toilettennähe geredet, die ich gleich zweimal nutzte, denn es wurde wirklich ein sehr anregendes, intensives Gespräch für beide Seiten, so zumindest meine Wahrnehmung. Silke vergaß sogar, dass sie die Pause zum Essen nutzen wollte. Zum Trinken nahm sie sich vorsorglich rechtzeitig etwas mit. Vielleicht registrierte ihr Unterbewusstsein bereits unsere Hilflosigkeit zu unserem heutigen Umfragethema. Für mich war dieses Gespräch so nachhaltig, dass ich meine Freundin, mit der ich jeden Freitag walke, ständig mit Silke anreden wollte. Auch wir beide reden und philosophieren gerne, müssen aufpassen, dass wir das Walken dabei nicht ganz vergessen. Nach langer Überlegung kam mir endlich die rettende Idee.

Harmoniesucht, dass wäre es doch. Darüber könnte ich schreiben. Denn nicht selten enden unsere Gespräche in allen diesen Zusammenkünften bei unseren eigenen Familien, warum dann also nicht mal vor der eigenen Tür kehren. Und außerdem ist damit unser Thema Umfrage in unserem ersten Heft des neuen Jahres, gleichzeitig des zweiten und damit neuen Jahrzehnts in diesem Jahrhundert abgearbeitet. Na, das ist doch mal was, oder?

Wir sind alle ganz normale Familien, so wie andere eben auch. Es gibt Krisen, Probleme - mehr oder

weniger - hier ist die Rede von den zwischenmenschlichen Beziehungen vorrangig in der eigenen Verwandtschaft, sei es nun etwas entfernter oder auch näher, das Arbeitsumfeld, aber auch die Nachbarschaft, die man sich ja meist nicht freiwillig aussucht, mit Freunden ist es da anders.

Eines haben wir Drei jedenfalls gemeinsam, so wie die meisten Menschen wohl auch, wir wünschen uns



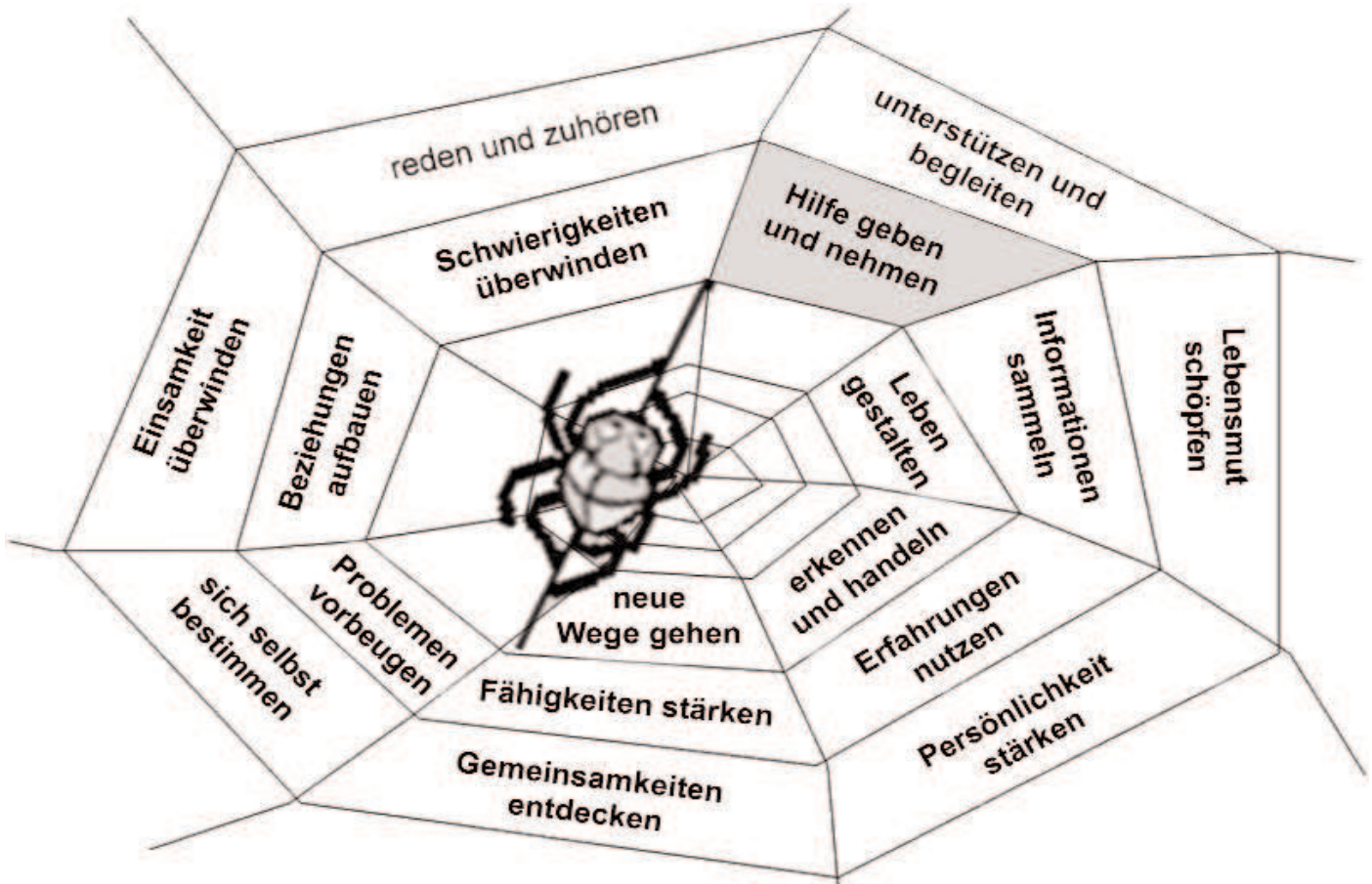
ganz unendlich viel Harmonie. Da es jedoch leider im Alltag nicht immer so gelingt, diese guten Vorsätze durchzusetzen, helfen wir uns eben als kleine „Selbsthilfegruppe in Vier-Augen- und Ohrengesprächen“ selbst weiter. Wir lachen, diskutieren, philosophieren über Kultur, Wirtschaft, Politik, über alles, was das Leben so zu bieten hat. Ja und manchmal fließen sogar ein paar Tränen des Mitgefühls, der Anteilnahme - auch wenn zum Glück gerade keiner verstorben ist -, um uns

dann schließlich in die Arme zu nehmen und zu trösten, denn nicht immer ist die Welt so einfach und schön, wie wir sie gerne hätten.

An dieser Stelle möchte ich wieder mal ein Lied von einer Gruppe „Die Fantastischen Vier“ zitieren. „Es könnte alles so einfach sein, ist es aber nicht...“, aus ihrem Song „Einfach Sein“!!! Mir gefällt es, denn es enthält eine wichtige, wenn auch simple Botschaft. Wer Gefühle wieder zulässt, sich gegenseitig Mut macht, Nähe zulässt - die vielleicht verschüttet ist -, könnte auf den Weg der Besserung gelangen, ganz ohne Medikamente und Nebenwirkungen.

Wir müssen es uns nur mal wieder in unser Bewusstsein rufen, es leben und könnten mit so einfachen Mitteln zu einem besseren, sozialen Leben zurückfinden, leisten einen sehr guten Beitrag zur eigenen Gesundheit und das wirkt sich wiederum positiv auf unser gesamtes Umfeld aus. Kurz gesagt, die Menschen sollten wieder viel mehr miteinander reden, zuhören, dabei macht natürlich der Ton die Musik. Viel Toleranz und Akzeptanz, das Wertungsfreie sollten dabei nicht außeracht gelassen werden. Bei all den heutigen Medienangeboten ist dies nicht so ganz leicht umzusetzen. Einen Versuch wäre es jedoch wert!

*Evelyn Mammitzsch*



## Komasaufen: Ein neuer Trend

Im Englischen heißt dieser Begriff „Bringe Drinking“, was soviel wie „Trinkgelage“ bedeutet. Die Definition davon ist allerdings unterschiedlich.

In der klinischen Alkoholforschung bedeutet „Bringe Drinking“ „über mehrere Tage hinweg anhaltender Alkoholkonsum“.

In den Medien wird das Wort „Komasaufen“ vor allem für „Wett-Trinken“, „Trinken, um betrunken zu werden“ oder „Rauschsaufen“ genutzt. Alkoholepidemiologen (Forscher, die sich mit dem gesellschaftlichen Alkoholgenuß auseinandersetzen), bringen den Begriff mit einer bestimmten Anzahl von Alkohol, hinsichtlich des Alkoholgehalts in Verbindung.

Seit 1990 hat sich die Anzahl der Alkoholvergiftungen verfünffacht. 2008 kamen auf 10 000 Jugendliche mindestens 37 Mädchen zur Ausnüchterung ins Krankenhaus. 2002 waren es „nur“ 18 Mädchen. Bei den Jungen stieg die Anzahl sogar von 24 auf 52.

Doch was könnte der Grund dafür sein? Ich selbst befand mich von 2001 bis 2005 in einem Internat mit rund 350 anderen Jugendlichen. Auch dort wurde das „Saufen“ immer beliebter. Aus Langeweile, Frust oder Perspektivlosigkeit. Und wenn erst einmal einer damit anfängt, müssen irgendwann alle Freunde mitmachen, um cool zu sein. Ich habe mich mal mit einem 17jährigen Mädchen unterhalten und sie gefragt, warum sie denn abends unbedingt weggehen muss, um sich zu betrinken. „Weil ich Langeweile habe und es Spaß macht ‘locker’ zu sein.“

Dass sich in der Nähe unseres Internats eine Tankstelle befand, machte es den Jugendlichen natürlich besonders leicht. Und wenn sie noch nicht das entsprechende Alter erreicht hatten, ist eben ein Älterer vorgegangen. Es gab immer jemanden, der sich dafür freiwillig zur Verfügung gestellt hat.

Doch um den Trend des „Saufens“ zurückgehen zu lassen, muss es nicht nur in den Köpfen „klick“



machen, sondern auch dementsprechend im Jugendschutzgesetz verankert werden. Die Jugendlichen wollen ihren Spaß und die Verkäufer ihren Umsatz. Und da das Jugendschutzgesetz so löchrig ist und auch nicht immer angewandt wird, können sich beide Seiten immer wieder irgendwie durchmogeln. Wer zu jung aussieht, kann nicht nur jemanden vorschicken, sondern sich entsprechende Formulare ausdrucken, die viele Kneipen- und Diskothekenbesitzer auf ihrer Homepage anbieten, und diese „Erlaubnis“ oder „Ausnahmegenehmigung“ ganz einfach fälschen. Und eine polizeiliche Kontrolle sämtlicher Ausweise wird es auch nicht geben, da die Polizei nachts Besseres zu tun hat.

Zwar sollen in Deutschland, statistisch gesehen, immer weniger Jugendliche trinken, aber die, die es tun, tun es früher und viel heftiger. Für den Körper junger Menschen ist es die pure Selbstzerstörung. Die Leber kommt mit dem Abbau des Alkohols kaum hinterher und das Gehirn reagiert besonders empfindlich auf den Alkoholkonsum. Doch das Verlangen ist größer als die Vernunft.

Dadurch, dass viele Diskothekenbesitzer „Flatrates“ anbieten, ist die Verführung besonders groß. „Flatrates“ bedeutet dabei: möglichst viel Alkohol für möglichst wenig Geld zu bekommen. Doch auch das Verbot von „Flatrate“-Partys, das eingeführt werden soll, würde nicht besonders viel bringen, da die Verkäufer dann den Alkohol „einfach so“ billig anbieten würden. Wahrscheinlich würde in Deutschland nur die Erhöhung der Steuer auf Alkohol etwas bewirken.

Tabelle 4-6: 30-Tage-Frequenz des Alkoholkonsums getrennt nach Getränkeart

	Geschlecht			Schulform			
	Gesamt	Jungen	Mädchen	Hauptschule	Realschule	Gymnasium	Gesamtschule
<b>Bier</b>							
nie	35,2	24,6	44,7	39,3	34,9	33,1	37,5
1-2mal	22,1	18,3	25,5	18,8	20,6	25,3	20,6
3-5mal	17,3	18,9	15,9	15,2	17,0	19,1	15,5
6-9mal	11,0	14,7	7,6	10,8	11,6	10,8	10,0
10-19mal	8,6	13,4	4,3	8,0	9,7	7,4	9,7
> 20mal	5,8	10,0	2,0	8,0	6,1	4,3	6,7
<b>Wein/Sekt</b>							
nie	54,8	62,2	48,1	63,4	53,9	50,8	58,5
1-2mal	28,9	23,5	33,7	23,3	29,5	31,7	25,5
3-5mal	9,3	7,6	10,9	6,0	9,1	11,3	7,9
6-9mal	4,3	4,2	4,5	4,4	4,4	4,1	4,7
10-19mal	1,7	1,2	2,1	1,5	1,9	1,5	1,9
≥ 20mal	1,0	1,3	0,8	1,4	1,2	0,6	1,5
<b>Alkopops</b>							
nie	58,0	60,6	55,8	58,2	55,7	62,3	53,9
1-2mal	20,2	17,1	23,1	19,2	21,0	20,3	19,4
3-5mal	10,7	10,2	11,0	11,4	11,5	9,3	11,7
6-9mal	6,3	6,7	5,9	7,9	6,2	5,0	6,0
10-19mal	3,2	3,5	2,9	3,2	3,7	2,3	4,4
> 20mal	1,6	2,1	1,2	2,1	1,9	0,8	2,6
<b>Spirituosen</b>							
nie	48,0	44,9	50,8	53,7	44,0	49,2	48,3
1-2mal	23,0	22,6	23,4	20,9	22,6	24,2	23,2
3-5mal	13,6	13,4	13,6	10,1	14,1	14,5	13,2
6-9mal	7,6	9,0	6,3	7,6	9,2	6,4	6,9
10-19mal	5,2	6,4	4,2	4,3	7,0	4,0	5,4
> 20mal	2,6	3,7	1,7	3,3	3,1	1,8	3,0

aus: Europäische Schülerstudie zu Alkohol und anderen Drogen (2007)

Aber dafür müssten dann natürlich auch alle anderen mehr bezahlen und das wäre natürlich „äußerst ungerecht“.

Susanne Ulrich

siehe auch Europäische Schülerstudie zu Alkohol und anderen Drogen (2007), Befragung von Schülerinnen und Schülern der 9. und 10. Klasse in Bayern, Berlin, Brandenburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Thüringen und Saarland  
Institut für Therapieforschung München

# Jugendmigrationsdienst bietet Hilfe an

Auch wenn immer weniger Menschen aus fremden Ländern in Schwerin und Mecklenburg-Vorpommern ein neues Zuhause suchen, über Mangel an Arbeit kann sich Erika Martin nicht beklagen. Die Leiterin des Jugendmigrationsdienstes der Evangelischen Jugend ist eine vielbeschäftigte Frau. Sie ist zuständig für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres mit Migratonshintergrund von Schwerin über Hagenow bis Ludwigslust. Ziel des Jugendmigrationsdienstes ist es junge Menschen auf ihrem Weg der sprachlichen, schulischen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration zu unterstützen. Dabei brauchen nicht nur Menschen, die gerade erst ihre Herkunftsländer verlassen haben und in Schwerin etwas Neues aufbauen möchten, Beratung und Unterstützung. „Zu uns kommen viele, die bereits seit zehn bis 15 Jahren in Deutschland leben“, sagt die gebürtige Kasachin. Sie suchen Erika Martins Hilfe, wenn es um Schulangelegenheiten oder die Ausbildung ihrer Kinder geht, wenn die vielen Formulare der vielen Behörden in Deutschland ausgefüllt und Anträge gestellt werden müssen oder wenn zum Beispiel eine Scheidung bevorsteht.

„Das ist leider auch der Fall“, sagt Erika Martin. Dabei sei Scheidung nicht gleich Scheidung. Welchen Status haben die Partner, Flüchtling, mit oder ohne Aufenthaltsrecht, Ausländer oder mit deutschem Pass? Aus welchem Land stammt der Mann, aus welchem die Frau? Welche Staatsangehörigkeit und welchen Status haben die Kinder? „In manchen Fällen kann eine Scheidung auch für einen der Partner zur Ausweisung führen“, sagt Erika Martin.

So kompliziert die Rechtslage im Fall einer Scheidung ist, so vielseitig sind überhaupt Rechte und Ansprüche, die Menschen mit Migrationshintergrund haben. Deutsche Behörden oder Beratungsstellen seien dabei manchmal überfordert und könnten nicht individuell oder auf das Herkunftsland passend beraten. Daher kämen viele Migranten eher in ihre Beratungsstelle. Hinzu kämen aber auch oft sprachliche Probleme und die unterschiedlichen Mentalitäten. „Familiäre Probleme bleiben in der Familie“, sagt Erika Martin. Bis sich da jemand öffne, bedarf es viel an Einfühlungsvermögen, Verständnis und Zeit. Die Mutter eines jungen jun-



Erika Mann

Foto:ml

gen Mannes mit Drogenproblemen habe sich komplett zurückgezogen und sich gar nicht mehr aus dem Haus getraut, berichtet Erika Martin. Die Mutter habe es als Schande angesehen. Zudem fühlte sich die Frau sprachlich gar nicht in der Lage, mit den Beratungsstellen oder anderen über die Probleme zu sprechen. Als Erika Martin sie schließlich direkt auf den Sohn angesprochen habe, habe die Frau dann doch darüber sprechen können.

Bei dem Thema Sucht fallen Erika Martin ganze fünf junge Menschen ein, die gravierende Suchtprobleme hätten. „Aber das spiegelt ganz gewiss nicht die reale Situation wider“, sagt Erika Martin. Schließlich sei Sucht ein gesellschaftliches Problem, das es natürlich auch unter Migranten gäbe, genauso wie psychische Probleme oder Erziehungsschwierigkeiten. „Aber wie soll man seine innersten Gefühle in einer fremden Sprache äußern, wenn man sie schon in seiner eigenen kaum aussprechen kann?“

Erika Martin sieht zwei Hauptpunkte als Schlüssel für die meisten Probleme - wahrscheinlich nicht nur bei Migranten: Sprache und Arbeit. Diejenigen, die Arbeit haben und danach auch über entsprechende Sprachkenntnisse verfügen, haben so gut wie keine Probleme. Hier könne man dann auch von Integration sprechen.

Damit aber möglichst viele Migranten integriert werden, besteht Erika Martins Arbeit nicht nur aus Beratung. Neben der individuellen Integrationsförderung bestehen die Aufgaben des Jugendmigrationsdienstes aus der Netzwerk- und Sozialraumarbeit und der Förderung der interkulturellen Öffnung. Das bedeutet, Erika Martin geht auch hin zu den Kindern und Jugendlichen, bietet Veranstaltungen, Kurse, Projekte und Gespräche an. „Leider“, sagt Erika Martin, „fehlt noch von den Deutschen die Bereitschaft mit in die Angebote rein zu gehen.“ Wenn das gelinge, sei die Integratoin gelungen. ml

# Wissen, wo der Knopf zum Ausmachen ist

Manfred Spitzers Forderungen sind radikal: „Wir brauchen keine Computer, weder im Kindergarten noch in der Grundschule oder in der Sekundarschule. Meine Empfehlung lautet: Computer erst ab der Oberstufe.“ Und für den Fernsehkonsum empfiehlt der Psychiater und ärztliche Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm: „Ab Schulalter, aber nur ein- bis zweimal pro Woche. Auf keinen Fall routinemässig, denn das verbraucht Zeit, die man für Dinge nutzen sollte, die für die Kinder besser sind.“ (Quelle: Interview mit „wireltern.eu“)



Im Kinderzimmer hat ein Computer nichts zu suchen.

Foto:ml

„Es gibt Empfehlungen, dass Kinder nicht länger als ein bis zwei Stunden Bildschirmmedien konsumieren sollen - pro Woche“, bestätigt Dr. Detlef Scholz vom Kompetenzzentrum und der Beratungsstelle für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit in Schwerin. Dass die Realität anders aussieht und die Umsetzung dieser weltweiten Empfehlung dementsprechend utopisch scheint, verrät sein Blick, mit dem der Medienpädagoge diese Empfehlung weitergibt. Doch auch für Dr. Detlef Scholz gehören Vorschul- und an sich auch Grundschulkinder nicht bzw. nicht unbeaufsichtigt vor den Computer. „Das Problem fängt an“, sagt Scholz, „wenn die Eltern ein neuen Computer anschaffen und der alte PC ins Kinderzimmer kommt.“ Für manch einen sei das der Beginn einer schleichenden Sucht. Einer Sucht, die ähnliche Auswirkungen hat wie stoffgebundene Süchte: Angstzustände, Aggressivität, Persönlichkeitsveränderungen und ähnliches.

Dr. Detlef Scholz unterscheidet bei der Medienabhängigkeit einmal die Sucht nach Online-Rollenspielen und zum anderen die Chatsucht. Vor allem Mädchen verbrachten in den so genannten Plattformen, wo sie versuchten ihren Bedarf an Aufmerksamkeit und Gemeinschaft zu stillen, sehr viel Zeit, während es die Jungen eher zu den abenteuerlichen, wettkampfbetonten Fantasy-Rollenspielen hinzö-

gen. In beiden Fällen liege dann ein missbräuchlicher Umgang oder eine exzessive Nutzung vor, wenn sich bei Verbot Entzugserscheinungen zeigten wie Nervosität oder verminderte Kontrollfähigkeit. Auch weniger oder abgebrochene soziale Kontakte seien ein Zeichen für einen falschen Umgang mit dem PC. Solche Anzeichen könnte auch das Umfeld, vor allem die Eltern, erkennen, erläutert Scholz. Hilfen - auch - für ratsuchende Eltern - bietet hierbei das Kompetenzzentrum an. „Im Gespräch versuchen wir erst einmal herauszufinden, inwieweit der Umgang mit dem PC auffällig ist.“ Familien-, Paar-

oder Einzelgespräche seien anschließend eine Möglichkeit dem Betroffenen zu helfen. „Wir vermitteln aber auch in weiterführende Therapien und in Kliniken“, sagt Dr. Detlef Scholz.

Damit es aber möglichst selten soweit kommt, setzt das Kompetenzzentrum auf Präventionsarbeit. „Uns geht es darum, den PC nicht zu verteufeln, sondern den richtigen Umgang mit den Medien, die richtige Medienkompetenz, zu vermitteln“, sagt Dr. Detlef Scholz. So gehen er und seine Kollegen vom Kompetenzzentrum in Schulen, sie bieten für Lehrer Schulungen und für Kinder und Jugendliche Präventions-Wokshops an. Laut Scholz fehle es an den Schulen noch zu sehr an der Vermittlung von Medienkompetenz und zwar nicht nur im Informatik-Unterricht, sondern in allen Fächern. Aber auch Eltern müssten viel aufmerksamer sein und auch selbst ihrer Vorbildfunktion gerecht werden. Und dazu gehöre es auch, Fernseher, Computer und Handy nicht ständig zu benutzen. „Man muss auch wissen, wo der Knopf zum Ausmachen ist.“

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit  
 Ferdinand-Schultz-Str. 12  
 19055 Schwerin  
 Telefon: 0385 / 5 21 31 41  
 Telefax: 0385 / 5 21 31 42  
 Email: [mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de](mailto:mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de)

### Neue Gruppen/Angebote:

**Depressionen Gruppe II  
im Freiraum 26**  
wöchentlich, Mittwoch, 18.00 Uhr  
Münzstraße 26

**Die Optimisten - Elternkreis von Kindern mit  
Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu  
Abhängigkeitserkrankungen**  
vierzehntäglich, 1. und 3. Dienstag  
18.30 Uhr; VSP Mecklenburgstraße 9  
Kontakt: Michael Höppner  
Tel.: 01520 / 2398580

**SHG RLS (Unruhige Beine)**  
monatlich, 1. Mittwoch, 15.00 Uhr  
Spieltordamm 9

**SHG Essstörungen - Kochen**  
monatlich, 3. Mittwoch, 19.00 Uhr  
Spieltordamm 9

### Gruppengründung

„Wenn die Pfunde zur Qual werden“  
**SHG Krankhaftes Übergewicht**  
07.04.2010, 18.00 Uhr, Spieltordamm 9  
(monatlich 1 Mittwoch, 18.00 Uhr)



### Themenchat-Serie "Wenn die Seele weint"

***Ist Angst ein guter Ratgeber?***  
08.04.2010, 19.30 - 20.30 Uhr

***Ungebunden - ein Leben ohne festen Partner***  
22.04.2010, 19.30 - 20.30 Uhr

Aus der Reihe tanzen will gelernt sein  
27.05.2010, 19.30 - 20.30 Uhr

***Hauptsache gesund -  
wider dem Gesundheitswahn***  
10.06.2010, 19.30 - 20.30 Uhr

***Mein virtuelles Leben gefällt mir besser als mein  
richtiges Leben***  
24.06.2010, 19.30 - 20.30 Uhr

### Themenchat - Außer der Reihe:

***Arbeitslos - Lebenssinn jenseits der Arbeit?***  
18.05.2010, 19.00 - 20.00 Uhr  
Michael Reiche, Sozialwirt - derzeit arbeitslos -



### Termine Beratungsstellen

***Aids / Sexualität***  
monatlich, letzter Dienstag  
17.00 - 18.30 Uhr

***Essstörungen***  
monatlich, 1. und letzter Mittwoch  
19.00 - 20.00 Uhr

### Mediationszentrum

***Neue Wege im Umgang mit Konflikten -  
Gewaltfreie Kommunikation***  
06.04.2010, 18.30 - 19.30 Uhr

***Neue Wege im Umgang mit Konflikten -  
Achtsamkeitstraining***  
04.05.2010, 18.30 - 19.30 Uhr

***Neue Wege im Umgang mit Konflikten -  
Gefühle wahrnehmen und ausdrücken***  
01.06.2010, 18.30 - 19.30 Uhr

### Selbsthilfegruppen

***Suchtselbsthilfe (polytox)***  
monatlich, 2. Mittwoch  
20.00 - 21.00 Uhr

***ADS/AD(H)S - Hyperaktivität***  
monatlich, 3. Mittwoch  
20.00 - 21.00 Uhr

***Essstörungen (Adipositas)***  
monatlich, 1. Donnerstag  
20.00 - 21.00 Uhr

***Essstörungen (Anorexie / Bulimie)***  
monatlich, 2. Montag  
18.00 - 19.00 Uhr

***Leben mit und nach Krebs***  
monatlich, letzter Montag  
19.00 - 20.00 Uhr

***Trauma sexuelle Gewalt***  
monatlich, 3. Donnerstag  
19.00 - 21.00 Uhr

**Einzelchat und Emailberatung jederzeit möglich!**  
[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

**Angebote in der KISS**

**Selbsthilfeseminar bei Tinnitus**

„Wie lerne ich mit Tinnitus umzugehen?  
**Welche Möglichkeiten der Linderung habe ich?**  
 18.03., 25.03. und 08.04.2010, jeweils 17.00 Uhr  
 mit Dorothea Parlow, Jin Shin Jyutsu-Therapeutin  
 Es wird empfohlen an allen drei Veranstaltungen teilzu-  
 nehmen, weil sie aufeinander aufbauen.  
 Kosten: 20,00 Euro (SHG-Mitglieder ermäßigt)  
 Tel. 0385 / 39 24 333

**Buchlesung**

„Wer hinterm Vorhang steht“  
**10.05.2010, 18.00 Uhr**  
**Hartmut Haker**

Der Schweriner Autor begann früh zu schreiben, zunächst weil er ein Medium suchte, über das er seiner Krankheit den Kampf ansagte. Dann wurde das geschriebene Wort zum Lebensbedürfnis.

**Gruppenanfragen**

Zeckenkrankheiten, Angehörige von chronisch und/oder psychisch Kranken, soziale Heilung

**Ehrenamtsvermittlung in Schwerin**

**Sprechzeiten in der KISS:**  
 wöchentlich Dienstag 14.00-17.00 Uhr

**Gesundheits-Vorträge**

**24.03.2010, 17.30 Uhr - Schleswig-Holstein-Haus**

„*Depressionen -  
 Diagnose, Behandlung und Nachsorge*“  
 Referent: Uwe Ahrendt

Leitender Oberarzt und Facharzt für Neurologie,  
 Psychiatrie und Psychotherapie,  
 Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

**14.04.2010, 19.00 Uhr, AOK, Am Grünen Tal 50**

„*Rheumatismus: Eine Erkrankung mit verschiedenen  
 Gesichern*“ mit Prof. Dr. med. Kneitz und  
 „*Behandlung bei Fibromyalgie*“  
 mit Frau Semmler (Psychotherapeutin)

**21.04.2010, 17.30 Uhr - Schleswig-Holstein-Haus**

„*Borderline - Diagnose, Behandlung und Nachsorge*“  
 Referent: Uwe Ahrendt

Leitender Oberarzt und Facharzt für Neurologie,  
 Psychiatrie und Psychotherapie,  
 Carl-Friedrich-Flemming-Klinik



**Wir machen mit!**

Am 05.06.2010 findet der Festumzug zur 850-Jahresfeier statt. Start ist bei uns vor dem Haus! Die KISS wird sich auch präsentieren. Viele gute und kreative Ideen werden noch benötigt.



**Diskussionsveranstaltung**

„**Gesundheitspolitik im  
 21. Jahrhundert -  
 Herausforderung für die Zukunft**“

**29.04.2010, 18.30 - 20.00 Uhr**  
**Schleswig-Holstein-Haus**

Gäste:  
 Bundestagsabgeordnete und  
 Mitglieder im Gesundheitsausschuss  
 Dr. Martina Bunge  
 (Die.Linke)  
 Dietrich Monstadt  
 (CDU)  
 Dr. Harald Terpe  
 (Bündnis 90/Die Grünen)

**Arbeitsgruppen zum § 20c SGB V:**

Beim letzten Gesamttreffen wurde ein Petitionsentwurf diskutiert, der einzelne Rahmenbedingungen des § 20c SGB V kritisch betrachtet. Da in den einzelnen Selbsthilfesegmenten immer wieder Diskussions- und ggf. Änderungsbedarf besteht, werden drei Arbeitsgruppen eingerichtet, die auch das Treffen am 29.04.2010 mit den Bundestagsabgeordneten vorbereiten soll.

Folgende Termine sind in der KISS vorgesehen:

**AG Sucht:**

23. März 2010, 15.00-16.30 Uhr

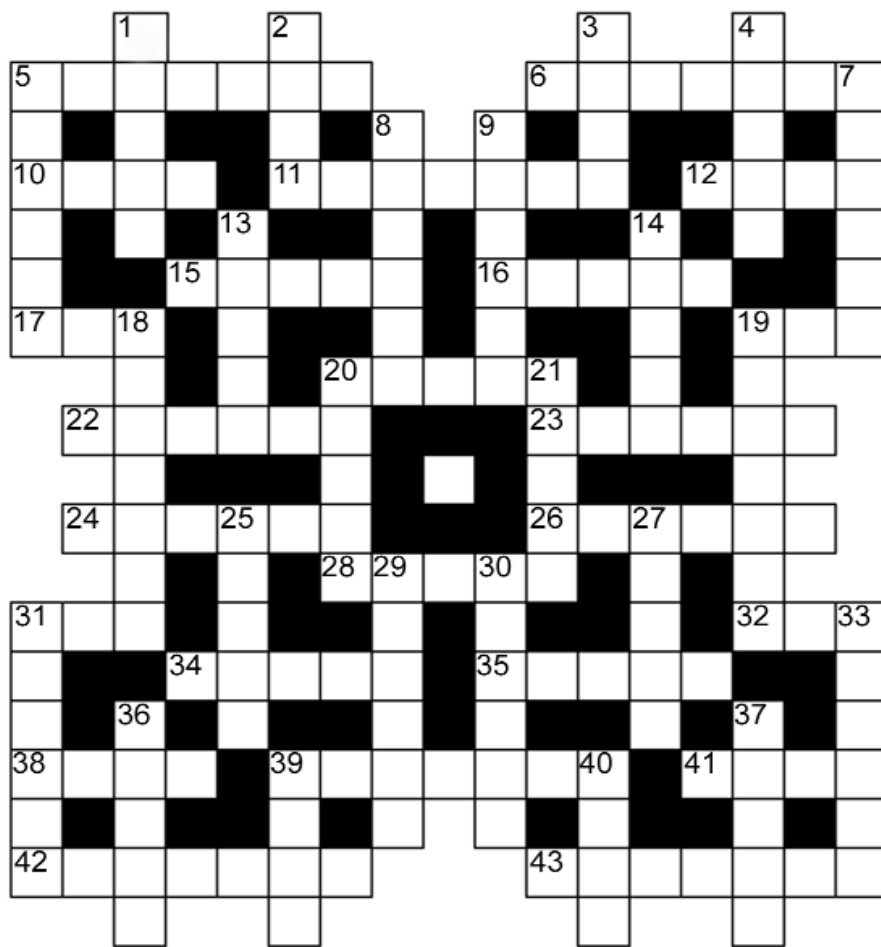
**AG Chronisch Kranke und Behinderte:**

24. März 2010, 15.00-16.30 Uhr:

**AG Psychische/Psychosomatische Erkrankungen:**

25. März 2010, 15.00-16.30 Uhr

Die Teilnahme an diesen Treffen ist nur mit Anmeldung möglich. Zusätzlich wird darum gebeten, dann mit konkreten Vorstellungen und Vorschlägen zu erscheinen. Geäußerte Kritik soll selbstverständlich in die Diskussion einfließen. Es sollen jedoch keine gruppenspezifischen Probleme analysiert werden.



**Waagrecht:** 5) ind.Gewürz, 6) streng behandeln, 10) Bewusstlosigkeit, 11) keiner, 12) Völkergr. skand., 15) russ. Dichter, 16) sehr hell, 17) Filmstudio, 19) Sportsendung, 20) plötzl. Krach, 22) Schnelligkeit, 23) Morgenland, 24) Stellung, 26) Halbinsel S-Europas, 28) Kinderbuch von Strittmatter, 31) Fern von Sein, 32) Rippe (engl.), 34) Endogene Kraft, 35) Felsmaterial, 38) Inhalt einen .... geben, 39) leichtes Schupfen, 41) muss, 42) Christus, 43) Löcher reparieren

**Senkrecht:** 1) Bühnenstück, 2) Arab. Staat 3) Gebiet 4) Kosakenrock, 5) trop. Vogel, 7) Anfänger, 8) Großstadt in Dt., 9) wenig besitzen, 13) Erzählung, 14) Asiat. Geb., 18) Inselketteim Beringmeer, 19) Hirchart, 20) Gefängnis, 21) Comödiant, 25) altdeutsches Zahlmittel, 27) alter Männername, 29) Handwerksverein, 30) Stadt in Niedersachsen, 31) Fisch, 33) Gleisbefestigung 36) sehr verbrannt, 37) krauses Haar, 39) Kante, 40) eine Zahl.

Die Buchstaben 41, 23, 40, 11, 27

ergeben einen Begriff, nachdem wir uns im Winter sehnen!

αυουοϛ :ϛsunσϛΓ

Angret Möller

Die Ehrenamtsbörse wird in Schwerin zunächst bei der Kontaktstelle initiiert. In einem ehrenamtlichen Projekt wollen wir die Vernetzung des Ehrenamtes befördern und neue EhrenamtlerInnen gewinnen.  
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf! Tel. 0385 / 39 24 333

## 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, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psych. Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Rainer Kubbutat, Sanitätshaus Fritz Kowsky, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Nauenfeld, Regenbogenapotheke, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dr. Gunnar Scharlau, Dipl. Psych. Elisabeth Schröder, Pflegedienst „Schwester Marlies“, FÄin Evelyn Schröder, Dr. F. Schürer, Dr. Undine Stoldt, Therapiezentrum 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**

# Gibt es eine Gesellschaft ohne Sucht?

Eine Antwort auf diese Frage gibt es wohl nicht und wenn, glaube ich: Es gibt keine Gesellschaft ohne Sucht, aber eine Gesellschaft in der man Süchte minimieren kann.

Als das Thema für diese Ausgabe bekannt war, habe ich mir lange überlegt, was schreibe ich und dann hat sich bei mir diese Frage festgesetzt. Zurzeit lese ich eine Biographie über Napoleon und somit auch über die französische Revolution mit ihrer Parole „Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit“. Leben wir in einer Gesellschaft von Freiheit? Wird die Freiheit nicht gerade der Sicherheit geopfert? Kann es überhaupt Sicherheit und Freiheit im Kontext geben? Ist die Sehnsucht danach eine Illusion? Gleichheit - bekommen Frauen bei gleicher Arbeit gleiches Geld? Wann haben Ost und West gleiche Lebensqualitäten? Ist die Sehnsucht danach eine Illusion? Brüderlichkeit - ist das nicht Nächstenliebe. Wo gibt es sie in unserer Gesellschaft? Nun über 200 Jahre später sind wir von den Idealen der französischen Revolution noch weit entfernt.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der man süchtig ist nach Geld und Macht! War es nicht die Sucht nach dem schnellen Geld und dem großen Profit, die uns in eine Finanz- und Wirtschaftskrise gebracht hat? Ist es nicht die Sucht nach Anerkennung und Erfolg im Berufsleben, die zum Mobbing führen kann? Wir leben in einer Gesellschaft, die sich auf christliche



Werte beruft. Aber wo bleibt in dieser Gesellschaft die Nächstenliebe? Was ist mit den Satz von Jesus: „Bevor ein Reicher in den Himmel kommt, geht ein Kamel durch ein Nadelöhr.“

Viele Fragen und keine Antworten, denn die kann ich nicht geben, ich möchte damit nur zum Nachdenken anregen. Und vielleicht wird es eines Tages eine Gesellschaft geben, in der es Nächstenliebe gibt und die Jagd nach dem Geld nicht mehr existent ist und somit die Drogensucht und Alkoholsucht sowie andere Süchte minimiert werden, weil der Druck nach dem Erfolg nicht so groß ist?

Vielleicht?????

*Norbert Lanfersiek*

## In eigener Sache

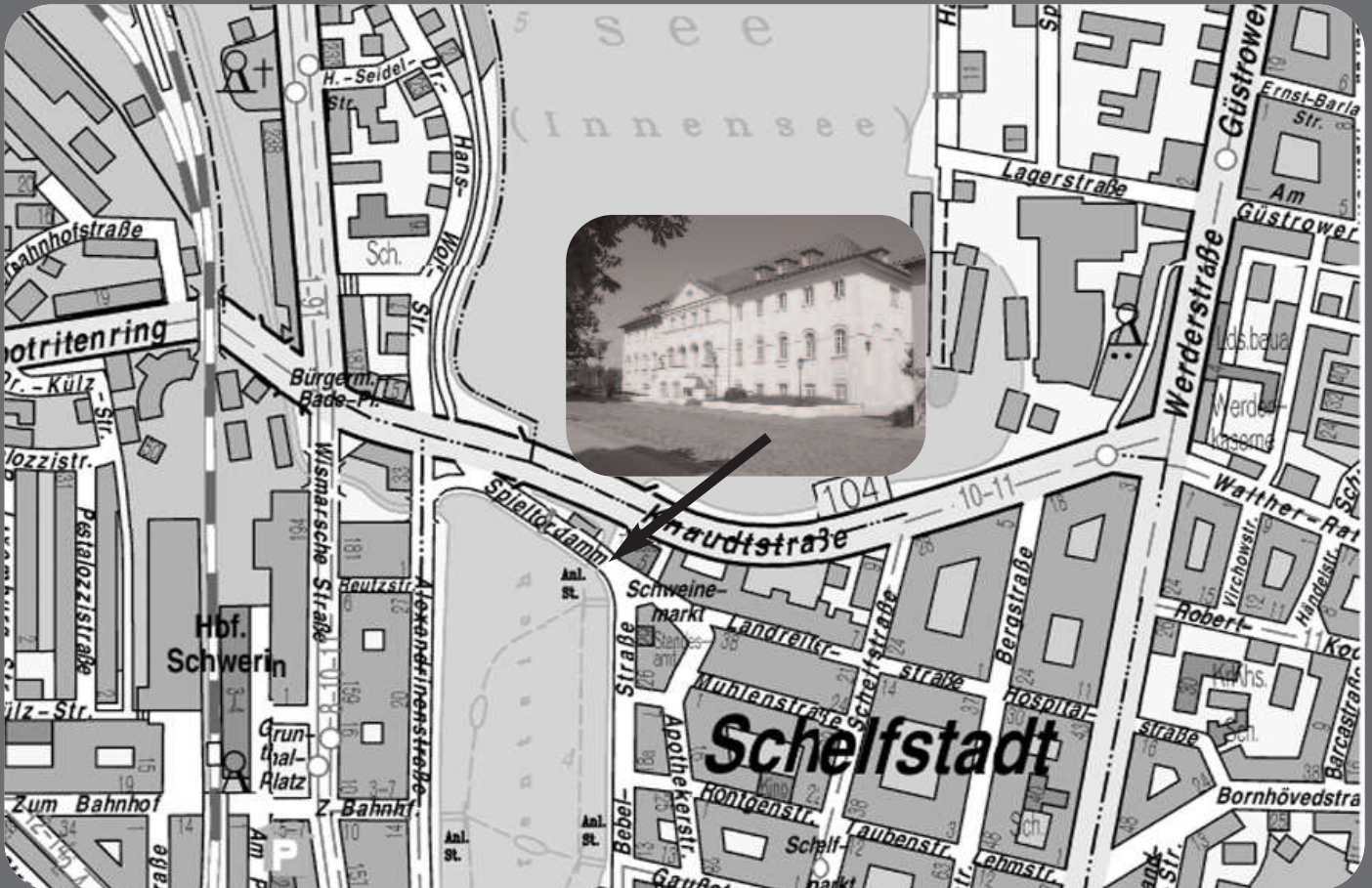
In unserer kommenden Ausgabe wollen wir „Soziale Selbsthilfe“ thematisieren. Wer Interesse an diesem Thema, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat, kann sich an unsere Redaktion unter KISS

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

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Frühling und hoffen auf Ihre rege Beteiligung und Meinung zu unserer Zeitung.

Ihr Redaktions-Team

# Hier finden Sie uns!



## Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1.500 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Silke Gajek

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Birgit Hamm, Karin Horn, 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 Krampitz, Gudrun Pieper.



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: 11. Mai 2010

mit dem Schwerpunktthema: „Soziale Selbsthilfe“