

**Auf  
den  
Menschen  
kommt  
es an.**



**20 Jahre**

**Selbsthilfe Schwerin**



**Inhalt:**

<b>Editorial</b>	<b>2</b>
<b>Kolumne</b> Dr. Wolfgang Jähme	<b>3</b>
<b>Thema</b> Uta Schwarz: Ein Blick zurück Silke Gajek: Ein Blick voraus	<b>4/5</b>
<b>KISS</b> Gerlinde Haker: Hilfe geben und Hilfe nehmen Lisa K. Buchwald: Durch Praktikum zur Selbsthilfe	<b>6/7</b>
<b>Selbsthilfe</b> Simone Sommer: Selbsthilfe - Ein lohnender Weg	<b>8/9</b>
<b>Chronik</b> Von den Anfängen bis Heute: Erinnerungen in Wort und Bild	<b>10/13</b>
<b>Chronik</b> Selbsthilfegruppen	<b>14/15</b>
<b>Noch einmal</b> Susanne Ulrich: Selbsthilfegruppe - wozu?	<b>16</b>
<b>Erinnerungen</b> Hilfe für Menschen ohne Kehlkopf	<b>17</b>
<b>Aus den Gruppen</b> Glückwünsche aus den Selbsthilfegruppen	<b>18/19</b>
<b>Termine</b>	<b>20/21</b>
<b>Wünsche/Förderer</b> Glückwünsche aus der Redaktion	<b>22</b>
<b>Glosse</b> Norbert Lanfersiek	<b>23</b>
<b>Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2011 zum Thema „Sucht“.</b>	

# Liebe Leserin, lieber Leser !

Heute ist es mir ein besonderes Vergnügen das Editorial schreiben zu dürfen: 20 Jahre Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin mit einer interessanten und bewegenden Geschichte.

In unserer Jubiläumsausgabe erfahren Sie rückblickend einiges aus den Gründerzeiten als Frau Dr. Ursula von Appen und Uta Schwarz die Geschäftsstelle aufbauten. Ich erinnere mich, dass ich damals noch als Mitarbeiterin im neu gegründeten Frauenhaus der KISS einen Besuch abstattete. Ich selbst habe die KISS nie aus den Augen verloren, war sie mir doch in ihrem Anliegen und von den Menschen immer sehr verbunden.

Ich erinnere mich noch ganz genau: zum Ende meines Studiums, als ich gestresst meine Diplomarbeit schrieb, habe ich den Wechsel der KISS-Besatzung zur Kenntnis genommen. Ich habe mich sehr geärgert, dass ich mich nicht beworben habe. Damals suchte ich nicht nur eine Arbeit, sondern auch eine Herausforderung. Während meines Praktikums bei „Dau wat“ hatte ich den Internationalen Frauentag vorzubereiten und saß durch Zufall bei einem Vorbereitungstreffen neben Frau Dr. von Appen. Sie fragte mich: „Und studieren Sie noch?“ „Nein“, antwortete ich prompt. Zum damaligen Zeitpunkt wurde ich als studierte Ehefrau beim Arbeitsamt geführt. Am Frauentag hatte ich dann mein Bewerbungsgespräch und fing am 1. April 2000 in der KISS an.

Von Anfang an habe ich mich bei dieser Arbeit wohlgefühlt. Und auch ich kann heute sagen: In den vergangenen zehn Jahren ist viel passiert in Sachen Selbsthilfe. Beispielsweise sind wir wieder umgezogen - in unsere schönen Räume an den Spielertordamm. Seit über fünf Jahren können wir hier viele Gruppen beherber-

gen. Diese und auch deren Zusammenhänge haben sich zum Teil sehr verändert, zum Beispiel inhaltlich oder im Alter.



Ich möchte allen Beteiligten für Ihr Engagement danken. Ohne sie wären wir nicht das, was wir heute für Schwerin darstellen. Selbsthilfe ist angekommen und wird immer wichtiger in der turbulenten und oftmals vielschichtigen Lebenswelt.

Auch möchte ich an all die erinnern, die uns verlassen mussten. Nicht immer konnten wir Abschied nehmen. Wir können auf bewegende Gespräche, Lachen und Aktives zurückschauen, und ich gehe davon aus, dass wir das auch in Zukunft tun werden.

Die Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin wird mindestens die nächsten 20 Jahre ihr Partner in Sachen Netzwerkarbeit sein. Darauf können Sie zählen!

# 20 Jahre KISS: Erinnerungen an den Anfang

Begeht man Jubiläen, erinnert man sich an den Beginn. Und unser Beginn, der der Selbsthilfe in Schwerin und damit der KISS, der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, wurde erst möglich durch die friedliche Revolution von 1989, durch die wir uns zu freien und mündigen Bürgern gemacht hatten. Welch erhebende Zeit war das! Unzählige Menschen übernahmen danach Verantwortung für das Gemeinwesen. Tatendrang und Gestaltungswille ließen Initiativen, Vereine, Verbände und Parteien entstehen. Zu der Vielzahl von 20-jährigen Jubiläen kommt nun auch das unserer KISS, die am 29. August 1991 gegründet wurde.

Wenn man an den Beginn denkt, dann erinnert man sich aber auch achtungsvoll an die, die damals die Sache in die Hand nahmen und aktiv wurden. Das war vor allem Frau Dr. von Appen, unsere Ehrenvorsitzende, die schon vor der Vereinsgründung 1989 die Gründung der ersten Selbsthilfegruppen, wie die für MS oder Krebskranke, initiierte. Frau Dr. von Appen war von ihrer Aufgabe durchdrungen und wurde unsere erste Geschäftsführerin, die dann bald Frau Uta Schwarz an ihrer Seite hatte. Ich war damals Sozialdezernent unserer Stadt und erinnere mich gern an die Begegnung mit den engagierten Damen. Hier und da konnte ich auch ein wenig Hilfestellung leisten.

Die Arbeit wurde professioneller. Es mussten immer wieder Geschäftsräume gesucht und gefunden werden. Die erste Info-Broschüre „Was ist wo?“ wurde herausgegeben. Inzwischen hat sich die Selbsthilfe weiter entwickelt. Die ständig zunehmende Zahl der Selbsthilfegruppen zeigt, wie wichtig Selbsthilfe für ein selbstbestimmtes Leben ist. Die Informationstechnik hat längst Einzug in unsere Arbeit gehalten. Wir geben vierteljährlich ein Journal mit wechselnder Thematik heraus. Eine Ehrenamtsbörse ist eingerichtet worden. Ein Kooperationsvertrag mit den Klinken wurde abgeschlossen, um nur einiges zu nennen. Bekannte Politiker wie von Weizsäcker, Peer Steinbrück oder Heide Simonis waren zu Gast in der KISS oder an den KISS-Informationsständen.

Die Geschäfte führt seit über 10 Jahren Frau Silke Gajek in verdienstvoller Weise und kämpft unermüdlich mit der Bürokratie von Stadt, Land und Krankenkassen um die laufende Finanzierung.

Wir können auf eine erfolgreiche Zeit zurückblicken, die uns stolz sein lässt. Deshalb zum Schluss ein herzliches Dankeschön allen, die sich um die KISS verdient gemacht haben.

*Dr. Wolfgang Jähme*  
1. Vorstandsvorsitzender der KISS



*Dr. Wolfgang Jähme*  
1. Vorstandsvorsitzender der KISS

**K I S S**  
↓ ↓ ↓ ↓  
**K O M P E T E N T Z**  
**I D E A L I S M U S**  
**S O Z I A L E S E N G A G E M E N T**  
**S E E L E N T R O E S T E R**

*Wir gratulieren der Kontaktstelle zu:  
20 Jahre Engagement für hilfe- oder ratsuchende Menschen,  
20 Jahre Gespräche und Bereitschaft zuzuhören,  
20 Jahre Einsatz bei großen und kleinen Problemen,*

*20 Jahre Mut immer weiter zu machen.*





Seit 1990 sind die sechs Hände das Erkennungszeichen der KISS



Mit Freude und Engagement hat Uta Schwarz 1993 die Geschäftsleitung der KISS übernommen.

Foto: privat



Ursula von Appen

## 20 Jahre Selbsthilfe: Ein Blick zurück

Seit 20 Jahren ist Selbsthilfe aus dem Leben von Uta Schwarz nicht mehr wegzudenken. Damals war für die gelernte Kindergärtnerin und Diplom Pädagogin die Selbsthilfe wie ein Rettungsanker, der sie nach ihrer plötzlichen Entlassung zurück in die Arbeitswelt - aus ihrer Verzweiflung - geholt hat. Angesprochen von Dr. Ursula von Appen, die sich schon im November 1989 mit großem Engagement und ganzer Energie für die Idee einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin eingesetzt hat, übernahm Uta Schwarz 1991 eine Arbeitsbeschaffungsmaßnahme (ABM) zur Einrichtung der Kontaktstelle. „Ich war gleich Feuer und Flamme“, sagt die heute 70-Jährige. Bereits in der ersten Nacht entwarf die Pädagogin ein Logo für die Kontaktstelle. Die umfassenden Hände sind bis heute das Erkennungszeichen für die Schweriner Selbsthilfe.

Selbsthilfe - selbst aktiv sein, etwas für sich tun und damit auch anderen helfen - das ist Uta Schwarz' ganze Überzeugung. Und so ist sie heute - 20 Jahre nach ihrem Einstieg in das Selbsthilfeprojekt als ABM-Kraft, deren Geschäfte sie schließlich über sieben Jahre lang führte - immer noch Mitglied in zwei Selbsthilfegruppen sowie einer Malgruppe und zwar aus persönlichem Interesse und Überzeugung.

Ganz nach den Leitlinien der Selbsthilfe ist es auch Uta Schwarz' Erfahrung, dass Selbsthilfegruppen kein Kaffeekränzchen oder Freundschaftstreffen sind. Selbsthilfe ist zielgerichtet. Die gegenwärtigen Befindlichkeiten der Teilnehmer und deren Probleme stehen im Mittelpunkt und über diese wird geredet, es wird zugehört, jeder respektiert. Natürlich müssten, sagt Uta Schwarz, Probleme in der Familie besprochen werden. Doch oft seien die Partner mit den Sorgen, Nöten und Ängsten der Betroffenen überfordert. Die Betrachtung von außen, die Er-

fahrungen Gleichgesinnter und deren Umgang mit ähnlich schwierigen Situationen können oft helfen, Lösungswege zu finden. „In den Gesprächen mit den Hilfesuchenden bestand unser Anliegen darin“, so Uta Schwarz, „die wesentlichen Probleme zu erkennen und vielfältige Möglichkeiten der bestehenden Hilfsangebote aufzuzeigen“. Unter anderem haben die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle dabei empfohlen aktiv in Selbsthilfegruppen mitzuwirken, wenn nötig auch neue Gruppen zu gründen, und schließlich haben sie geholfen entsprechende Bedingungen zu schaffen. „Wir haben oft zu anderen Vereinen, Verbänden und Beratungsstellen vermittelt“, sagt Uta Schwarz. Gerade in der Anfangszeit, als es darum ging das Selbsthilfeanliegen und die Tätigkeit der Kontaktstelle bekannt zu machen, haben Ursula von Appen und Uta Schwarz sowie ihre Mitstreiterinnen den Kontakt zu Ärzten, Therapeuten und Apotheken gesucht, um sie für fachkundige Unterstützung zu gewinnen. Gleichzeitig mussten aber auch die Rahmenbedingungen für die Selbsthilfegruppen und die Kontaktstelle gesichert werden. „Die Parteien, Ämter und Krankenkassen zur finanziellen Sicherung aufzufordern, war oft Schwerstarbeit“, erinnert sich Uta Schwarz.

Zurückblickend sagt sie, sei die Zeit in der Kontaktstelle für sie aufregend, intensiv und spannend gewesen. Jeder Tag habe etwas Neues, Überraschendes, Herausforderndes gebracht. Viele unvergessliche Erlebnisse habe es gegeben, und auch so manch ein Verzweifelter habe vor ihr gesessen. „Ich war tief beeindruckt vor allem von den Menschen, die gerade wegen ihrer sozialen oder psychischen Probleme, wegen chronischer Erkrankungen oder Behinderungen täglich Willensstärke, Mut, Vertrauen und Zuversicht brauchten, um Möglichkeiten zu finden ihr eigenes Leben zu meistern.“ ml

## 20 Jahre Selbsthilfe: Ein Blick voraus

20 Jahre nach Gründung der Kontaktstelle ist die KISS heute mehr denn je Dienstleister für die Selbsthilfegruppen. Sie hilft bei der Führung von Gruppenkonten, engagiert sich schon bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Dafür stehen neun gut ausgebildete ehrenamtliche Ingangsetzer bereit. Und sie zeigt den Mitgliedern, welche Rechte sie einfordern können. Denn die Hilfe zur Selbsthilfe ist auch eine Anforderung an die Gesellschaft.

Dies den Politikern verständlich zu machen, ist ein Anliegen der Kontaktstelle. Eine Aufgabe, die sie in den vergangenen 20 Jahren erfolgreich meisterte. Kommune, Land, Rentenversicherung und Krankenkassen unterstützen die Arbeit, immer mehr Mediziner sehen die Selbsthilfe als eine gute Möglichkeit zur Stabilisierung ihrer Patienten. In 137 Selbsthilfegruppen kann die KISS heute Interessierte vermitteln. Die Angebote reichen von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie bei den Erkrankungen, dazu kommen Gruppen von Angehörigen, Opfern sexueller Gewalt sowie Menschen, die Vorsorge oder Sport betreiben. Ein gutes Fundament für die künftige Arbeit sieht Silke Gajek in zwei ganz aktuellen Vereinbarungen mit den Helios-Kliniken und dem Tumorzentrum. Darin ist die Unterstützung der Selbsthilfe durch die medizinischen Einrichtungen festgeschrieben. „Endlich weist auch der Klinikbereich der Selbsthilfe den Stellenwert zu, der ihr als vierte Säule des Gesundheitswesens zusteht“, freut sich die KISS-Geschäftsführerin. In einigen Bereichen - wie bei den Kehlkopferkrankten - sei diese Zusammenarbeit schon seit 20 Jahren Alltag, in anderen - wie Fibromyalgie, Schlafapnoe oder Herzerkrankungen - gäbe es noch großen Nachholbedarf.

**Was bleibt für die Zukunft zu tun?**  
KISS-Geschäftsführerin Silke Gajek fällt dazu einiges ein: „Noch in die-

sem Jahr wollen wir ein neues Projekt für pflegende Angehörige umsetzen.“ Seit einigen Jahren bekommt die KISS dazu vermehrt Anfragen, vor allem aus dem Schweriner Umland. Bislang gibt es hier nur angeleitete Gruppen. „Die Selbsthilfe in diesem Bereich müssten wir aufbauen“, sagt Silke Gajek und ergänzt: „Das besondere Problem bei pflegenden Angehörigen ist das Zeitlimit, das diese zur Verfügung haben, und die Notwendigkeit, die Betreuten so gut wie möglich zu versorgen.“ Dazu bräuchten sie Partner. Eine gute Zusammenarbeit bestehe bereits mit dem Schweriner Zentrum Demenz. „Jetzt werden wir einen jungen Kollegen damit beauftragen, zu schauen, was es noch gibt, ob Interesse an Neuem besteht, welche Unterstützung wir mit unserem Knowhow geben können.“

Künftig einen höheren Stellenwert misst Silke Gajek einer neuen Form der Selbsthilfe bei. „Schon jetzt lege ich bei den Beratungen Wert darauf, Selbsthilfe-Suchende nicht auf eine bestimmte Gruppe oder ein bestimmtes Krankheitsbild festzulegen. Viele brauchen nach einer Phase auch den Wechsel in eine andere Gruppe.“ Dazu sei künftig eine ausgeprägtere Selbstbestimmung gefragt. Darauf hin zu wirken, wird eine Aufgabe sein, die die KISS angehen wird und von der vor allem Männer profitieren werden.

Und für die Frauen wünscht sich Silke Gajek: „Es würde der Stadt gut zu Gesicht stehen, wenn es wieder frauenspezifische Gruppen geben würde. Ich denke gern an die Arbeit des ‚Küchenkabinetts‘ zurück, wo sich Frauen unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen Berufen oder Funktionen trafen, um Gedanken auszutauschen, Probleme zu wälzen und zu lachen. So, wie ich es auch in den Wendejahren erlebt habe“. Doch egal, ob Mann oder Frau, jünger oder älter, die KISS vermittelt den Betroffenen Kontakt ins Leben - und das jetzt schon seit 20 Jahren. *bh*



Seit 2000 setzt sich Silke Gajek als Geschäftsführerin für die Selbsthilfe ein und wird seit 2002 Jahren dabei von Mitarbeiterin Gudrun Schulze unterstützt. Foto: ml

- Schwierigkeiten überwinden
- Erkennen und handeln
- Leben gestalten
- Beziehungen aufbauen
- Sich selbst bestimmen
- Teilnehmen und verstehen
- Hilfe geben und nehmen
- Informationen sammeln
- Lebensmut schöpfen
- Fähigkeiten stärken
- Erfahrungen nutzen
- Gemeinsamkeiten entdecken
- Reden und zuhören
- Unterstützen und begleiten
- Problemen vorbeugen
- Persönlichkeiten stärken
- Einsamkeit überwinden
- Neue Wege gehen



## Gerlinde Haker: Hilfe geben und Hilfe nehmen

Es ist nicht die alltägliche und typische DDR-Biografie, die den Lebensweg von Gerlinde Haker kennzeichnet, ihn zu etwas Besonderem macht. Ein Stück ihres Weges hat sie die KISS und die KISS auch Gerlinde Haker begleitet. Vorstandsmitglied ist sie immer noch.



Ihr Lebensweg und ihre Aktivitäten gehören zu den Ausnahmen, denn nicht jeder wollte sich dem DDR-Regime anpassen und unterordnen. Gerlinde Haker, im November 1945 als Akademikertochter in Dresden geboren, wollte nach dem Abitur Jura studieren oder

Lehrerin werden. Daraus wurde nichts: sie kam aus der „falschen“ Familie, war nicht genug „rot“ und hatte etwas mit der Kirche zu tun. Zu viele Minuspunkte in den Augen der Regierenden. Im Alter von 20 Jahren heiratete sie nach Schwerin, arbeitete zunächst im Statikbüro ihres Schwiegervaters, lernte dabei Mecklenburg kennen und orientierte sich neu.

Sie entschied sich für eine kirchliche Ausbildung, wurde Katechetin, ein typisch kirchlicher DDR-Beruf. Gerlinde Haker war in der Domgemeinde angestellt, unterrichtete in den Stadtteilen Zippendorf und Mueß Christenlehre. In den 80ern wurde sie Stadtjugendwartin und war verantwortlich für die übergemeindliche kirchliche Jugendarbeit in Schwerin, organisierte Jugendgottesdienste, andere Veranstaltungen, unternahm Fahrten mit Jugendlichen - auch zusammen mit Jugendlichen und deren Leitern aus dem Westteil Deutschlands bzw. dem Ausland. Zudem leitete sie eine Junge-

Gemeinde-Gruppe am Dom. Schon mit 23 Jahren wird sie in den Dom-Kirchgemeinderat gewählt. Im Herbst 1989 ist sie aktiv bei den Friedensgebeten, hält engen Kontakt zum Neuen Forum. 1991 wird sie Öffentlichkeitsbeauftragte am Dom. Außerhalb der Kirche engagiert sie sich nun als Schöffin, Stadtvertreterin und ist Mitglied in verschiedenen Aufsichtsgremien. Vom Dom beurlaubt arbeitet sie zwei Jahre im Stab der damaligen Kultusministerin Regine Marquardt. Kontakte zu Christen aus verschiedenen Ländern, den USA, Afrika, England und westdeutschen Partnergemeinden hielt sie schon zu DDR-Zeiten - die Grundlage für ihr Engagement nach 1990, da nun endlich auch „normale“ BürgerInnen in die Welt reisen konnten. Im Rahmen einer Partnerschaft zwischen der lutherischen mecklenburgischen Landeskirche und der lutherischen Kirche im Norden Tansanias unterstützt die Dom-Tansania-Initiative, die sie gründete, die Menschen vor Ort mit Spendengeldern, an denen sich auch viele SchwerinerInnen und Schweriner Betriebe beteiligen.

Zur KISS kam sie nach eigenen Erinnerungen in den frühen 90ern. Damals baute Dr. Ursula von Appen als Vorsitzende und Geschäftsführerin die organisierte Selbsthilfe in Schwerin auf und bat sie um Mithilfe. Aus DDR-Zeiten habe sie damals schon Gesprächsangebote in der evangelischen Kirche gekannt, aber außerhalb der Kirchenmauern hätten die meisten Menschen Angst gehabt, sich zu öffnen. Gerlinde Haker: „Ich erinnere mich an einen Bekannten, der psychische Probleme hatte und sich damals nicht traute, offen zu den Klinik-Ärzten und Psychologen zu sprechen.“ Nun sollte es Möglichkeiten geben, sich in Gruppen zu treffen - mit Anleitung und um sich auszutauschen über die jeweilige Krankheit oder die jeweiligen Probleme. Das überzeugte Gerlinde Haker und war der Anlass im Vorstand der KISS

mitzuarbeiten. „Wir wissen alle, ohne ehrenamtliche Mitarbeit geht vieles gar nicht“, sagt Gerlinde Haker. Viele Menschen hätten Hemmungen mitzuarbeiten, sich einzubringen und sie scheuten den Mehraufwand an Zeit. „Aber - alte Mütze - wer sich dazu bereit erklärt, empfängt auch viel, profitiert selbst viel...“

Später ist Gerlinde Haker, wie sie sagt, „noch ansprechbarer auf diesem Gebiet“ geworden, als einer ihrer Söhne eine Psychose bekam. „Er litt sehr unter dem Annehmen dieser Krankheit, wir, die Familie ebenfalls“, erinnert sie sich. Es hätte die große Frage im Raum gestanden: Was und wer hilft mir? Sie machte die Erfahrung, dass die meisten Menschen mit solchen Krankheiten nicht umgehen kön-

nen. Es sei Aufklärung nötig! „Mein Sohn fand für sich einen Weg: Er schrieb...und mit diesen seinen Büchern half er bis heute vielen kranken Menschen und deren Angehörigen“, so Gerlinde Haker und zitiert Prof. Andreas Broocks - Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie -, der in dem Buch „Station 23“ schreibt: „Jeden kann es treffen - aber keiner sollte aufgeben.... Hartmut Haker will den vielen Betroffenen Mut machen, und er wünscht sich, dass die Nichtbetroffenen begreifen, worum es geht.“

„Du hast uns sehr mit Deinen Büchern geholfen“, bestätigten ihm auch die Leser. Frau Haker findet es mutig, dass ihr Sohn so offen über seine Leiden und Krankheit schreibt.

*Evelyn Mammitzsch*

## Durch Praktikum Selbsthilfe kennengelernt

Ich heiße Lisa Kristin Buchwald, bin 15 Jahre alt und Schülerin am Fridericianum. Vor den Sommerferien machen die 10. Klassen ein dreiwöchiges Betriebspraktikum. Anfangs hatte ich keine Ahnung, wo ich dieses Praktikum machen möchte. Zwar habe ich vor später Psychologie zu studieren, aber es ist sehr schwierig einen Praktikumsplatz zu bekommen, bei dem man auch etwas von Psychologie, Therapie und den Problemen der Menschen mitbekommt. Meistens darf man nicht in die Sitzungen mit hinein und würde als Aushilfe enden. Meine Mutter schlug mir schließlich vor, mich in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen zu bewerben. Ich war etwas skeptisch und war mir auch nicht sicher, wie Selbsthilfegruppen arbeiten und was genau ihre Ziele sind.

Als ich dann mein Praktikum begann, war ich zuerst überrascht wie viele verschiedene Selbsthilfegruppen es gibt: von chronischen Krankheiten über Sucht, psychische Belastungen, gemeinsame Interessen, Anliegen und Probleme sowie Elterntreffs ist alles vertreten. Zwar konnte ich auch hier bei den meisten Gruppentreffen leider nicht mitmachen, aber ich lernte viel über Selbsthilfegruppen an sich und ihre Arbeitsweise. Meistens war ich in die Vorbereitung und Organisation der 20-Jahr-Feier der KISS miteingebunden: Einladungskarten erstellen, Material sortieren und zusammensuchen, Einladungen und Spendenanträge verschicken. Das war nicht unbedingt die spannendste Arbeit.

Aber jetzt am Ende des Praktikums habe ich meine Skepsis und Vorurteile gegenüber Selbsthilfegruppen verloren und sehe die große Wichtigkeit und die vielen Vorteile dieses Gebietes. Ich wäre vorher nie auf die Idee gekommen, mir im Falle eines Problems eine passende Selbsthilfegruppe dafür zu suchen, aber inzwischen erscheint mir diese Lösung sehr sinnvoll und naheliegend. Ich denke, dass viele

Leute in unserer Gesellschaft wenig über Selbsthilfegruppen wissen und ihnen ablehnend gegenüberstehen, nach dem Motto: „Selbsthilfegruppen sind etwas Gutes und Nützliches, aber für mich ist das nichts, da gehen nur seltsame Menschen hin.“ Deshalb ist es wichtig, dass die KISS weiterhin solche Vorurteile abbaut und Selbsthilfe in der Gesellschaft aktiv präsentiert.



*Lisa Kristin Buchwald*

*Foto: privat*

Alles in allem hat mir das Praktikum gefallen, nicht zuletzt wegen der freundlichen und offenen Mitarbeiterinnen und der angenehmen Atmosphäre in der Kontaktstelle. Ich habe einen guten Eindruck von der Arbeit in der KISS erhalten und weiß nun, dass hinter all diesen Selbsthilfegruppen ein gutes Stück an organisatorischer Arbeit steht.

Vielen Dank für diesen Einblick in Ihre Arbeit und alles Gute zum 20-jährigen Jubiläum!

*Lisa K. Buchwald*



Simone Sommer  
Foto: privat



Logo SHG Siegfried Schwerin

## Selbsthilfe für mich ein lohnender Weg

Begonnen hat alles im Jahre 2001. Mein jüngster Sohn ging in die 2. Klasse und alles gestaltete sich mehr als schwierig um ihn herum; ganz anders als bei meinem ältesten Sohn. Aber warum? Hatte ich doch beiden die gleiche Erziehung und Fürsorge angedeihen lassen. Bereits sehr früh war mir bewusst geworden, dass der Kleine irgendwie anders war. Damit meine ich nicht, dass er auf seine Art und Weise weniger liebenswert war. Ich hatte das Gefühl manchmal nicht zu ihm vorzudringen. Hört er mir überhaupt zu, begreift er, was ich von ihm möchte, was ich ihm sage, fragte ich mich viele Male vergebens. Aus der Schule hörte ich meist nur Klagen. Er passt nicht auf, tut nicht, was er soll, konzentriert sich nicht usw. Ich wusste mir keinen Rat. Was machte ich nur falsch? Was sollte ich anders machen? Ich wusste es einfach nicht.

Der Kinderarzt verordnete Ergotherapie. Auch diese brachte uns kein Stück weiter. Von der Therapeutin bekam ich den Rat im Kinderzentrum vorstellig zu werden. Dort erhielten wir die Diagnose ADS. Drei Buchstaben - aber wie nun weiter? Das konnte mir kaum jemand sagen.

Die Schule wollte davon nichts wissen. Dort hieß es immer nur, ändern sie ihren Erziehungsstil, setzen sie Grenzen, er könnte, wenn er nur wollte. Es war entsetzlich für mich als Mutter, die zudem auch noch mit ansehen musste, wie ihr Kind ausgegrenzt und unberechtigter Weise für so vieles beschuldigt wurde, was es nicht getan hatte oder was es einfach nicht besser konnte. Ich fragte mich so manches Mal, wo nimmt der kleine Kerl die Motivation her, jeden Morgen gut gelaunt in die Schule zu gehen? Er hat nicht einen Tag unentschuldigt gefehlt oder geschwänzt.

Irgendwann begann dann die medikamentöse Therapie – mir reichte sie allein nicht. Ich wollte Antworten auf meine vielen Fragen, Austausch mit anderen Betroffenen, Tipps und Denkanstöße, die meinem Kind und meiner Familie das Leben leichter

machten. Bei meiner Suche bekam ich den Hinweis auf die SHG „Siegfried“, der für mich goldwert sein sollte. Berührungsängste hatte ich kaum. Also ging ich zu einem Treffen. Ab da wurde mein Leben leichter. Endlich Menschen, die wussten, wovon ich sprach, die selbst erlebt hatten, mit denen ich mich austauschen konnte. Ich fand auf vieles Antworten; nur das Thema Schule blieb über einige Jahre ein immer aktueller Brennpunkt in unserem Leben.

Ich fühlte mich schnell in der Gruppe gut aufgehoben, fast schon eine Art von „zu Hause sein“. Ganz schnell wurde mir bewusst, wie viel Sinn die Arbeit der Gruppe macht, wie viel man mit ihr und durch sie verändern kann, dass sie begleiten und helfen kann, wenn man es zulässt. Ich brachte mich aktiv in die Gruppe ein, bei der Organisation und allem, was das Gruppenleben so mit sich brachte. Als 2004 ein Wechsel des Vereinsvorsitzenden anstand, trat man an mich heran. Und ja, ich übernahm dieses Amt gern. Einerseits um für betroffene Kinder und ihre Eltern Ansprechpartnerin zu sein, sie zu begleiten, durch Öffentlichkeitsarbeit die Umwelt für das Thema ADS zu sensibilisieren und andererseits war ich auf der Suche nach einer Beschäftigung, die mich ausfüllte und meinem Leben einen weiteren Sinn gab. Kurz zuvor hatte ich mich gerade von einer schweren Krankheit erholt, die mich im Alter von 40 Jahren in den Rentenstand gebracht hatte. Da ich ein Mensch bin, der soziale Kontakte und eine Aufgabe außer „Haus, Hof und Familie“ zum Leben benötigt, kam dieses Angebot zur rechten Zeit.

Die Gruppe wurde größer, wir traten mehr in der Öffentlichkeit auf und erweiterten unsere Angebote. Wir begleiteten Eltern zu den Vorladungen in die Schulen, organisierten Symposien, fuhren übers Wochenende mit Eltern und Kindern weg, waren auf Gesundheitsmessen vertreten, führten Elternschulungen durch. Auch auf der Didacta in Köln und dem Jugendhilfetag in Essen waren wir vertreten.

Das Kinderzentrum in Schwerin trat fast jedes Jahr mit der Bitte an uns heran einen Beitrag bei der Gestaltung ihres Symposiums zu leisten. Wir haben vieles über die Jahre erreichen und bewegen können. Das alles war aber nur möglich, weil ich an meiner Seite andere Eltern hatte, die mich unterstützten, mir bei der Verwirklichung unserer Ideen halfen.

Ein paar Jahre später hatten die meisten unserer Kinder die Schule verlassen, gingen ihren ganz persönlichen weiteren Weg. Viele dieser Eltern geben offen zum Ausdruck, dass „Siegfried“ ihnen gut getan hat, viele ihrer Fragen beantwortet und ihnen neue, andere Wege aufgetan hat, um ans Ziel zukommen. Wir, die „alten Hasen“, hatten die Gruppe nicht mehr nötig. Aber es kamen plötzlich auch keine neuen Eltern mehr, die Rat und Unterstützung suchten. Trotz vieler Versuche durch Angebote, Pressemeldungen u. ä. kam niemand mehr zu uns. Letztlich beschlossen wir, die Gruppe „auf Eis zu legen“ und wenn der Bedarf da ist, wieder zu aktivieren. Auch Loslassen gehört dazu!

Bereits zwei Jahre vor dem Aus von „Siegfried“ kam mir eine neue Idee, auch wieder aus einer ganz persönlichen Betroffenheit. Ich war viele Jahre sehr übergewichtig. Als ich mich von meiner schweren Erkrankung erholt hatte und mir sicher sein konnte, dass das Leben für mich lebenswert weiter gehen wird, wollte ich dieses Problem in Angriff nehmen. So wollte ich nicht mehr weiter leben. Es gab kaum eine Diät, die ich nicht versucht hatte. Viele Ärzte habe ich aufgesucht, keiner konnte mir helfen. Irgendwann sagte ein Arzt, dass ich versuchen könne, was ich wolle, auf normalem Wege werde ich es nicht schaffen.

Ich ging im Internet auf Recherche und wurde fündig. Ich sammelte Informationen, machte mir Kontakte zu Betroffenen. Dann stand fest, ich wollte eine Magen-Bypass-OP mit der ich dauerhaft etwas an meinem Zustand ändern konnte. Auch über einen Hinweis aus dem Internet kam ich zu Prof. Dr. Ludwig an die Südstadt-Klinik in Rostock. Er unterstützte mich auf meinem Weg der Antragstellung bis zur Kostenübernahmebewilligung durch die Krankenkasse. Dieser Weg war steinig und dauerte fast zwei Jahre. Ich schrieb Widersprüche, setzte mich mit Ärzten des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung auseinander, die mir die Bewilligung versagen wollten. Ich erfuhr, dass es in anderen Bundesländern an Kliniken Gruppen gab, die die Betroffenen unterstützten, ihnen Mut machten, sie begleiteten. Warum sollte das nicht auch in Mecklenburg-Vorpommern möglich sein? Ich wusste, wie schwer dieser Kampf ist, doppelt so schwer ist er, wenn man niemanden hat, mit dem man sich austauschen kann.

Mit dieser Idee trat ich an Prof. Dr. Ludwig heran, der diese von Beginn an unterstützte. Ich entwarf einen Flyer, der in der Sprechstunde verteilt wurde und setzte die Informationen ins Internet. So entstand die erste SHG in Rostock. Ich habe diese nach zwei Jahren an eine sehr engagierte Mitpatientin abgegeben, da ich nicht aus Rostock war und nicht immer vor Ort sein konnte. Diese SHG arbeitet seit Jahren sehr erfolgreich und hat nun bereits über 50 Mitglieder.

Auch in Schwerin ist in den letzten Jahren eine solche SHG entstanden, die auch wieder eine Selbstbetroffene leitet. Vor rund zwei Jahren erfuhr ich, dass auch das Hanse-Klinikum Wismar diese Operationen durchführt. Ich schrieb an den Chefarzt der Chirurgie. So entstand vor über einem Jahr eine SHG, die nun bereits 17 Mitglieder hat. Die Betroffenen können dort offen über ihre Ängste, Nöte und Probleme reden, fühlen sich verstanden, erhalten Hilfe bei der Antragstellung und machen gemeinsam Sport. Viele finden so aus der jahrelangen Isolation heraus. Oft bilden sich nähere Kontakte, sogar Freundschaften entstehen. Der Leidensdruck kann so etwas minimiert werden.

Selbsthilfe kann so vieles Bewirken, verändern. Nur eines sollte jeder bedenken: Selbsthilfe heißt, die Betroffenen müssen selbst tun. Wer glaubt, dass Problem löst sich von selbst, wenn er in eine Gruppe geht, verfällt einem Irrglauben. Eine Gruppe kann unterstützen, Wege aufzeigen wie man ans Ziel kommt und begleiten. Wer nicht aktiv wird, wird das Ziel nie erreichen.

*Simone Sommer (47)  
zwei Söhne (20/28)*

Anzeige:



**REGENBOGEN  
APOTHEKE**

■ Hamburger Allee 140 E    ■ Telefon 0385/ 20 02 251  
■ 19063 Schwerin            ■ Telefax 0385/ 20 02 252

**Auch wir gratulieren zum 20-jährigen Bestehen  
Das Team der Regenbogen-Apotheke**



***Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin (KISS) Initiiert durch Frau Dr. Ursula von Appen (Ehrenvorsitzende)***



Uta Schwarz (links) und Dr. Ursula von Appen eröffnen die KISS-Geschäftsstelle in der Seestraße.  
Foto: Reproduktion



1991: KISS-Damen beim Möbelkauf



1993: Verhandlungen mit den Krankenkassen



1994: Beratungsraum in der Seestraße

**Nov. 1989**

- Erste Kontakte der Leiterin des Kabinetts für Gesundheitserziehung, Dr. Ursula von Appen, zur KISS-Hamburg
- Gründung der ersten Selbsthilfegruppen (SHGs): Alleinerziehende, Kehlkopfflose, Allergiker, Krebskranke, alleinerziehende Frauen, Adipöse, Angehörige Pflegebedürftiger, Mütter im Babyjahr, MS

**Anfang 1990**

- Dr. Ursula von Appen bringt Idee einer Kontaktstelle für SHGn beim Amt für Gesundheit und Soziales, Dezernent Dr. Wolfgang Jähme, ein

**März 1990**

- Unterstützung durch das Sozialministerium
- Erste Zusammenstellung der SHGn und Selbsthilfe-Verbände in einer Broschüre

**Sept. 1990**

- Gesundheitsamt übernimmt Kabinett für Gesundheitserziehung als Bereich der Gesundheitsförderung

**Nov. 1990**

- Info-Veranstaltung zur Selbsthilfe unter Schirmherrschaft des Sozialdezernenten Dr. W. Jähme

**Ende 1990**

- Kontaktstelle in Gründung bezieht Räume in der Johannes-Brahms-Straße 59 a

**Anfang 1991**

- Bundesministerium für Familie und Senioren schreibt Modellprogramm „Förderung sozialer Selbsthilfe in den neuen Bundesländern“ aus; da sich das Gesundheitsamt nicht bewirbt, wird ein Verein gegründet, der die Bewerbung übernimmt

**März 1991**

- Dipl. Päd. Uta Schwarz tritt ABM-Stelle an

**Juli 1991**

- Herausgabe der ersten Broschüre „Was ist wo?“

**29. August 1991**

- Vereinsgründung mit 28 Gründungsmitgliedern, 1. Vorsitzende Dr. Helga Niet, Geschäftsführerin Dr. Ursula von Appen

**Sept. 1991**

- Antrag an das Bundesfamilienministerium zur Teilnahme am Modellprogramm

**3. Okt. 1991**

- Präsentation der Kontaktstelle auf Feierstunde zum Tag der Deutschen Einheit in Hamburg

**Nov. 1991**

- Umzug in die Seestraße 25 a

**10. Dez. 1991**

- Eröffnung der Kontaktstelle in der Seestraße

**Dez. 1991**

- Zusage zur Teilnahme am Modellprogramm (Laufzeit 1992 bis 1996 mit insg. 17 Kontaktstellen, davon drei aus Mecklenburg-Vorpommern)

**August 1992**

- 2. erweiterte Auflage von „Was ist wo?“ (erscheint jährlich bis 2001)

**3. Okt. 1992**

- Besuch des Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker am Stand der Kontaktstelle beim Tag der Deutschen Einheit in Schwerin

## Januar 1993

- Vorsitzende Dr. Ursula von Appen, Geschäftsführerin Uta Schwarz

## 1993

- Schweriner Selbsthilfezeitung KIBS erscheint

## 9. Feb. 1993

- auf einem Arbeitstreffen mit Vertretern der Krankenkassen wird die Zusammenarbeit und Förderung der Selbsthilfe festgelegt

## 22. Sept. 1994

- 1. Selbsthilfetag in Schwerin (Video „Menschen wie wir“)

## Januar 1995

- Planung des Umbaus eines Vereinshauses zur Begegnungsstätte in der Goethestraße 60 (Kommune bietet Haus nur für zwei Jahre zur Pachtan)

## 13. Feb. 1995

- 1. Selbsthilfeforum

## Mai 1995

- Suche nach neuen Räumen und Finanzierung nach Auslaufen des Modellprogrammes

## 20. Juli 1995

- Gründung der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontaktstellen in MV (LAG)

## Dez. 1995

- Umzug und Eröffnung Anne-Frank-Straße 31

## August 1996

- Fünffähriges Bestehen und 1. Selbsthilfefest

## Dez. 1996

- Finanzierung der KISS durch das Modellprogramm läuft aus
- Stadt und Land wollen zwei Stellen finanzieren, Krankenkassen nur SHGn

## Anfang 1997

- Verhandlungen um Finanzierung

## Mai 1997

- Finanzielle Unterstützung durch AOK und IKK zugesagt

## Ende 1997

- Finanzielle Unterstützung durch Landeshauptstadt und Sozialministerium gesichert

## 1998

- Bundesprojekt „Förderung der Selbsthilfe und des freiwilligen sozialen Engagements in Kommunen: Erweiterung des Aufgabenprofils von Selbsthilfe kontaktstellen und Vernetzung der Engagement unterstützenden Stellen“

## 13. Okt. 1998

- 3. Selbsthilfetag

## 1999

- Gründung des Arbeitskreises Gesundheitsförderung Schwerin

## 12. Juli 1999

- Bundesverdienstkreuz am Bande für Dr. von Appen für Aufbau der Wohlfahrtspflege und Entwicklung der Selbsthilfe in MV

## Ende 1999

- Verabschiedung von Uta Schwarz als Geschäftsführerin der KISS und von Dr. Ursula von Appen als Vorsitzende, neuer Vorsitzender wird Dr. Wolfgang Jähme

## 1. Jan. 2000

- Novellierung des § 20Abs. 4 SGB V
- Bessere Finanzierung der Selbsthilfe durch Krankenkassen gesetzlich geregelt

## April 2000

- Silke Gajek übernimmt die Leitung der Kontaktstelle

## Juni 2000

- Sommerfest der Selbsthilfegruppen (bis 2005 einmal jährlich)

## August 2000

- Errichtung eines Gruppenkontos für Selbsthilfegruppen
- 1. Gesundheitsmarkt in Schwerin



*Eröffnung der KISS in der Anne-Frank-Straße*



*Bundespräsident Richard von Weizsäcker beim Tag der Deutschen Einheit*



*1994: Umbau Goethestraße*



*1997: Sozialminister Hinrich Kuessner am KISS-Stand*



1999/2000: Dr. Wolfgang Jähme wird Vorsitzender und Silke Gajek Geschäftsführerin



1999: Verabschiedung von Dr. Ursula von Appen und Uta Schwarz



Selbsthilfefest 2001



Peer Steinbrück 2007 in der KISS

## November 2000

- Einrichtung einer eigenen Homepage [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)

## Dezember 2000

- Beratungen von Selbsthilfegruppen zur Beantragung von Anträgen bei den Krankenkassen

## August 2001

- Selbsthilfefest zu 10 Jahre KISS

## Herbst 2001

- letzte Ausgabe der Broschüre „Was ist wo“

## August 2002

- Besuch von Claudia Roth, Bundessprecherin Bündnis 90/Die Grünen

## September 2002

- Besuch von Heide Simonis, Ministerpräsidentin, Schleswig-Holstein
- Selbsthilfegruppen-Beirat wird gegründet

## August 2003

- 1. Ausgabe von „Hilf Dir Selbst“ zum Thema „Selbsthilfe“, erscheint vierteljährlich, hauptsächlich ehrenamtliches Redaktionsteam

## Dezember 2003

- Weihnachtliches Benefizkonzert

## Januar 2004

- 1. Fachlakenkongress für krebskranke Menschen aus Nordwestmecklenburg in der Ostseeklinik Kühlungsborn

## April 2004

- Fachkonferenz „Zukunft der Selbsthilfe“ in Kooperation mit der Friedrich-Ebert-Stiftung in Schwerin

## Juni 2004

- bundesweite Tagung der Selbsthilfekontaktstellen in Schwerin-Mueß mit einem Empfang im Schweriner Schloss, Gastgeberin Landtagspräsidentin Sylvia Bretschneider

## Januar 2005

- Präsentation der KISS und der

SHGN auf der Messe „Für und Mit einander in unserer Stadt“

## September 2005

- Start „Bündnis gegen Depression“ (Projektzeitraum zwei Jahre)

## Dezember 2005

- Umzug zum Spieltordamm 9

## Juni 2006

- Start der Online-Beratung als Projekt der LAG



Marion Mayer und Bernd Parlow demonstrieren Silke Gajek die Online-Beratung.

## August 2006

- 15 Jahre KISS in Schwerin mit kleinem Empfang

## September 2006

- Jubiläumsausgabe von „Hilf Dir Selbst“ erscheint
- Zwei Projektstellen für Öffentlichkeitsarbeit und Aufbau der Ehrenamtsbörse

## September 2007

- 1. Frauengesundheitstag in der KISS

## Juni 2007

- Start der Ehrenamtsdatenbank Schwerin

## August 2007

- Bundesfinanzminister Peer Steinbrück zu Besuch bei der KISS im Rahmen des „Gesetzes zur Stärkung des Ehrenamtes“

## 2007

- gemeinsamer Flyer der Suchtselbsthilfegruppen

## Dezember 2007

- Ausbildung von zehn Ingangsetzern vierjähriges Bundesmodellprojekt der BKK)

## Januar 2008

- Inkrafttreten des § 20c SGB V (Prävention und Selbsthilfe); es erschwert die Arbeit vor allem für verbandsunabhängige, kleine Selbsthilfegruppen, schafft hohen Bürokratieaufwand
- Ehrung Steffen Mammitzsch, ehrenamtlicher Mitarbeiter der KISS, durch Bundespräsident Horst Köhler in Berlin

## März 2008

- Neues Antragsverfahren für SHGn bei den Krankenkassen im Rahmen des §20c SGB V sorgt für viel Verwirrung innerhalb der SHGn

## Juli 2008

- Inkrafttreten des Pflegeweiterentwicklungsgesetzes (PFWG), § 45d sieht Stärkung des Ehrenamtes vor

## August 2008

- Gesundheitsmarkt (vorerst letzter, da sich niemand mehr zur kompetenten Organisation findet)

## September 2008

- Zweite feste Stelle in der Kontaktstelle für Öffentlichkeitsarbeit und Koordination

## Dezember 2008

- Datenklau in der KISS

## März 2009

- Ersatzkassen entscheiden sich für die pauschale Förderung von SHGn; d.h. Projekte sind ab jetzt nur noch bei der AOK, IKK und BKK möglich

## Juni 2009

KISS wird Mitglied im Schweriner Bündnis für Familien

## Herbst 2009

- Heide Kreft (SHG Frauen nach Krebs) wird von der Landeshauptstadt Schwerin ausgezeichnet

## 29. Oktober 2009

- Jahrestagung der Selbsthilfe zu „20 Jahre Wende - 20 Jahre Selbsthilfe“ in Schwerin unter

Schirmherrschaft von Sozialministerin Manuela Schwesig

## Oktober 2009

- Landesweite Sonderausgabe von „Hilf Dir Selbst“ zu 20 Jahre Wende, verantwortlich zeichnet die LAG

## April 2010

- Beratung von Bundestagsabgeordneten mit Vertretern der verbandsunabhängigen Selbsthilfe in Schwerin zur Umsetzung des § 20c SGB V

## 6. Juni 2010

- KISS beteiligt sich am Festumzug zum 850. Stadt-Jubiläum



## Dezember 2010

- Neues Beratungsangebot der Ehrenamtsbörse durch die Teilnahme am Bundesmodell „Generationsübergreifende Freiwilligendienste“ als Einsatzstelle

## Januar 2011

- Lediglich die IKK-Nord und AOK fördern Selbsthilfeprojekte in MV

## März 2011

- Auszeichnung für Frauen des Redaktionsteams „Hilf Dir Selbst“ bei Ausschreibung zu „100 Frauen - schwer in“

## August 2011

- Kooperationsvertrag mit HELIOS-Kliniken zur Unterstützung der verbandsunabhängigen SHGn
- Kooperationsvereinbarung mit dem Tumorzentrum Schwerin in Vertretung der SHGn

## 30. August 2011

- 20 Jahre KISS, Feierlichkeiten mit Ehrengästen im Demmler-Saal

## September 2011

- Start des Projektes zum Aufbau von Kooperationen gem. §45d SGB XI



Zur 850-Jahr-Feier Schwerins zeigt sich die KISS gut benetzt. Foto: privat

IngangsetzerInnen lassen sich ausbilden.



Gesundheitsmarkt 2008



2008 - Ehrenamtler Steffen Mammitzsch beim Bundespräsidenten Horst Köhler

(zusammengestellt von Gudrun Schulze, Mario Lange, Michaela Ludmann; Fotos: privat, Rainer Cordes, Lothar Falkenberg, Heinz Oldenburg, Birgitt Hamm, Michaela Ludmann)

**CHRONISCHE ERKRANKUNGEN/  
BEHINDERUNG**

**Übergewicht ade:** KISS, 1. und 3. Montag, 17.00 Uhr  
**Aphasiker/innen:** Logopädieschule, 2. und 4. Mittwoch, 15.00 Uhr  
**Arthritis:** Zukunftswerkstatt Bahnhofstr. 2 in Warnitz, wöchentlich Montag, 15.00 Uhr

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

**Magenbypass:** KISS, monatlich 1. Mittwoch  
**Messies:** KISS, letzter Dienstag, 16.30 Uhr  
**Migräne:** KISS, letzter Dienstag, 18.30 Uhr  
**Multiple Sklerose der DMSG e. V.:** Stammtischtreffen: Restaurant „Taverna Mythos“, Tallinner Str. 39, 3. Donnerstag 18.00 Uhr  
 Gruppentreffen: AOK Gebäude, monatlich 1. Dienstag, 16.00 Uhr

**MS-Sportgruppe:** AOK, wöchentlich Dienstag 17.00 Uhr (außer 1. Dienstag)  
 Schwimmgruppe für Menschen mit **Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates:** Mecklenburgisches Förderzentrum für Körperbehinderte, Ratzeburger Str. 31, 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

**Osteoprose 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  
**Deutschen Rheumaliga-Liga M -V e. V. :** Gesprächskreis: Mehrgenerationenhaus, Dreescher Markt 1, wöchentlich Donnerstag, 15.00 Uhr

**Sarkoidose:** Seniorenbüro, vierteljährlich nach Absprache  
**Schlafapnoe:** KISS, 1. Donnerstag im 2. Monat des Quartals, 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. Donnerstag, 16.00 Uhr  
 Gesprächskreis für Angehörige von **Demenzkrankheiten:**

Demenzzentrum, letzter Mittwoch, 17.00 Uhr  
 Infoabend Demenzerkrankung: Schleswig-Holstein-Haus, monatlich 1. Mittwoch, 17.00 Uhr  
 Helferkreis Schwerin, Fachlich angeleitete Angehörigengesprächsgruppe von Demenzkranken, Wittenburgerstr. 17, monatlich 2. Freitag

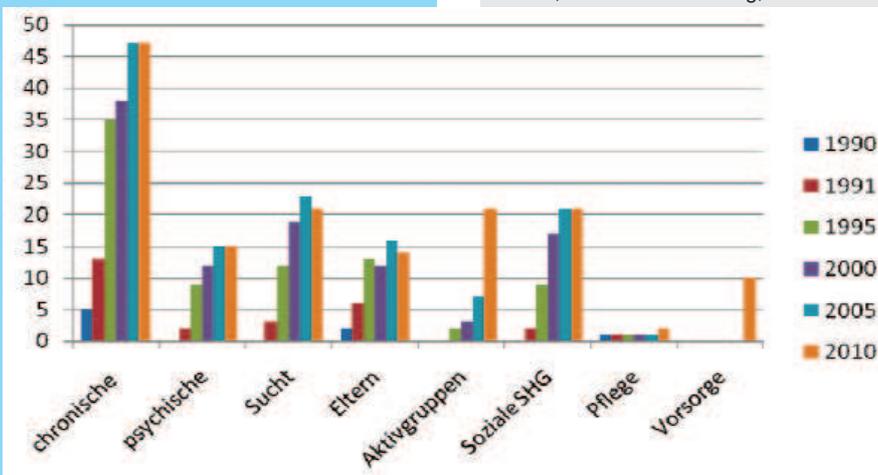
**ELTERNGRUPPEN**

**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



**Bandscheiben-Geschädigte:** KISS, 1. und 3. Dienstag, 14.30 Uhr

**Borreliose:** KISS, monatlich letzter Mittwoch 16.00 Uhr

**Morbus Bechterew:** 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, alle 4 Wochen  
**Diabetes:** Gruppe I: Mehrgenerationenhaus, Großer Dreesch 1, 3. Mittwoch, 16.00 Uhr  
 Gruppe II: KISS, 3. Donnerstag, 15.00 Uhr

**Pumpenträger:** IKK-Nord, 3. Montag, 17.00 Uhr  
**Dystonie:** KISS, im März, Mai, September und Dezember, 16.30 Uhr  
**Epilepsie:** KISS, bei Bedarf  
**Fibromyalgie:** Ärztehaus Lankow, 1. Mittwoch, 17.00 Uhr

**Sport:** Voßstr. 15, Montag, 14.00-15.00 Uhr  
**Hauterkrankungen:** KISS, monatlich letzter Mittwoch, 17.00 Uhr  
**Hepatitis C Geschädigte:** bei Bedarf  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Seniorenbüro 144, 4. Donnerstag, 15.00 Uhr

**Hören mit BAHA:** unterschiedliche Treffpunkte, 2. Freitag ungerader Monat, 16.00 Uhr

**LRS/Lese- und Rechtschreibschwäche:** im Jugendclub „Westclub One“, nach Absprache

**SHG des Bezirksvereins der Kehlkopfoperierten:** 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, 1. und 3. Donnerstag, 16.00 Uhr (Erstgespräch 15.30 Uhr)

Sportkrebssgruppe: Sport- und Kongresshalle (Judohalle), wöchentlich Montag 10.00-11.00 Uhr  
 Gesprächskreis für an Krebs Erkrankte (psychosozial angeleitete

Absprache, Samstag, 13.30 Uhr  
**Elternkreis behinderter Kinder:** nach Absprache  
**Spina bifida / hydrocephalus:** „Landgasthof Zickhusen“, letzter Freitag, 18.00 Uhr  
**Down Syndrom Elterntreff für Schwerin und Umgebung:** 2 - 3 mal jährlich nach Absprache  
**Verwaiste Eltern:** Der Anker, Mensa, 1. Donnerstag, 18.00 Uhr  
**Pfad e. V. Verein für Pflege und Adoptivfamilien:** ProfiliA, nach Bedarf  
**Elternkreis drogengefährdeter und abhängiger Kinder:** Sucht und Drogenberatungsstelle, 1. Montag, 18.00 Uhr  
**Elternkreis hörgeschädigter Kinder:** nach Absprache  
**Elterninitiative besondere Kinder:** Stadteiltreff Krebsförden 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, 1. und 3. Donnerstag, 18.00 Uhr  
**Angehörige Demenzkranke:** HELIOS-Kliniken, 1. Dienstag, 17.00 Uhr  
**Angehörige von psychisch Kranken:** Gesundheitsamt, 2. Donnerstag, 16.30 Uhr  
**Ängste:** Der Anker, Mensa, 1. Dienstag, 16.00 Uhr  
**Depressionen:** KISS, Dienstag, 17.00 Uhr  
**Lachen ohne Grund - Lachyoga:** Seniorenbüro, gerade Woche Freitag 14 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)  
**Angehörige von älteren psychisch Kranken, einschließlich Demenz-kranken (Alzheimer Krankheit):** HELIOS-Kliniken, Klinik für Alterspsychiatrie, monatlich 1. Dienstag, 17.00 Uhr  
**Regenbogen:** KISS, wöchentlich Mittwoch, 18.00 Uhr  
**Stimmen Hören:** KISS, 1. und 3. Do., 18 Uhr  
**Therapiegruppe nach Maaz (Hallenser):** KISS, letzter Montag, 18.00 Uhr Hospizverein Schwerin, „Anna-Hospital“, Platz der Jugend 25, wöchentlich Mittwoch, 17.00-19.00 Uhr

## SUCHTGRUPPEN

**AI-ANON (Angehörige von Suchtkranken):** Der Anker, wöchentlich Donnerstag um 19.00 Uhr  
**Alkoholauffällige Kraftfahrer:** Sucht und Drogenberatungsstelle, Montag, 18.00 Uhr  
**Anonyme Alkoholiker (AA):** Frauen im Zentrum, 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 Dienstag, 16.00 Uhr  
**Freundeskreis:** Sucht- und Drogenberatungsstelle, wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr  
**Guttempler:** L.-Frank-Straße 37 Gesprächsgruppe I: wöchentlich Montag und

Donnerstag, 19.00 Uhr  
**Angehörigengruppe:** 2. Montag, 19.00 Uhr Gemeinschaftsabend: wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr  
**Kraftfahrergemeinschaft I und II:** wöchentlich Dienstag, 18.00 Uhr  
**Spielergruppe:** wöchentlich Mittwoch, 19 Uhr Selbsthilfe in der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen in den HELIOS-Kliniken, vierzehntägig, Montag gerade Woche, 16.00 Uhr  
**Hoffnung:** HELIOS-Kliniken, wöchentlich Montag Woche, 18.00 Uhr  
**Q-vadis:** Poliklinik Schelfstadt, wöchentlich Donnerstag, 16.00 und 18.00 Uhr Gesprächskreis und Selbsthilfegruppe (Außenstelle Q-vadis): Pfarrhaus Plate, wöchentlich Dienstag, 18.00 Uhr  
**Angehörigen Gruppe Alkoholkranker,** Pfarrhaus Plate, vierzehntägig 1. und 3. Dienstag 19.30 Uhr (nach telef. Anmeldung)  
**Angehörigengruppe Essstörungen:** KISS, letzter Samstag, 10.00 Uhr  
**EA Emotions Anonymous:** KISS, wöchentlich Montag, 18.00 Uhr  
**Essstörungen:** KISS, 2. und 4. Dienstag, 18.00 Uhr  
**Die Newcomer:** Poliklinik Schelfstadt, wöchentlich Montag, 19.00 Uhr  
**„Die Optimisten“ Elternkreis von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu Abhängigkeitserkrankungen,** Dr.-Külz-Str. 3, Schwerin, nach Absprache Landungsbrücke Krebsförden, Stadteiltreff/Krebsförden J.-Gillhoff-Str. 10, wöchentlich Donnerstag, 18.30 Uhr  
**Neues Leben (ohne Alkohol),** Versöhnungsgemeinde Ahornstr. 2 A, Lankow, Montag, 18.00 Uhr

## SOZIAL/FAMILIENORIENTIERTE/ GESCHLECHTSSPEZ. GRUPPEN

**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  
**Transgender (Transsexualität):** KISS, 2. und 4. Freitag, 18.00 Uhr  
**Trennung-Scheidung-Tod:** KISS, 2. und 4. Donnerstag, 18.00 Uhr  
**SHG für Frauen, die als Kind sexuell misbraucht wurden:** Diakoniewerk Neues Ufer Crivitz, (nur bei Bedarf) und KISS, 3. Mittwoch 18.00 Uhr  
**SiaS (Singles-Initiativen am Sonntag):** monatlich letzter Sonntag (geschlossene Gr.)  
**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., vierzehntägig 2. und 4. Montag, 18.00 Uhr  
**Gruppe Ü 30 (Schwule Männer):** Klub Einblick e. V.: monatlich 3. Montag, 17.00 Uhr  
**When a woman loves a woman - lesbische Frauen 18-30 Jahre:** Klub Einblick e.V., nach Absprache  
**HIV-Positiv:** Klub Einblick e.V. Treffen nach Absprache  
**Tauschkreis:** KISS, 1. Freitag, 15.00 Uhr

## AKTIVGRUPPEN

**Zeichnen und Aquarellmalerei:** KISS, Montag, 14.00 Uhr  
**Fit in jedem Alter:** KISS, wöchentlich Dienstag, 10.00 Uhr  
**Nordic Walking:** Haupteingang ZOO, wöchentlich Donnerstag, 9.00 Uhr  
**Orientalischer Bauchtanz:** KISS, wöchentlich Mittwoch, 19.00 Uhr  
**Orientalischer Bauchtanz:** KISS, wöchentlich Montag, 18.00 und 19.30 Uhr  
**Tribal-Dance:** KISS, wöchentlich Mittwoch, 17.00 Uhr  
**Yoga:** KISS, wöchentlich Dienstag, 17.00 Uhr und 19.00 Uhr  
**Shen-DO-Shitsu:** 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.  
 (zusammengestellt von Gudrun Schulze)

Anzeige:

**StemaCom**

Projektmanagement, Computer, Schulung, Grafik & Design

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

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

# Selbsthilfegruppe - wozu?

aus: 15 Jahre KISS, September 2006

## Zuversicht

Der Tunnel endlos lang.  
In der Ferne gleißendes Licht.  
Alle Farben mischen sich  
mit den fliegenden Schatten der  
Zweifel.

Ich lass sie nicht heran,  
verscheuche sie wie Fliegen.  
Jeder soll es wissen,  
Ich bin erst am Anfang.

Vera Hebecker †

## Neue Hoffnung

Am Gefühl gesägt  
hat der Zahn der Zeit.  
Ein harter Blick  
verrät mir deinen Kummer.  
Lange schon ziehst du mit der Last  
einsam durch die Welt.  
Lass uns gemeinsam  
deine Flügel reparieren,  
um zu fliegen  
in die Sonne

Vera Hebecker †

(Vera Hebecker hat  
die SHG „Frauen nach Krebs“  
mit aufgebaut.)

Es gibt sicherlich viele Menschen, die sich diese Frage stellen. Wozu? Kann doch eh keiner meine Probleme lösen. Aber genau dieser Ansatz ist der falsche. Allein schon das Reden, Zuhören und Wissen, dass man nicht alleine da steht, kann einem helfen, sich wenigstens besser zu fühlen.

Geben wir's doch zu, jeder kennt jemanden, der in eine Selbsthilfegruppe geht oder ging, denn es gehört zu unserem heutigen Leben

dazu, seine Gedanken mit anderen offen und ehrlich zu teilen. Der eine braucht jemanden zum Zuhören, weil ihm vor lauter Arbeitslosigkeit die Decke auf den Kopf fällt und der andere braucht Beistand, weil er gerade eine schreckliche Diagnose vom Arzt bekommen hat. Wir alle gehen schließlich unterschiedlich mit unseren oder anderer Leute Problemen um, und nicht jeder schafft es, damit selbst klarzukommen.

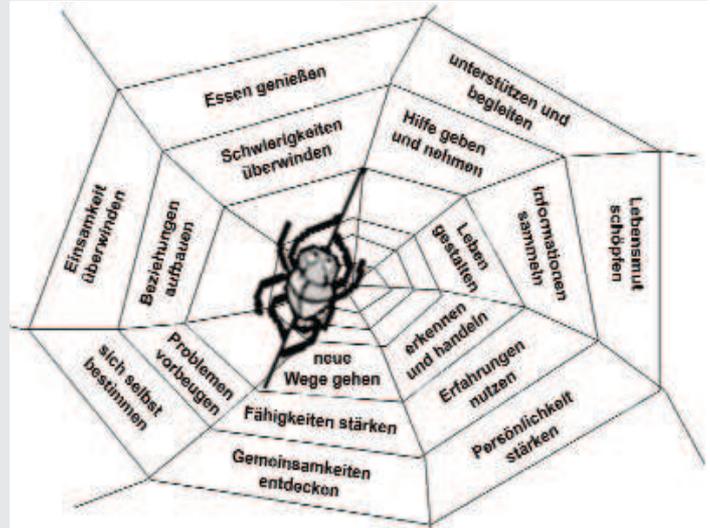
Selbsthilfegruppen geben immer Hilfe zur Selbsthilfe. Das heißt, sie machen Vorschläge und geben Ratschläge und Erfahrungen weiter. Was man daraus macht, ist einem selbst überlassen.

Doch für alle gilt: Nicht aufgeben und Schritt für Schritt Richtung Tunnellicht. Wenn man ein festes Ziel vor

Augen hat und die Hoffnung niemals aufgibt, wird man schnell merken, dass es für jedes Problem auch eine

Lösung oder zumindest Besserung gibt.

Gerade für Menschen, die durch eine Krankheit völlig aus der Bahn geworfen wurden, ist es wichtig, sich



niemals aufzugeben, auch nicht in Gedanken. Den Körper muss man in die Hände sämtlicher Ärzte geben, aber für die Seele ist man selbst verantwortlich. Kein anderer kann hineinschauen und einem sagen, was das Beste ist.

Der Mensch ist zu so viel mehr fähig, als er selbst glaubt. Jeden Morgen aufzustehen und sich den neuen Herausforderungen zu stellen, ist etwas, worauf man sehr stolz sein sollte. Man lernt, die kleinen und einfachen Dinge des Lebens schätzen. Ein gutes Essen, ein gutes Buch. Es bringt nichts, sich auf die Zukunft oder die Vergangenheit zu konzentrieren, nur das Jetzt und Hier zählt. Man sollte jede gute Stunde genießen und durch die Probleme wachsen, denn jede schlechte Stunde hat ihren Sinn, auch wenn dieser nur darin besteht, die Guten zu schätzen.

Sie fragen: Wozu?  
Dann sollten Sie diese Seite  
einfach noch mal lesen!

Susanne Ulrich  
(Redaktionsmitglied seit 2005)

Anzeige

## Seit 1990 Hilfe für Menschen ohne Kehlkopf

Als im Juni 1990 Betroffene die Selbsthilfegruppe „Kehlkopflose“ als eine der ersten Selbsthilfegruppen überhaupt in Schwerin gegründet haben, hat sich Detlef Müller für so etwas nicht interessiert. Damals war er 32 Jahre alt, arbeitete als Koch, Krankheiten oder sogar Selbsthilfegruppen waren für ihn damals kein Thema. Elf Jahre später - mit 43 Jahren am Kehlkopf operiert und auf der Suche nach einer neuen Stimme - wird er 2002 Mitglied der SHG und ist der Jüngste, genauso wie heute mit 53 Jahren. 2005 wird Detlef Müller Nachfolger des 2003 verstorbenen Vorsitzenden Fritz Sülflow und dessen Ehefrau Silvia Sülflow, die bis 2005 den Vorsitz unter sich hatte. Seitdem leitet Detlef Müller die Geschicke der Selbsthilfegruppe und des Bezirksvereins der Kehlkopfoperierten Schwerin.

„Als gesunder Mensch denkt man an so etwas doch gar nicht“, sagt Detlef Müller. Kehlkopfkrebs, keine Stimme mehr, eine neue Sprache erlernen, kürzerer Atemweg, das Loch im Hals und raus aus der Arbeitswelt. Er selbst habe sich sehr viel Zeit genommen, um sich nach seiner Operation mit seiner neuen Situation zu Recht zu finden. Schon im Krankenhaus habe er von der Selbsthilfegruppe gehört. Es war auch jemand bei ihm, um zu erzählen, wie es ohne Kehlkopf weitergehen kann. Doch erst beim Erlernen seiner neuen Stimme - auf Anregung seiner Logopädin - habe er den Kontakt zu der Gruppe gesucht. Heute weiß er, dass das ein richtiger Schritt war zurück in sein neues Leben, zurück in die Gesellschaft.

Die Begegnung mit Betroffenen, der Erfahrungsaustausch mit Menschen in einer ähnlichen Situation, die vielen Informationen, die man durch die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe erhält - das ist das, was für Detlef Müller eine Selbsthilfegruppe aus-

macht. Von den 43 Mitgliedern und deren Angehörigen treffen sich rund 30 Mitglieder alle sechs Wochen regelmäßig. Aus Parchim, Ludwigslust, Grevesmühlen oder Malchow kommen die Betroffenen dann nach Schwerin ins Klinikum zu den Gruppentreffen. Wie ist es inzwischen jedem ergangen? Gibt es Veranstaltungen, die vorbereitet werden müssen? Was gibt es Neues aus medizinischer Sicht oder auf dem Markt der Hilfsmittel? Die Betroffenen besuchen Seminare oder tauschen sich bei ihren Gruppentreffen aus. Bei diesen Treffen können die Frauen beziehungsweise Partner unter sich sein. „Auch für Angehörige ist die Situation nach der Operation des Partners nicht leicht“, sagt Detlef Müller. Da sei es wichtig, dass jeder auch mal unter sich sei. Die mögliche Scham für den Partner auf der einen Seite und für den Betroffenen auf der anderen Seite könne jeweils unter sich manchmal besser angesprochen werden.

Das Miteinander-Sprechen spiele überhaupt eine große Rolle, so Müller. Daher geht er bei Bedarf ins Krankenhaus zu neuen Patienten, um mit ihnen zu reden. Von den Ärzten angesprochen bietet er als Patientenbetreuer seine Hilfe an. Dann erzählt er von seinen Erfahrungen, wie damals jemand bei Detlef Müller von seinen Erfahrungen erzählt hat und damit gezeigt hat, dass es weitergehen kann und dass man sagen kann, dass das Leben dennoch lebenswert ist. *ml*

*Bezirksverein der Kehlkopfoperierten Schwerin e.V.  
Schweriner Straße 9  
19075 Warsow  
Tel.: 038859/66860  
E-Mail: detmue@arcor.de*



*Detlef Müller sprach auf der 20-Jahr-Feier des Landesverbandes der Kehlkopfoperierten.  
Foto: privat*



## Wichtige Hilfe für Gruppen

Seit 20 Jahren unterstützt die KISS Schwerin mit viel persönlichem Engagement die Gründung, den Aufbau und die Entwicklung zahlreicher Selbsthilfegruppen. Sie, Frau Silke Gajek, und ihr Team fördern den Erfahrungsaustausch und die Weiterentwicklung der Selbsthilfe. Gerade die nicht verbandlich organisierten Selbsthilfegruppen brauchen Ihre Kontaktstelle als wichtige Hilfe. Denn Sie, sehr geehrte Frau Gajek, haben uns bei der Neugründung im Oktober 2010 unterstützt und uns in der Gründungsphase begleitet. Deshalb nehmen wir Ihren Jubiläumstag auch zum Anlass, Ihnen für Ihre Vermittlungs- und Beratungstätigkeit zu danken.

Wir wünschen der KISS auch in Zukunft weiterhin recht viel Erfolg unter dem Motto:

**GEMEINSAM SEIN -  
UNTERSTÜTZUNG  
FINDEN -  
STÄRKER WERDEN!**

*SHG Stoma*

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens der KISS in Schwerin möchten wir, die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Trennung - Scheidung - Tod“, unsere herzlichsten Glückwünsche übermitteln.

Seit unserem Bestehen im Februar 2010 haben wir uns stetig entwickelt. Die Gruppe war glücklich darüber, in der KISS eine Heimstatt gefunden zu haben, wo die Mitglieder einen Raum zur Verfügung haben, indem sie anonym Probleme besprechen können, die eine Trennung mit sich bringt. Nach einer Neuausrichtung im Som-

mer 2010 konnte die Gruppe an Beständigkeit gewinnen, und die Mitglieder unternehmen sehr viel gemeinsam, um von den Problemen des Alleinseins abgelenkt zu werden.

Durch intensive Gespräche in der Gruppe halfen und helfen die Frauen und Männer sich gegenseitig mit Tipps, Erfahrungen, Hilfen im Alltag. Hinzu kommen gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. Besuch von Theateraufführungen, literarisch-musikalische Veranstaltungen, Kinobesuche, Ausflüge auf dem Schweriner See, Spaziergänge, Grillnachmittage, Radtouren,

Cafébesuche, Tanzveranstaltungen und vieles mehr.

Aber auch Fachvorträge wurden besucht, die die Begleiterscheinungen solcher Probleme wie z.B. Depression zum Inhalt hatten oder wo, vermittelt durch einen Familienanwalt, Rechtsfragen behandelt wurden. So etwas schweißt zusammen, gibt den Mitgliedern Halt. Daher möchten wir die KISS nicht mehr missen.

Ein Dankeschön auch den technischen Kräften in der KISS.

Wir sagen Danke, weiter so!

*Burkhard Bluth, Sprecher SHG  
Scheidung Trennung Tod*

## Arbeit lebt von Menschlichkeit

Fast fünf Jahre gehen die KISS und ich unseren Weg einmal pro Woche gemeinsam. Was uns verbindet? Ich leite jeden Dienstag zwei Yogakurse in den Räumen des Vereins.

Mein Dank gilt Silke Gajek und Gudrun Schulze. Wieso? Ganz einfach: es ist ein sehr freundliches und unkompliziertes Miteinander. Wir nehmen uns die Zeit für ein persönliches Wort, manchmal zwischen Tür und Angel. Auf Silke und Gudrun ist Verlass, sie gehen auf die Gruppen ein und machen manchmal Unmögliches möglich. Ich denke, unsere gemeinsame Arbeit lebt hier von Menschlichkeit.



Ich freue mich auf viele weitere Yogakurse, Vergebungsseminare und auf eine schöne Zeit in der KISS!

*Franziska Schwiethal*

## Glücklicher und zufriedener

Die herzlichsten Glückwünsche zum 20. Jahrestages der KISS übermittelt die SHG Poliomyelitis. Wie sagte einst Mutter Teresa: „Lassen sie nie jemanden bei ihnen anklopfen, ohne dass er sie danach glücklicher und zufriedener verlässt.“

Und das haben wir bei der KISS gefunden. Auch wenn wir einem Verband angehören, konnten wir immer mit

unseren Fragen und Problemen zur KISS gehen. Frau Gajek half bei den anstrengenden und immer größer werdenden Anträgen zur Förderung bei den Krankenkassen. Dafür möchten wir unseren Dank aussprechen.

Wir wünschen der KISS weiterhin alles Gute und eine erfolgreiche Arbeit mit den SHGn in Schwerin und Umgebung.

*SHG Poliomyelitis*

## Dankeschön und weiter so

## 15 Jahre „Fit in jedem Alter“

Vor 15 Jahren gründete sich die Selbsthilfegruppe „Fit in jedem Alter“ unter der Leitung von Ditlinde Lippmann. Ziel der Gruppe ist es gemeinsam Spaß und Freude an der Bewegung zu haben.

Jeder macht das, was er kann. Leistungsdenken gibt es hier nicht. Die Frauen zwischen 46 und 74 Jahren bestimmen selbst den Umfang und das Tempo. Dass es ihnen Spaß macht und sie gerne kommen, zeigt die Anzahl der Mitglieder von rund 17 Frauen, die einen festen Kern bilden. Ditlinde Lippmann versteht es dabei auch immer wieder ihre Gruppe zu motivieren. Sei es mit einem Ausflug in die Therme nach Bad Wilsnack, mit einem Besuch der Schweriner Volkszeitung oder mit einem

Ausflug auf den Spuren von Demmler. Alle Gruppenmitglieder kommen gerne und wünschen sich,



dass Ditlinde Lippmann noch lange für ihre Gruppe da ist. Herzlichen Glückwunsch!

*SHG Fit in jedem Alter*

Seit 15 Jahren mit Freude dabei: Gruppe „Fit in jedem Alter“.

Foto: privat

## Mit lächelndem Gesicht nach Hause

Im September 2002 begann unsere Gruppe mit einem ersten Lachtraining (Lachen ohne Grund-Lachyoga). Was manchem merkwürdig

vom Lachen, hat in den vergangenen Jahrzehnten gründlich erforscht und belegt, wie wichtig das Lachen für das körperliche und geistige Wohlergehen ist. Weltweit gibt es über 6000 Lachgruppen - allein ca. 100 in Deutschland.

Es ist verblüffend zu sehen, wie sich langjährige Mitlacher in unserer Gruppe zum Positiven verändert haben. Sie werden entspannter, lockerer, selbstbewusster und gehen offen auf andere zu. Wo gelacht wird, haben Ärger, Ängste und Sorgen keinen Platz.

Lachen setzt im Körper einen Cocktail von Glücksbotschaften - Endorphine - frei, die Entspannung und Wohlbefinden auslösen. Das ist der Grund, warum nach dem Lachtreff die Teilnehmer mit einem

vorkommt, hat sich inzwischen zu einer weltweiten Humor- und Lachbewegung entwickelt:

Die Gelotologie, die Wissenschaft

lächelnden Gesicht nach Hause gehen.

*SHG Lachgruppe*



## Happy Birthday, KISS

Wir, die SHG Colitis ulcerosa / Morbus Crohn, möchten Euch unsere herzlichsten Glückwünsche zum 20-jährigen Jubiläum überbringen.

20 Jahre ist eine lange Zeit, die mit vielen Höhen und Tiefen von Euch gemeistert wurde. Ihr habt immer einen Weg gefunden, um für alle Gruppen und Betroffenen Ansprechpartner zu sein. Ohne Eure Unterstützung hätte unsere Gruppe auch nicht 20 Jahre überstanden. Ihr habt uns geholfen bei Fragen der Räumlichkeiten, bei Finanzierungsanträgen an die Krankenkassen und bei alltäglichen Fragen, die in einer SHG auftreten. DANKE und wir wünschen Euch weiterhin viel Kraft, Durchsetzungsvermögen und Freude bei der Arbeit.

*SHG*

*Colitis ulcerosa/  
Morbus Crohn*

## Musik zum Wohlfühlen

Unsere Musikgruppe wurde 1997 von der Musiklehrerin Christine Merolt in der KISS gegründet, weil sie aktiv im Rentenleben bleiben und

anderen Menschen helfen wollte. Zunächst waren es nur fünf Mitglieder in der Gruppe, doch die Teilnehmerzahl wuchs an bis auf 15 Frauen und drei Männer.

Das gemeinsame Singen macht allen viel Freude. Der Besuch der Musikgruppe ist jede Woche ein „Muss“ für fast alle. Das Beisam-

mensein hat uns in schweren Zeiten und durch schwere Zeiten geholfen. So können wir vieles von dem, was Musikmediziner und große Dichter über die Wirkung der Musik gesagt haben, voll unterstützen. In unseren Stunden wird gesungen, bei vielen Liedern werden wir durch die Gitarre begleitet zu unser aller Freude. Aber es wird auch geredet über Freuden

und Sorgen, Politik, Sport und vieles mehr. Zuweilen wird das Singen unterbrochen durch CD-Einspielungen klassischer Musik sowie anderer Musikrichtungen, wie z.B. Schlager. Das Zusammengehörigkeitsgefühl wird auch gefördert durch gemeinsame Ausflüge ins Ozeaneum Stralsund oder durch Auftritte in Alten- und Pflegeheimen. Das erfordert viel Kraft, aber wir bekommen auch viel zurück, wenn wir bemerken, wie sich die Heimbewohner freuen. Wobei wir immer betonen, dass wir kein Chor im klassischen Sinn sind, sondern eine Selbsthilfegruppe.

Erwähnen möchten wir die Bezuschussung von einigen Krankenkassen, die uns dankenswerterweise manches ermöglicht.

Nicht zuletzt möchten wir unseren Leiterinnen, Christine Merolt und Hannelies Schlefke-Schmahl, Dank sagen für ihre kontinuierliche und einfühlsame Arbeit mit und für uns. Zu guter Letzt sind wir der KISS-Leitung, Silke Gajek, dankbar dafür, dass wir regelmäßig üben durften und dürfen.

*SHG Musikgruppe*



### Vortrag

**„Akutbehandlung von Tinnitus und welche Leistungen gewähren uns die Krankenkassen noch“**

Referentin: Dr. Udine Stoldt,  
Hals-Nasen-Ohren-Ärztin

Dienstag, 06. September  
2011, 18.00 Uhr  
im Schleswig-Holstein-Haus  
SHG „Tinnitus“

### Kooperation Helios- Kliniken und Selbsthilfe

Auftaktveranstaltung zur  
neuen  
Kooperationsvereinbarung  
zwischen den Helios-  
Kliniken Schwerin und der  
KISS

am Montag,  
21.09.2011, 16.00 Uhr  
in den Helios-Kliniken

## Termine

### Zum Elternkreis – Du hast recht

Haus der Begegnung Schwerin e.V.,  
Perlebergerstr. 22,  
nach telefonischer Anfrage und  
Absprache

### SHG Hoffnung

*Helios-Kliniken, wöchentlich*  
**Montag 18.00 Uhr**

### Kurs Rückenschule

mit Norbert Hartmann  
ab September 2011, Donnerstag,  
09.30 Uhr  
Anmeldungen unter: Nr. 0385 / 58  
94 157, 0163 / 181 18 27 oder 03 85  
/ 39 24 333

### Wassergymnastik

verschiedene Kurse mit Norbert  
Hartmann  
ab Dienstag, 16.08.2011  
in der Schwimmhalle Dreescher  
Markt  
nähere Informationen in der KISS

### Änderungen

**SHG „Übergewicht ade“**  
1. und 3. Montag, um 17.00 Uhr in  
der KISS

### Mal- und Zeichenkurs

mit Ayuarell, Acryl, Öl, Öl- und  
Pastellkreide u.v.m.  
Montag, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr  
in der KISS

# SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

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

## Landesweites Internetportal zur Selbsthilfe

### Themenchat-Serie

**„Wenn die Seele weint“:**  
Aus der Reihe tanzen will gelernt sein

08.09.2011, 19.00-20.00 Uhr

**Arbeitslos, was nun?**  
22.09.2011, 19.00-20.00 Uhr

**Macht Angst kreativ?**  
13.10.2011, 19.00-20.00 Uhr

**Alleinsein als Quelle des Glücks?**  
27.10.2011, 19.00-20.00 Uhr

**Depression, eine  
Charakterschwäche?**  
07.11.2011, 19.00-20.00 Uhr

**Arbeiten wir um zu leben oder  
Leben wir um zu arbeiten?**  
24.11.2011, 19.00-20.00 Uhr

**Regelmäßige Angebote  
Beratungsstellen:  
Aids / Sexualität**  
monatlich, letzter Dienstag  
17.00-18.30 Uhr

**Essstörungen**  
monatlich, erster und dritter  
Dienstag 19.00-20.00 Uhr

### Selbsthilfegruppen:

**Trauma sexuelle Gewalt**  
monatlich, 1. Montag  
20.00-22.00 Uhr

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

**Suchtselbsthilfe**  
monatlich, 2. Mittwoch  
18.30-19.30 Uhr

**Mobbing**  
1 x im Quartal  
Mittwoch, 21.09.2011  
18.30-19.30 Uhr

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

**Leben nach Krebs**  
1 x im Quartal, Montag, 28.11.2011  
18.00-19.00 Uhr

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

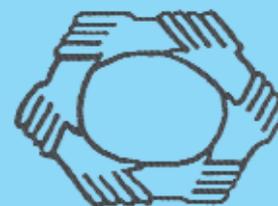


## Gruppen gründungen

**Tribal-Dance für  
Anfängerinnen**  
mit Frau Walterscheid  
Mittwoch, 17.00 Uhr bis  
18.30 Uhr  
in der KISS

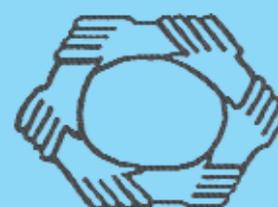
**Orientalischer Bauchtanz  
ab 40 für Anfängerinnen**  
Montag, 19.30 Uhr bis 21.00  
Uhr  
in der KISS

**Selbsthilfegruppe  
„Stimmen Hören“**  
1. und 3. Donnerstag, 18.00  
Uhr  
in der KISS  
Kontakt: Tel.: 01 52 / 01 38  
30 84



## Namensänderung

**Selbsthilfegruppe  
„Landungsbrücke“**  
für Drogen- und  
Alkoholabhängige  
wöchentlich Donnerstag,  
18.30 Uhr  
im Stadteiltreff Krebsförden,  
J.-Gillhoff-Str. 10  
Kontakt Ingo:  
Tel.: 01 52 / 06 34 23 73 oder  
01 60 / 92 45 53 32



**Ehrenamtsbörse**  
bürgerschaftlich für Schwerin

bietet Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw.  
Freiwilligendienste.

Sprechzeiten:

1. und 3. Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr / im Stadthaus  
sowie  
dienstags 9.00 - 17.00 Uhr in der KISS

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!  
Tel. 0385 / 39 24 333 / [www.ehrenamt-schwerin.de](http://www.ehrenamt-schwerin.de)  
E-Mail: [info@ehrenamt-schwerin.de](mailto:info@ehrenamt-schwerin.de)

## WÜNSCHE AUS DER REDAKTION



## 20 JAHRE SELBSTHILFE IN SCHWERIN

In die KISS-Redaktion kam ich durch Zufall und fühlte mich sofort gut aufgehoben. Ich freue mich und bin stolz dabei sein zu dürfen. Ich wünsche der KISS weiterhin viel Erfolg, fleissige Sponsoren und vor allem viele neue Zeitungsausgaben.

*Susanne Ulrich*

Ich wünsche der Kontaktstelle in Schwerin künftig jedes Jahr einen großen Lottogewinn, damit alle kreativen Ideen für die Selbsthilfe, die hier in der KISS entwickelt werden, ganz unbürokratisch und ohne auf den Cent zu schauen umgesetzt werden können.

*Birgitt Hamm*



*Susanne Ulrich, Silke Gajek, Evelyn Mammitzsch, Steffen Mammitzsch, Michaela Ludmann, Birgitt Hamm (von links) - es fehlen Karin Horn, Norbert Lanfersiek und Angret Möller.*

Ich wünsche der KISS für die Zukunft viele Sponsoren und Unterstützer, damit sie auch die nächsten 20 Jahre gut und sicher übersteht!

Und ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen von den Hilfsangeboten erfahren und den Weg in die KISS finden.



*Karin Horn*

Der KISS wünsche ich, dass sie noch mindestens weitere 20 Jahre besteht und damit möglichst vielen Menschen und Selbsthilfegruppen mit Rat und Tat zur Seite stehen kann, wie sie es bisher getan hat.

Ich wünsche mir auch, dass die gute Zusammenarbeit in der Redaktion von „Hilf Dir Selbst“ weiterhin so gut bleibt wie sie bisher war.

*Norbert Lanfersiek*

Während ich über die KISS, das Jubiläum und meine Wünsche für die Kontaktstelle so nachdenke, fällt mir ein Liedtext der Popgruppe „Ich und Ich“ ein: „Einer von Zweien traut sich nicht so viel zu. Einer von Zweien versucht's gar nicht erst und der Andere, der Andere kann gar nichts dafür. Für ihn öffnet sich jede Tür...“.

So manche Tür muss man allein öffnen - auch zur Selbsthilfe. Dabei wird der erste - oft schwerste - Schritt zur aktiven Selbsthilfe und in die KISS nicht selten von vielen Gedanken, Ängsten und Unsicherheiten begleitet. Doch Suchende können hier neue Impulse erhalten, treffen auf Menschen, die einfach zuhören, sich einfühlen. Wichtig dabei: Dass dies absolut wertungsfrei geschieht. Denn jede Meinung zählt, hat seine Berechtigung. Vergleiche mit den Anderen sind nicht sinnvoll. Zu verschieden sind die Ausgangsbedingungen wie Herkunft, Gene, Gesundheit, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Einzelnen. Und trotzdem oder gerade deshalb führen diese Kontakte nicht selten zu neuen Anregungen, machen Mut andere Wege zu gehen. Durch die jahrelange DDR-Bevormundung „verkaufen“ sich manche Menschen unter Wert, weil das Selbstbewusstsein fehlt, es war einfach nicht erwünscht. Inzwischen haben wir dazu gelernt.

Glückwunsch zum Jubiläum - macht weiter so.

*Evelyn Mammitzsch*

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen noch lange erhalten bleibt.

Gerade nach einer Therapie ist es sehr wichtig nicht in ein Loch zu fallen, sondern aufgefangen zu werden. Die KISS ist hier ein hilfreicher Ansprechpartner.

*Gudrun Schulze*



## Diese Jugend

aus: „Hilf Dir Selbst“ Juni 2004

„Was soll aus dieser Welt nur werden, bei dieser Jugend.“ Diesen Satz sagte sinngemäß schon Plato. Wenn ich schlecht drauf bin, gebe ich ihm manchmal recht. Denn: Was ist aus dieser Welt geworden? Es gab die Inquisition, unzählige Kriege (bis heute), Hunger in der Welt; die Lebensader unserer Erde, der Regenwald, wird zerstört. Aber, unsere Erde existiert noch, die Menschheit hat sich weiter entwickelt. Wenn ich die heutige Jugend sehe, so wie ich sie kenne, brauchen wir uns um die Zukunft keine Sorge zu machen.

Allein bei uns im „Anker“ (Tagesstätte für psychisch Kranke): die FSJler/innen, Praktikanten/innen - sie waren und sind junge intelligente



Menschen mit viel Neugierde, unvoreingenommen, arbeitsam. Um es kurz zu sagen: einfach klasse. Über meine Nichten und Neffen kann ich das gleiche schreiben. Oder wenn, ich unterwegs bin und mit jungen Leuten spreche. Es sind Menschen, die nachdenklich sind, sich Sorgen um ihre Zukunft machen und gerne hier bleiben würden. Dabei sind welche, die haben ihre Haare kunterbunt gefärbt, Tattoos, Piercing oder fallen durch ihre Kleidung auf. Doch man kann sich gut mit ihnen unterhalten und es zeigt mal wieder, dass das Äußere nicht so wichtig ist. Es zählen die inneren Werte.

Bei solchen Gesprächen erzählte eine junge Frau: „Womit habe ich es ver-

dient, dass ich als Kind so oft geschlagen wurde?“. Ich wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Da antwortete ein junger Mann: „Ich war froh, wenn ich geschlagen wurde. Da nahmen meine Eltern wenigstens mal Notiz von mir“. Lesen sie diesen letzten Satz ruhig ein zweites Mal! Also ich war da richtig baff.

Und dann hört man, dass die Stadt einen neuen Weg in der Jugendpolitik gehen will. Dabei greift man dann auf das Reichsjugendwohlfahrtsgesetz zurück, das etwa 100 Jahre alt ist. Es geht vor allem darum, der leiblichen, geistigen und seelischen Ertüchtigung junger Menschen wieder Beachtung zu schenken. Nun ein Absatz aus diesem Papier, der mir zu

denken gibt. „Es ist aber zu fragen, ob der Hilfe in sozialen Problem-situationen stets Priorität einzuräumen ist. Ein Zugang vom Rande der Gesellschaft her ist dann gut begründbar, wenn die große Mehrheit der Bevölkerung in Verhältnissen lebt, die von der großen Mehrheit als normal und nicht als dringend veränderungsbedürftig akzeptiert wird.“ (aus der Anlage zum Antrag zur gemeinsamen Sitzung des Jugendhilfeausschusses mit dem Ausschuss für Kultur, Schule und Sport am 21.04.2004).

Nun, ich lass das hier unkommentiert stehen, weil es ja auch noch nicht spruchreif ist.

Norbert Lanfersiek

## Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Gisela Francke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Renate Lüthke, 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. Psychologin Elisabeth Schröder, FÄin Evelyn Schröder, Pflegedienst „Schwester Marlies“, Dr. Karin Schulze, Amt Stralendorf, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun,

## Förderabonnement

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

# 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: Birgitt Hamm, Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Susanne Ulrich

Fotos: Rainer Cordes, Lothar Falkenberg, Heinz Oldenburg, Birgitt Hamm, Michaela Ludmann, privat

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: 17. November 2011  
mit dem Schwerpunktthema: „Sucht“.