

HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 / 9. Jahrgang / Dezember 2011

Thema: Süchtig



Inhalt:

Editorial	2
Gastkolumne	3
Thema	4/5
Doppeldiagnose Sucht Sprechzeit	
Erfahrungen	6
Harte Arbeit ums Vertrauen	
Erfahrungen	7
Gedanken im Wartezimmer	
Service	8
Selbsthilfegruppen Sucht	
Aktuell	9
Fachärztemangel/ Zusammenarbeit	
Hilfe	10
Wohngruppe für Essgestörte	
Selbsthilfe	11
(K-) ein Logenplatz für Günter	
Rückblick	12/13
20 Jahre KISS/Abschied	
Selbsthilfe	14/15
Landungsbrücke Über Sucht muss man reden	
Sichtweisen	16/17
Stalking als Form einer Sucht	
Gedanken	18
Sehn-Sucht	
Wechsel	19
Silke Gajek/ Sabine Klemm	
Termine/Aktuell	20/21
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im März 2012 zum Thema „Menschen in Schwerin“

Liebe Leserin, lieber Leser !

Nicht zum ersten - und sicherlich auch nicht zum letzten Mal - widmen wir uns in „Hilf Dir Selbst“ dem Thema „Sucht“. Sucht ist etwas, womit wir in der KISS, aber auch wir alle im privaten Leben, tagtäglich und immer wieder aufs Neue konfrontiert werden, womit wir uns auseinandersetzen müssen.



Zahlreiche Selbsthilfegruppen haben sich seit Beginn der Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin zu den verschiedensten Abhängigkeiten gegründet. Einige haben sich aufgelöst, andere - wie die SHG Landungsbrücke - sind neu entstanden. Ebenso gibt es in Schwerin verschiedene Beratungs- und Hilfsangebote für Menschen, die in Abhängigkeit zu einem oder mehreren Suchtmitteln leben. Eins der neuesten - längst überfälligen - Angebote ist das Projekt „Papillon“. Dahinter verbergen sich zwei Wohngruppen für junge Menschen mit Essstörungen, wie Sie auf Seite 12 lesen können.

Bei der Erarbeitung des 2010 erschienen Heftes „Sucht“ hat fast jede Geschichte, die uns erzählt wurde, eine neue Facette von Sucht eröffnet. Diese Facetten möchten wir in unserer jetzigen Ausgabe aufgreifen und damit aufzeigen, wie vielfältig und vielschichtig Sucht sein kann.

Süchtig sein kann nicht isoliert betrachtet werden. Das beschreibt in seinem Fachbeitrag Dr. Markus Stuppe, Chefarzt der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen. Ivonne Krause von der Evangelischen Sucht- und Drogenberatungsstelle Schwerin hat im Ge-

spräch mit „Hilf Dir Selbst“ aufgezeigt, was Suchtberatung bedeutet - auch für Angehörige.

Als solche erzählt eine junge Frau aus Schwerin von ihrer Kindheit und Jugend mit einem alkoholranken Stiefvater. Diese Geschichte - genauso wie die Erfahrungen eines trockenen Alkoholikers oder die verschiedenen Gedanken zu Sehn-Sucht und der Sucht nach dem Alltäglichen - soll Ihnen und uns Mut machen. Mut machen, das Leben zu greifen, selbst zu bestimmen, wohin es geht. Die KISS ist Ihnen auf diesem Weg gern Begleiterin.

In den vergangenen zwölf Jahren hat Silke Gajek diesen Weg gestaltet und geprägt. Sie hat viele Steine aus dem Weg geräumt, neue Pfade bereitet und mit Ihrer ganz persönlichen Art der Selbsthilfe Anerkennung verschafft. Ab dem neuen Jahr wird Sabine Klemm die Nachfolge von Silke Gajek, die in den Landtag gewählt wurde, antreten. Wir wünschen beiden für ihre neuen Aufgaben viel Kraft, Mut und Erfolg.

Ihre

Sporadische Diskussion statt ernsthafter Auseinandersetzung

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute schreibe ich nun meine Gastkolumne als „scheidende“ Geschäftsführerin. Fast zwölf Jahre habe ich die Selbsthilfe hier in Schwerin begleitet und sie wohl auch teilweise geprägt. Sucht ist wieder einmal Thema unserer Zeitschrift und zeigt damit, wie wichtig dieser Selbsthilfebereich ist. Es ist bekannt, dass Frauen und Männer, die eine Selbsthilfegruppe besuchen, wesentlich seltener rückfällig werden und gefestigt im Lebensalltag agieren können. Schwerin verfügt über ein enges Netzwerk von Suchtselbsthilfegruppen. Besonders freut es mich, dass wir in den Stadtteilen Krebsförden und Lankow in diesem Jahr neue Selbsthilfegruppen aufbauen konnten.

Vielleicht gelingt es uns in den nächsten Jahren die Zusammenarbeit zwischen den Selbsthilfegruppen zu optimieren. Dabei wird uns sicherlich die im Sommer geschlossene Kooperationsvereinbarung mit den Helios-Kliniken helfen. Bei der Auftaktveranstaltung im Oktober stellte der Chefarzt, Dr. Markus Stuppe, die Suchtklinik (Helios-Kliniken) vor. Dies war gerade für die anwesenden Selbsthilfegruppen sehr informativ. Nicht selten gibt es bei chronischen Schmerzen Medikationsabhängigkeiten. Diese wird immer mal sporadisch diskutiert, aber oftmals fehlt die ernsthafte und längerfristige Auseinandersetzung bei dem Betroffenen, aber auch in der Selbsthilfegruppe. Medikamentenabhängigkeit ist heute immer noch ein großes Tabuthema, welches wir jedoch durch solche Aufklärungsveranstaltungen minimieren können. Gleichzeitig wächst der Wunsch in den Suchtselbst-

hilfegruppen Weiterbildungen anzubieten, die nicht nur die Alkoholabhängigkeit betrachten. Suchtselbsthilfegruppen beschäftigen sich heute immer häufiger mit Depressionen, Essstörungen, Burnout oder auch chronischen Erkrankungen - manchmal ist es gar nicht mehr zu trennen. Hier müssen wir umdenken und neue Modelle entwickeln. Selbsthilfe ist im Wandel, und dieser muss mit den Gruppen und ihren Mitgliedern gestaltet werden.



Auch wenn ich meinen Platz jetzt woanders haben werde, fühle ich mich der Selbsthilfe verpflichtet. Daher werde ich den Prozess des Lernens und Gestaltens mit verfolgen und bei Bedarf mitwirken.

Ich wünsche Ihnen eine geruhssame Vorweihnachtszeit und für das Neue Jahr alles Gute sowie Gesundheit.

Ihre



Wir wünschen allen unseren Leserinnen und Lesern, den Förderinnen und Förderern den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der KISS und in den Selbsthilfegruppen ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2012.
Ihre KISS

Doppeldiagnose: Sucht und ihre Folgen

Suchterkrankungen sind chronisch rezidivierende Erkrankungen, die das Leben in vielen Bereichen verändern. Sie werden oft von zusätzlichen körperlichen oder seelischen Erkrankungen begleitet. Eine Kombination einer Abhängigkeitserkrankung und einer weiteren psychiatrischen Störung wird im klinischen Alltag als Doppeldiagnose - medizinisch Komorbidität bezeichnet. Und Suchterkrankungen sind stigmatisierend, genauso wie psychische Störungen. Betroffene mit einer Doppeldiagnose haben somit auch mit den gesellschaftlichen Auswirkungen einer doppelten Stigmatisierung zu kämpfen. Damit werden die Probleme, deren Lösung und die Behandlung in der Regel deutlich komplexer.

Doppeldiagnosen trifft man im Behandlungsalltag häufiger, als man zunächst vermuten möchte. Repräsentative Untersuchungen zeigen, dass mehr als 30 Prozent der Patienten mit problematischem Alkoholkonsum und mehr als 50 Prozent der Patienten mit Drogenkonsum im Laufe ihres Lebens mindestens eine weitere psychiatrische Störung entwickeln. Typische komorbide Störungen sind Psychosen (gerade in Verbindung mit illegalem Drogenkonsum, z.B. Cannabis), Depressionen, Angststörungen (darunter fallen auch posttraumatische Belastungsstörungen) und Persönlichkeitsstörungen.

Es ist schwierig, diese komorbiden Störungsbilder richtig und sicher zu diagnostizieren. In Trinkphasen und auch noch mehrere Wochen nach einer Entzugsbehandlung werden diese komorbiden Störungen oft von den suchtspezifischen Symptomen (z. B. Entzugssymptome, Suchtdruck) überlagert.

Manche komorbiden Störungen bestanden schon vor der Suchterkrankung, andere wiederum werden erst durch die Suchterkrankung hervorgerufen und seltener sind sie unabhängig voneinander entstanden. Eine typische Hypothese der Entstehung komorbider Störungen ist die Selbstmedikationshypothese. Betroffene mit einer psychischen Störung nehmen Suchtstoffe ein, um die störenden Symptome der Erkrankung verschwinden oder erträglicher werden zu lassen. Durch diese "Selbstmedikation" entsteht dann manchmal eine eigenständige Suchterkrankung. Bei Persönlichkeitsstörungen ist es oft so, dass

diese schon vor dem Beginn der Suchterkrankung bestanden haben. Depressionen entstehen deutlich häufiger als eine Folgestörung der Suchterkrankung.

Die Schwierigkeit in der Behandlung besteht darin, dass

es nur wenige überzeugende Therapiemaßnahmen gibt, die beide Störungsbilder berücksichtigen. Und noch schwieriger ist es, einen Therapeuten zu finden, der dafür auch ausgebildet ist. Der Betroffene ist darum angewiesen, sich unter Umständen einen Therapeuten zu suchen, der nur Spezialist für eine von beiden Störungen ist. Der Behandlungserfolg hängt jedoch mitunter deutlich davon ab, dass beide Erkrankungen zeitgleich und gut behandelt werden.

Selbsthilfegruppen sind für die Betroffenen oft ein wichtiger Halt, wenn es darum geht Unterstützung in dieser schwierigen Lebenssituation zu bekommen. Viele Betroffene in Selbsthilfegruppen haben ein natürliches Gespür dafür, dass Suchterkrankungen auch von anderen Problemen und Erkrankungen begleitet werden. Manchmal müssen sich Betroffene aber auch genauso wie im professionellen Hilfesystem auf die Suche nach einer spezialisierten Selbsthilfegruppe machen. Dieses könnte z. B. passieren, wenn sich ein/e Betroffene/r mit einer Borderline-Störung und einer komorbiden Drogenabhängigkeit entscheiden muss, ob er/sie sich eher einer Borderline-Selbsthilfegruppe mit ihren spezifischen Themen widmen will oder einer Selbsthilfegruppe für Konsumenten illegaler Drogen, die andere Themen in den Fokus rückt. Selbsthilfegruppen für diese einzelnen Krankheitsbilder und auch für komorbide Störungen sind wichtig, manchmal unverzichtbar und ergänzen an dieser Stelle sehr gut das professionelle Hilfesystem.



*Dr. Markus Stuppe
Foto: Helios-Kliniken*

*Dr. med. Markus Stuppe
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik
Chefarzt der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen*

Sprechzeit für Geschichte hinter der Sucht

Fast 450 Hilfesuchende, davon nur etwa ein viertel Frauen: 418 von ihnen haben eine eigene Suchtproblematik, 20 suchten Hilfe und Rat für eine Bezugsperson. Die Abhängigkeit oder der Missbrauch bezieht sich zu 67,6 Prozent auf Alkohol, zu 30,5 Prozent auf Drogen und zu 1,9 Prozent auf Spielsucht. Insgesamt wurden im Jahr 2010 2.636 Beratungen geführt.

Seit sechs Jahren arbeitet Ivonne Krause in der Sucht- und Drogenberatungsstelle Schwerin der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern gGmbH und verfolgt, wie auch ihre Kolleginnen und Kollegen, die Geschichten der Menschen, die die Einrichtung aufsuchen.

Jeder Hilfesuchende hat eine ganz eigene Geschichte. Da ist zum Beispiel die Mutter, die sich um ihren Sohn Sorgen macht. Da kommt regelmäßig der drogenabhängige Mittfünfziger, der Gespräche sucht, um Struktur zu finden. Ein anderer hat wegen der Trinkerei seinen Job verloren, und die junge Frau aus Schwerin fährt mehrmals in der Woche 150 Kilometer, um nach dem stark trinkenden Vater zu schauen. „Wir können ihnen nicht ihre Probleme oder ihr Leid abnehmen“, sagt Ivonne Krause, Leiterin der Beratungsstelle, „aber wir bieten allen an, mit uns zu sprechen, um gemeinsam nach Auswegen zu suchen.“ Damit die Hilfesuchenden zeitnah die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch haben, findet wöchentlich eine offene Sprechstunde ohne vorherige Terminabsprache statt. „Diese Sprechstunde wird sehr gut angenommen“, erzählt Ivonne Krause, die sich für Schwerin zusätzliche niedrigschwellige Angebote für Suchtmittelabhängige mit fachlicher Betreuung wünscht.

Manchmal fahren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle auf Bitten von Angehörigen auch raus und bieten ihre Hilfe vor Ort an, erklären, wer sie sind und welche Möglichkeiten es gibt, sich Hilfe zu suchen. „Das kommt zum Beispiel vor, wenn sich die erwachsenen Kinder Sorgen um den trinkenden Vater oder die medikamentenabhängige Mutter machen.“ Überhaupt sei Abhängigkeit älterer Menschen vor allem von Alkohol ein besonderes Thema. Fehlende Aufgaben und keine Tagesstruktur machten aus dem „üblichen“ Trinken nach Feierabend oder am Wochenende etwas Regelmäßiges, das zum Missbrauch bis hin zur Abhängigkeit führen könne. Die Betroffenen, die in solchen Fällen in die

Beratungsstelle kommen, suchen Rat, wie sie abstinent werden können, gehen wieder und schaffen es oft, weiß Frau Krause zu berichten. Wenn Betroffene jedoch nicht aus eigenem Antrieb kämen, sondern zum Beispiel vom Bewährungshelfer oder dem Jobcenter geschickt würden, sei es schwieriger. Der oder die Betroffene sollten schon bereit sein, etwas in ihrem Leben verändern zu wollen.

*Ivonne Krause
leitet die Ev.
Sucht- und
Drogen-
beratungsstelle
Schwerin.*



*Foto: Ev.
Suchtkranken-
hilfe MV*

Bis die Betroffenen Unterstützung suchen, tranken sie schon über einen langen Zeitraum, oft sogar über Jahrzehnte, übermäßig Alkohol bzw. nahmen Drogen. Oft führe das zu sozialen und/oder körperlichen Problemen. Häufige Folgen seien zum Beispiel familiäre Schwierigkeiten, Probleme am Arbeitsplatz oder Führerscheinverlust. „2010 kamen Menschen zwischen 16 und 64 Jahren zu uns. In dem Jahr zuvor suchte auch ein schon über 70-jähriger Mann Hilfe in unserer Einrichtung“, sagt Ivonne Krause. Aber das Durchschnittsalter der Hilfesuchenden lag zum Beispiel im vergangenen Jahr bei 36,7 Jahren. „Wobei die Klienten und Klientinnen mit einem problematischen Alkoholkonsum älter als die mit einem Drogenproblem sind.“

Es gibt viele Gründe dafür, dass jemand zu viel trinkt oder Drogen nimmt. Oft spielten, so Ivonne Krause, Gefühle des Alleinseins, der Perspektivlosigkeit oder Probleme bei der Identifikationsfindung - Wer bin ich und Wo gehöre ich hin? - eine Rolle. Hinzu käme auch die große gesellschaftliche Akzeptanz des Alkoholtrinkens. Ivonne Krause: „Hier wäre eine gute, flächendeckende Präventionsarbeit wünschenswert“.

Sucht- und Drogenberatungsstelle Schwerin

Ferdinand-Schulz-Str. 12, 19055 Schwerin

Tel.: 0385 - 550 75 68

E-Mail: sb-schwerin@suchthilfe-mv.de

www.suchthilfe-mv.de

Die harte Arbeit ums Vertrauen zu sich selbst

„Was ist mit den Rädern?“, fragt der junge Mann. „Die müssen noch fertig gemacht werden“, antwortet Wenke Timme und gibt ihm einen Schlüsselbund. Wenig später kommt ein anderer mit Arbeitshandschuhen, fragt nach Werkzeug, Wenke Timme sagt ihm, wo er was findet auf dem Bauspielplatz in Schwerin, der Arbeitsstelle von Wenke Timme. Dort reparieren, entwerfen, bauen oder malern Männer und Frauen für die Kinder, die nachmittags den Abenteuerplatz erobern oder bei Aktionen des Bauspielplatzes in die Welt des Mittelalters oder von Piraten eintauchen. Wenke Timme ist dort Projekt-Leiterin und verantwortlich für sechs bis acht Beschäftigte.



Wenke Timme hat ihren eigenen Weg gefunden.

Foto: ml

„Ich hätte nie gedacht, dass mir mal jemand Verantwortung für andere übergibt“, sagt Wenke Timme, führt in die Küche und gießt einen Kaffee auf. Wenke Timme, gerade 34 Jahre alt, gebürtig aus Nauen, aufgewachsen in der Nähe von Wittenburg, seit sechs /sieben Jahren in Schwerin, staatlich geprüfte Hauswirtschafterin, Köchin, Saisonarbeiterin auf Spargel-, Kartoffeln- und Erdbeerfeldern, hat bei Otto gearbeitet und WasserMax-Kartons gestapelt. Sie ist Pferdenärrin, Malerin, Mädchen für alles, wenn es um handwerkliche Sachen geht.

Wenke Timme hat schon viel in ihrem Leben gemacht, viel erlebt und sich viel anhören müssen. Vor allem von ihrem Stiefvater, vor allem, dass sie eh nichts auf die Reihe kriegt. Es ist ihr Stiefvater, der Wenke Timmes Leben prägt, seine Gängeleien, seine Wutanfälle, seine Alkoholsucht, seine körperliche Gewalt. „Mich hat er nie angefasst.“ Aber die Mutter bekam es ab, auch der ältere Bruder. Nur der war bald weg. „Da hab ich halt gemacht, was mein Stiefvater gesagt hat.“ Geputzt, gewaschen, eingekauft, Schweine versorgt, Gartenarbeit

und den Mund gehalten - meistens. Zu ihrem geliebten leiblichen Vater durfte sie nicht, obwohl der im selben Ort lebt. Der Stiefvater hatte es verboten. Sobald sich Wenke nicht dran hält, gab es Ärger für sie und manchmal auch Schläge für die Mutter. Die kleine Schwester, das Nesthäkchen ihrer Mutter und des Stiefvaters, hatte inzwischen gelernt, dass sie sich so manches erlauben durfte - auf Kosten der Schwester. Und die Mutter ging früh aus dem Haus, um zu arbeiten und hatte Angst mit den Kindern und mit den Schulden allein dazustehen.

„Bier und Korn, immer Bier und Korn“, erinnert sich die junge Frau mit den kurzen schwarzen Haaren. Irgendwann gab es dann beim Stiefvater keinen Unterschied mehr zwischen Nüchtern und Besoffen. „Damals hatte ich kein Selbstbewusstsein“, sagt Wenke und es klingt fast wie eine Entschuldigung. Trost fand sie beim nahegelegenen Pferdehof. Dort kümmerte sie sich um die Pferde, machte beim Voltigieren mit und schaute - wie sie sagt - „den Pferden in die Seele“ oder aber die Pferde in ihre? Später hätte sie dort gern eine Ausbildung gemacht. Aber die ständigen Beschimpfungen des Stiefvaters, das ständige „du kriegst eh nichts auf die Reihe“ hinterlassen seine Wirkung und Wenke begann eine Lehre zur Hauswirtschafterin. „Da bin ich dann endlich mal rausgekommen“, sagt Wenke. Wenn sie Zuhause war, ließ sie sich inzwischen immer weniger vom Stiefvater sagen. Dafür verstand sie sich immer besser mit ihrem Vater. „Vier Tage, nachdem ich endlich eine eigene Wohnung hatte und wir uns endlich ohne Verbote hätten sehen können, fällt mein Vater von der Leiter.“ Der gehbehinderte Mann überlebte den Unfall nicht.

Wenke Timme sagt, sie hat so manches in ihrem Leben bereut - zum Beispiel, dass sie nicht die Ausbildung gemacht hat, die sie wollte. Vielleicht auch, dass sie nicht früher von zu Hause weg ist, dass sie immer so viel runtergeschluckt hat von den Demütigungen des Stiefvaters. Vielleicht auch, dass sie mit 20 Jahren in eine Ehe geraten ist, in der sich Gewalt und Demütigungen fortsetzten.

Heute lebt Wenke Timme in einer glücklichen Beziehung. „Die Familie meiner Partnerin hat mich richtig toll aufgenommen“, sagt sie ein wenig überrascht. Manchmal kann sie es nicht glauben, dass jemand Vertrauen in sie setzt, an sie glaubt. Aber nur noch manchmal, denn Wenke hat gelernt, wieder Vertrauen zu sich selbst und zu anderen zu fassen.

ml

Gedanken im Wartezimmer

Es ist Mittwoch, der 23. November 2011 nach 8.00 Uhr und ich fiebere meinem langersehnten Termin beim Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin sehnsüchtig entgegen. Habe mich leider etwas verspätet, konnte jedoch die akademische viertel Stunde gerade so einhalten. Und alles nur: Weil eine Frau mittleren Alters wie ein geölter Blitz aus der Schlossgartenallee meinen Weg kreuzte, um sich elegant auf ihre linke Schulter zu schmeißen. Sie hatte nicht bedacht, dass, wenn auch kein Laub auf der Straße liegt, diese trotzdem durch die leicht gefrorene Feuchtigkeit glatt sein könnte. „Nimm dir Zeit und nicht das Leben, denke ich so bei mir!“

„Aua“ schrie sie laut, da kann man/ich doch nicht einfach so vorbeifahren und sie liegen lassen. Es ginge schon wieder, so ihre Antwort auf meine Frage nach ihrer Befindlichkeit. Wahrscheinlich arbeitet sie im Wirtschaftsministerium, jedenfalls deutet ihr noch ungeschundener rechter Arm in diese Richtung. Sie könne mich ja begleiten, bot ich ihr an, ich wäre gerade auf dem Weg zum Arzt. Indianer kennen eben keinen Schmerz, Arbeit geht vor, na zumindest ist sie ein Halbblut, steht mit ihrem Täschen auf, schüttelt sich kurz und weiter geht's in ihre gewünschte Richtung. Ich werde es wohl nie wirklich erfahren und doch, manchmal sieht man sich ja bekanntlich im Leben zweimal. Natürlich fahre ich jetzt besonders vorsichtig, dies war mir eine Warnung. Denn wenn ich so per Zweirad oder Drahtesel unterwegs bin, vergesse ich mich schon mal.

Nun sitze ich hier also mit kleiner Verspätung beim Arzt im vollen Warteraum, habe mich entschuldigt, entschuldigen müssen, jedenfalls bin ich zu spät, aber auch ein bisschen zu spät losgefahren, sitze jetzt hier im Wartezimmer und schreibe das gerade Erlebte auf. Ist mein Schreiben jetzt zu meiner Sucht geworden?

Ja, das frage ich mich jetzt wirklich ernsthaft?!? Denn seit einigen Wochen bin ich nur noch am schreiben. Nachts wache ich plötzlich auf, manchmal ist es um drei oder vier, es kann auch schon mal 6.00 oder 6.30 morgens werden und mir gehen die tollsten Dinge durch den Kopf. Und dann muss ich einfach schreiben! Dabei liege ich wahlweise auf der Erde - auf meinem geliebten grünen Teppich, sitze im Bett, am Frühstückstisch, ja manchmal sogar auf der Toi...,

und ..., - aber ich muss schreiben, ist das noch normal?!? Meine Grundstruktur ist ärztlich bescheinigt, manisch/depressiv - himmelhochjauchzend/zu Tode betrübt - Lachen und Weinen in einem Sack. Hatte ich das nicht als Kind schon?!? Na ja, ist eben so, oder - „es is wie es is“ - würde Stefanie vom NDR sagen. Hab ich jetzt gerade kein Problem mit.



Schreiben kann zur Sucht oder/und zur Erlösung werden.

Foto: ml

Als Kinder sollten wir ja immer so Dankeskarten oder Karten aus dem Urlaub schreiben, ist ja heute leider ein bisschen durch die modernen Medien Mail-Briefkasten und Simsen aus der Mode gekommen. Deshalb erfreut es mich doch immer riesig, wenn außer diverser Schreiben meiner Bank oder irgendwelcher Behörden mich mal eine nette Karte oder sogar ein Brief erreicht.

Ja, sogar wenn ich beim Staubsaugen oder Putzen bin, unterbreche ich diese unnützen Vorgänge, um einfach nur zu schreiben. Aber mal ehrlich, ein bisschen Ordnung muss/darf sein oder sind Sie auch nur zu faul zum ewigen Suchen?!? Im Übrigen heißt es ja, das Genie beherrscht sein Chaos, da kann man sich dann ja immerhin noch aussuchen, wozu man gehören möchte. Das hat doch was, oder?

In diesem Sinne schon mal eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit, Jahresausklang, und wenn auch Sie mal von Langeweile geplagt werden sollten, greifen Sie doch auch einfach mal zu Papier und Stift.

Evelyn Mammitzsch

Selbsthilfegruppen: Sucht

SHG Al-anon

(Angehörige u. Freunde von Alkoholikern)
Kontakt: Kerstin, Tel.: 0385 / 3957790,
Treffen: wöchentl. Do., 19.00 – 21.00 Uhr, „Anker“,
Großen Wasserstr. 15 – 17 (Cafeteria), 19053 Schwerin

SHG Anonyme Alkoholiker (AA)

Kontakt: Gerhard, Tel.: 0178 / 4490441,
E-Mail: gerhard4germany@gmx.de
Treffen: wöchentl. Freitag, 20.00 Uhr u. monatl. 1. Freitag, Meeting
mit Angehörigen, FIZ, Arsenalstr. 15, 19053 Schwerin

Alkoholauffällige Kraftfahrer

Kontakt: Frau Krause, Ev. Sucht- und Drogenberatung Schwerin, F.-
Schultz-Straße 12, 19055 Schwerin,
Tel.: 0385 / 5507568, E-Mail: sb-schwerin@suchthilfe-mv.de
Treffen: wöchentl. Mo., 18.00 Uhr, ebenda

SHG Blaues Kreuz, Ortsverein Schwerin

Gruppe Ziegenmarkt:
Kontakt: Peter Grosch, Tel.: 0385 / 5006151,
Günter Rösler, Tel.: 0385 / 4864274,
Treffen: wöchentl. Mo., 19.00 Uhr, Ziegenmarkt 4, 19055 SN
Gruppe Petruskirche: Kontakt: über KISS
Treffen: wöchentlich Do., 19.00 Uhr, Petruskirche,
Ziolkowskistr. 17, 19063 Schwerin

SHG Emotions Anonymos (EA) schwerin

Kontakt: über die KISS
Treffen: wöchentl. Do., 18.00 Uhr, KISS

Freundeskreis von Alkoholkranken

Kontakt: Wencke Jeswilayties, Tel.: 0385 / 614561,
E-Mail: wenckej@web.de
Treffen: wöchentlich Mi, 19.00 Uhr, Ev. Sucht- und
Drogenberatungsstelle, F.-Schultz-Str. 12, 19055 Schwerin

Guttempler in MV, Ortsgruppe schwerin

Kontakt: Frau Jancker, Tel.: 0385 / 7851525,
E-Mail: mecklenburg-vorpommern@guttempler.de
Treffen: *Gesprächsgruppen:* wöchentl. Mo. und Do., 19.00 Uhr
Kraftfahrer I u. II: wöchentl. Di., 18.00 Uhr
Angehörige: monatlich 2. Mo., 19.00 Uhr
Gemeinschaftsabend: wöchentl. Mi., 19.00 Uhr
Spieler: wöchentl. Mi., 19.00 Uhr,
Leonhard-Frank-Str. 37, 19059 Schwerin

Neues Leben (ohne Alkohol)

Kontakt: Versöhnungsgemeinde (Lankow), Ahornstraße 2A,
19057 Schwerin
Treffen: wöchentl., Mo, 18.00 Uhr ebenda

SHG Newcomer für junge Erwachsene mit Alkoholabhängigkeit und Drogenbeikonsum

Kontakt: Herr Michael Höppner, Tel.: 01520 / 2398580,
E-Mail: michaelundmario@arcor.de
Treffen: wöchentl. Mo., 19.00 Uhr, Poliklinik- Schelfstadt,
Röntgenstr. 7-11, 19055 Schwerin

Die Optimisten Elternkreis von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten/Persönlichkeitsstörungen/Abhängigkeitserkrankungen
Kontakt: Michael Höppner, Tel.: 01520 / 2398580,
E-Mail: michaelundmario@arcor.de
Treffen: vierzehntägl. 1. u. 3. Di., 18.30 Uhr
Jugendhaus Dr. K, Dr-Külz-Str. 3, 19053 Schwerin

SHG Q-Vadis

Kontakt: Anke und Klaus Tel.: 0172 / 3833293,
Treffen: *Gruppe I:* wöchentl. Do., 16.00 Uhr, Poliklinik-Schelfstadt,
Röntgenstr. 7-11, 19055 Schwerin
Gruppe II: wöchentl. Do., 18.00 Uhr Poliklinik (siehe oben)
Q-Vadis – Pfarrhaus Plate: wöchentl. Di., 18.00 Uhr
Angehörigengruppe Pfarrhaus Plate: vierzehntägl., ungerade Woche,
Di, 19.30 Uhr (telefonische Anmeldung erbeten!)

Selbsthilfe in der Klinik für Abhängigkeitserkrankung in den Helios-Kliniken

Kontakt: Frau Maibaum, Tel.: 0385 / 5203102,
Frau Meissner, Tel.: 0385 / 5203386,
Treffen: gerade Woche, vierzehntäglich Mo, 16.00 Uhr,
Tagesklinik für Abhängigkeitserkrankungen HELIOS-Kliniken,
Wismarsche Str. 393, 19055 Schwerin

SHG Hoffnung (geschlossene Gruppe)

Treffen: wöchentl. Mo., 18.00 Uhr, Station 8 HELIOS-Kliniken,
(siehe oben), nach Absprache über KISS

SHG Landungsbrücke (Krebsförden)

Kontakt: über KISS
Treffen: wöchentlich Mo., 18.00 Uhr, Stadtteiltrreff Krebsförden

Elternkreis drogengefährdeter u. drogenabhängiger Kinder

Kontakt: Ivonne Krause, Ev. Sucht- und Drogenberatungsstelle
Schwerin (siehe oben), Tel.: 0385 / 5507568,
E-Mail: suchtberatung-schwerin@t-online.de
Treffen: monatlich 1. Mo., 16.00 Uhr, ebenda

SHG Essstörungen (Anorexie / bulimie)

Kontakt: über KISS, E-Mail: kontakt@essgruppe-schwerin.de
Treffen: vierzehntägl., 2. u. 4. Di., 18.00 Uhr, KISS

SHG Angehörigengruppe Essstörungen

Kontakt: über KISS
Treffen: monatlich letzter Sa., 10.00 Uhr in der KISS

Freundeskreis Spielerprobleme

Kontakt: Herr Lichtblau, Ev. Sucht- und
Drogenberatung Schwerin (siehe oben), Tel.: 0385 / 5213143,
E-Mail: m.lichtblau@suchthilfe-mv.de, ebenso über KISS
Treffen: wöchentl. Di., 16.00-17.00 Uhr, nach Absprache

Restart - SHG für intensive Mediennutzer

Kontakt: Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung,
F.-Schultz-Straße 12, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 / 5213141,
E-Mail: mediensuchtberatung@suchthilfe-mv.de
Treffen: wöchentl., Do., 17.30 Uhr, Freizeitraum der Beratungsstelle

Aufruf: Gemeinsam gegen den Fachärztemangel

Vor drei Jahren dachte ich „Ärzte müssen mir doch helfen!“. Fehlanzeige! Die Schweriner Rheumatologen nehmen keine Neupatienten auf, was schon die Ansage des Anrufbeantworters verrät. „Rufen Sie die Rheumaliga an, wir können Sie nicht behandeln.“ Von diesen erfuhr ich, dass es zu wenige Fachärzte gibt und lediglich die Uniklinik in Rostock Rheumafachambulanz Neupatienten aufnimmt.

Seitdem fahre ich zweimal im Jahr von Schwerin nach Rostock und nehme lange Wartezeiten in Kauf, muss mir

einen Tag frei nehmen und hohe Fahrtkosten zahlen. Meine Schwester nehme ich seit einem Jahr mit, denn im östlichen Vorpommern sieht es genauso aus.

Wir sind nicht allein!!!

Dies ist ein Aufruf an alle, denen Ähnliches widerfährt. Schicken Sie bitte Ihre Geschichte an die KISS, damit wir gemeinsam auf den Fachärztemangel aufmerksam machen und etwas dagegen unternehmen können.

Danke, Kristin

Zusammenarbeit zwischen SHG und Helios

Im August hatten Silke Gajek, Leiterin der Kontakt, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. (KISS), und Enrico Jensch, Klinikgeschäftsführer der Helios Kliniken Schwerin, den Kooperationsvertrag zur Betreuung der Selbsthilfegruppen unterzeichnet. Am 28. September wurde dieser Vertrag nun mit Leben gefüllt.

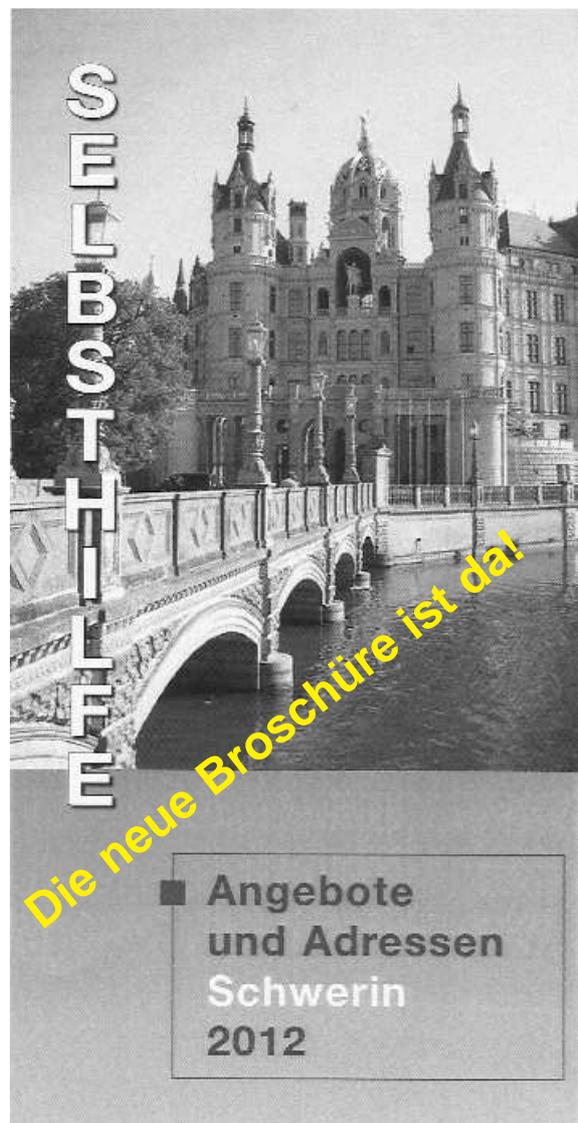
Bei der Auftaktveranstaltung in den Helios Kliniken Schwerin kamen Vertreter verschiedener Selbsthilfegruppen mit Chefarzten in Kontakt und ins Gespräch. Gemeinsam erklärtes Ziel ist es, die Zusammenarbeit zukünftig noch weiter und auf medizinisch hohem Niveau zu vertiefen.

Bei der Auftaktveranstaltung, die Prof. Klaus Dommisch, Leiter des Tumorzentrums, moderierte, wurden bereits vielversprechende Ideen geboren. So könnte sich Priv.-Doz. Dr. Stefan Zimny, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Endokrinologie/Diabetologie und Rheumatologie, vorstellen, die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Diabetes“ zu gezielten Aktionen in die Helios Patientensportgruppen zu integrieren. Physiotherapie und Ernährungsberatung könnten dabei zusätzlich unterstützen.

Die Selbsthilfegruppen können zukünftig auf ein umfassendes Beratungs- und Betreuungsprogramm zurückgreifen. Dies kann, abhängig von der Art der Erkrankung, in Form von Fachvorträgen, der Teilnahme an Fortbildungen innerhalb etablierter Klinikprogramme oder der Organisation gemeinsamer Gesundheitstage oder -aktionen umgesetzt werden. „Wir möchten damit vor allem chronisch kranke Menschen noch stärker im Umgang mit ihrer Er-

krankung unterstützen“, sagt der erfahrene Mediziner Prof. Klaus Dommisch.

Zur Helios Kliniken Gruppe gehören 64 eigene Kliniken, darunter 44 Akutkrankenhäuser und 20 Rehabilitationskliniken. PM



Wohngruppe für Essgestörte

„Was würden Sie machen, wenn Ihr Kind die Essstörung nicht hätte?“ Auf die Frage von Kathrin Worreschk antworten die meisten Eltern mit einem langen Schweigen. Gerade in Familien, in denen die Tochter oder der Sohn magersüchtig ist, sind Co-Abhängigkeit und Selbstvorwürfe zu Hause. Um aus dieser schwierigen Situation für Eltern und insbesondere für das betroffene Kind herauszukommen, ist Abstand zwischen Eltern und Kind oft der einzige Weg. „Bislang gab es in Mecklenburg aber nicht die Möglichkeit, Betroffene längerfristig aus ihrem familiären Umfeld herauszunehmen“, sagt die Ernährungsberaterin Kathrin Worreschk. Das hat sich nun geändert.

Zum 1. September 2011 hat das Ministerium für Soziales und Gesundheit, jetzt Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales, zwei Wohngruppen für junge Menschen mit Essstörungen die Betriebserlaubnis erteilt. Damit gibt es nun - mit der bislang einzigen Wohngruppe dieser Art in Stralsund und der neuen in Dargelütz - zwei Wohngruppen-Projekte für junge Menschen mit Essstörungen in ganz Mecklenburg-Vorpommern. „Es waren schwierige Verhandlungen, denn man habe den Bedarf im Land nicht gesehen“, sagt Worreschk, die als Ernährungsberaterin die Wohngruppen betreuen wird. Dabei kann man die Situation für die Betroffenen im Land als prekär bezeichnen. Zurzeit sei nach der Behandlung der Betroffenen in einer Akutklinik keine adäquate therapeutische Nachversorgung enthalten, die eine Verhaltensänderung bewirken könne und somit zur nachhaltigen Genesung der Betroffenen führe. Und um gerade eine „nachhaltige Verhaltensänderung“ geht es bei dem

Fakten

Langzeitaufnahme: Maximal zwei Jahre

Kapazität: Zwei Gruppen à sechs junge Menschen im Alter von 14-21 Jahren

Fachbetreuung: 24 Stunden durch ein interdisziplinäres Team (Mediziner, Psychologen, Sozialpädagogen, Ernährungswissenschaftler)

Angebot: Schulische und berufliche Bildung

Ausstattung: Pro Etage 6 Einzelzimmer (25qm), Betreuerzimmer, Wohn-, und Essbereich, zudem gibt es ein Arztzimmer, Einzeltherapieräume, Büroräume, Elternzimmer, Sport- und Ruheraum



Projekt der therapeutischen Wohngruppe „Papillon“, dessen Träger der Jugendförderverein Parchim/Lübz e.V. mit Sitz in Dargelütz ist.

Jeweils sechs Betroffene können in den zwei Wohngruppen für maximal zwei Jahre leben. „Die Gruppen sind einerseits für Betroffene von Magersucht, Bulemie o.ä., andererseits für adipöse Patienten“, sagt Katrin Worreschk. Zur Seite stehen ihnen Ärzte, Therapeuten und Betreuer. Unterstützt wird das Team durch die Helios-Kliniken-Schwerin, die zusätzlich Fall- und Teambesprechungen anbieten werden. Durch die Kooperation komme den jungen Menschen die Behandlungskompetenz in den Bereichen der Kinder-, und Jugendmedizin, Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie und Erwachsenenpsychiatrie zugute. Insgesamt werde durch diese komplexe, aber individuelle Behandlung und Betreuung einer Chronifizierung des Krankheitsbildes entgegengewirkt, längere Krankenhausaufenthalte vermieden und letztendlich die Lebensqualität der Betroffenen verbessert. *ml*

Jugendförderverein Parchim/Lübz e.V.

Dargelützer Weg 15, 19370 Parchim

Telefon: 03871/ 63 19 - 0

Email: info@jfv-pch.de

Internet: www.jfv-pch.de

- Leiterin Wohngruppe „Papillon“

Dipl.Soz.Arbeits/Dipl.Soz.Wiss. Petra Blum

Email: papillon@jfv-pch.de

- Ernährungsmedizinische Beratung

Dipl.-Oec. troph. (FH) Kathrin Worreschk

E-Mail: Kathrin.Worreschk@freenet.de

(K-) ein Logenplatz für Günter

Einen Logenplatz hat das Leben für Günter Klos nicht bereit gehalten. Der gelernte Fleischer, der auch als Koch, Steinsetzer im Straßenbau und Rohrleger gearbeitet hatte, wurde 1992 obdachlos. Der Grund: die Scheidung von seiner Frau und eine zu enge „Ehe“ mit dem Alkohol. Zwei Winter und einen Sommer lang hauste er in einem Zelt im Garten eines Bekannten. Der Schnaps hielt ihn warm; fürs tägliche Grillen holte er Fleisch aus dem Einkaufszentren der Stadt. „Dazu brauchte ich nur eine weite Jacke“, gibt er zu.

Überhaupt geht Günter sehr offen mit seiner Vergangenheit um. Er berichtet über seinen Aufenthalt im Gefängnis wegen Schwarzfahrens, über die Alkoholsucht, den „Einkauf“ ohne Geld. Als das Zelt kaputt war, zog Günter ins Obdachlosenheim. „Obwohl du da eher greifbar bist für die Obrigkeit“, fand er damals. Doch hier fand er die Unterstützung, um sich selbst aus dem Sumpf zu ziehen. In einer klassischen Selbsthilfegruppe landete er nicht, aber im Team der „straße“-Verkäufer. Die Zeitung von und für Menschen in sozialer Not wurde für Günter die Straße in ein normales Leben.

Seit 1995 ist er dabei. Er erzählt: „Anfangs kam ich manchmal morgens mit einer Fahne an, was uns streng verboten war. Doch dann sagte die Redakteurin zu mir: `Leg Dich ins Nachbarzimmer und schlaf Deinen Rausch aus. Und sieh zu, dass das nicht wieder passiert, sonst fliegst Du hier raus`.“ Also riss sich Günter abends beim Trinken zusammen und spürte, dass er sich morgens viel besser fühlte.

Seit 1995 ist er täglich mit der „straße“ auf der Straße, an allen wichtigen Einkaufszentren, aber auch dort, wo Veranstaltungen die Leute locken. Am liebsten vorm Theater. Nicht immer war die Resonanz positiv. „Schmeiß die Zeitung weg und geh arbeiten“, hörte er auch. Manche boten ihm auch etwas zu trinken an. Doch die Mehrzahl interessierte sich dafür, was in der Zeitung stand. Da Günter seine Zeitung liest, wusste er immer Bescheid. Selbst als es Probleme um „die straße“ gab, blieb Günter bei der Stange. Er war infiziert, nicht nur wegen der 60 Cent, die der Verkäufer für jede verkaufte Zeitung behalten darf. Es war ihm wichtig, Beschäftigung zu haben, nicht mehr herum zu hängen. Und letztlich



Die „straße“ hat Günter in ein „normales“ Leben geführt.
Foto: Birgitt Hamm

war es diese Haltung, die ihm zu einem Job verhalf. Seit 2002 ist Günter bei einer Sicherheitsfirma tätig. „Der Chef“, erzählt er, „hat mich vorher genau beobachtet, wie ich die ‚straße‘ verkaufe, ob ich dabei Alkohol trinke oder zuverlässig bin. Und er sah, dass ich mich bei meiner Arbeit nicht verführen ließ.“

Und so hatte er im vergangenen Sommer doch ab und zu einen Logenplatz. Als Sicherheitsbeauftragter arbeitete Günter im Schlossgarten im Theaterzelt für den „Freischütz“ - tagsüber. Abends stand der Berufstätige mit der „straße“ vorm Eingang der Freiluft-Oper. Denn die Zeitung verkauft er immer noch vor seinem Lieblingsort, dem Theater. Nun aber als Ehrenamtler in seiner Freizeit, ohne einen Cent daran zu verdienen.

Birgitt Hamm

Anzeige

Die Kraft der Vergebung
mit Franziska Schwiethal

Einzelcoaching • Vergebungszereemonien • Workshops

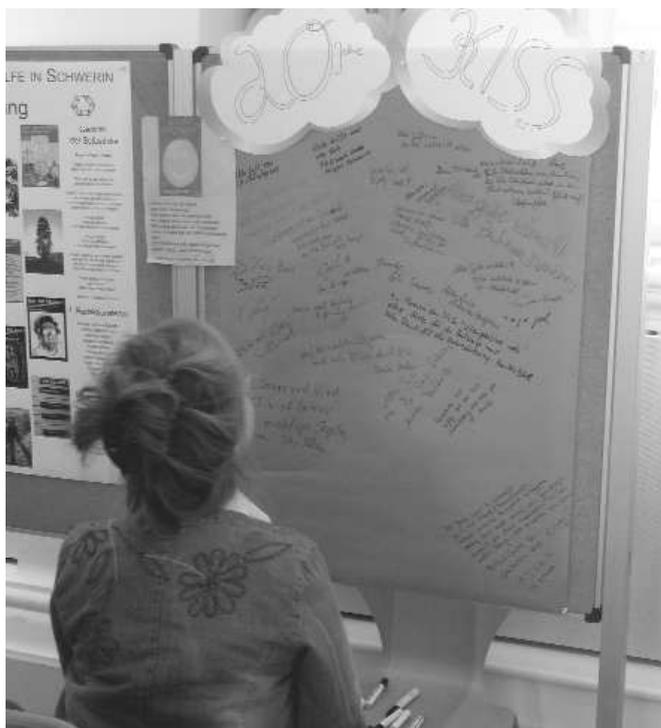
Weitere Infos erhalten Sie unter www.sonne-mond.eu
oder 03841/764037.





Ein turbulentes Jahr geht für die KISS zu Ende: Das 20-jährige Jubiläum, der Abschied von der langjährigen Geschäftsführerin Silke Gajek und immer wieder die Diskussionen um Förderung und Unterstützung. Die Redaktion und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der KISS möchten sich bei allen bedanken, die geholfen, unterstützt oder gefördert haben, die stets ein offenes Ohr hatten, die da waren, wenn Hilfe gebraucht wurde, die Verständnis gezeigt haben, die gebastelt, gesungen, gemalt und geredet haben, und die ein Lächeln übrig hatten!

Danke!



Landungsbrücke: Täglicher Kampf um Abstinenz

Gut zwei Jahre ist Ingo G. jetzt in Schwerin zu Hause. Das ist noch nicht lang. Aber lang genug, um zu wissen, was in seiner Umgebung - Krebsförden - los ist. „Und da sind einige, denen es ähnlich geht, wie es mir ergangen ist“, sagt Ingo G.

Ingo G. ist Alkoholiker - trocken. Er hangelt sich von Maßnahme zu Maßnahme, um wieder zurück in den Beruf zu kommen. Wenn Ingos Geschichte gelesen wird, ist sein Job in der Kindereinrichtung wahrscheinlich Vergangenheit. Als Ingo seine Geschichte erzählt, ist sie Gegenwart und es gibt noch die Hoffnung auf eine Weiterbeschäftigung bei dem kirchlichen Träger. „Also, den Herrn G. würden wir gern hier behalten“, ist von Seiten der Mitarbeiterinnen zu hören. Arbeit sei genug da und Herr G. sei ein ganz Fleißiger.

Und ein Engagierter dazu: Ingo G. hat im Sommer die neue Selbsthilfegruppe „Landungsbrücke“ für Alkohol- und Drogenabhängige in Krebsförden gegründet. Da, wo er lebt, wo er sich auskennt, will er anderen helfen und ihnen einen Raum zum Reden und Zuhören schaffen. Zuerst haben sich Betroffene schwer getan, den Weg in die Gruppe zu finden. Doch schnell hat es sich rumgesprochen, dass es in der Gruppe um gegenseitige Unterstützung geht. Dass jeder so angenommen wird, wie er ist, dass niemand angeklagt, belächelt oder bevormundet wird. „Abstinenz ist ein täglicher Kampf“, sagt Ingo, „gerade, wenn man nichts zu tun hat, keine Arbeit hat und allein ist.“ Betroffene wissen das, und vielleicht sind es auch nur Betroffene, die das nachvollziehen können. Daher bietet die Gruppe Halt und die Möglichkeit Probleme zu besprechen, Hilfe zu finden, sich selbst zu helfen.

Oft sind es ganz praktische Tipps, die weitergegeben werden zum Beispiel, wenn es um Anträge für Schwerbehinderten-Ausweise, um Reha-Maßnahmen oder den beruflichen Wiedereinstieg geht. „Wenn ein trockener Alkoholiker dahin vermittelt wird, wo erfahrungsgemäß viel getrunken wird, bringt das nichts“, weiß Ingo. Das seien Sachen, die man mit dem Berufsberater offen besprechen muss. Wer hier schon Erfahrungen hat, gibt die in der Gruppe weiter. Neben solch praktischen Hilfen geht es bei der „Landungsbrücke“ aber auch um eine



Ingo G. hat in Krebsförden die Selbsthilfegruppe „Landungsbrücke“ aufgebaut. Foto: ml

aktive Freizeit. Dabei ist Freiwilligkeit oberstes Motto. Ingo: „Bei uns wird niemand zu irgendetwas gezwungen.“ Manche machen außerhalb der Gruppentreffen etwas zusammen, manche nicht. Überhaupt ist die Selbsthilfegruppe sehr gemischt. Eine junge Frau ist dabei, ansonsten kommen Männer bis ca. 46 Jahre. Sie sind alle trocken, manche haben Arbeit, manche nicht, manche hatten Probleme mit dem Alkohol, manche mit anderen Drogen.

Ingo:

„Zu uns kann jeder kommen, der nicht allein sein will im alltäglichen Kampf um Abstinenz.“

SHG Landungsbrücke
jeden Donnerstag, um 18:30 Uhr
Stadtteiltreff / Krebsförden, J.-Gillhoff-Str. 10

Über Sucht muss man reden aus *Hilf Dir Selbst*“ September 2004

Sucht kommt nicht von „Suchen“, es hat aber doch viel mit suchen zu tun. Das Wort Sucht leitet sich aus dem Wortstamm „Siechen“ ab, und gemeint ist Krankheit. Für eine Krankheit, die ein Mensch in sich trägt, kann er nicht zur Rechenschaft gezogen werden. Es liegt aber in der eigenen Verantwortung, wie der Mensch damit umgeht.

ALKOHOLISMUS ist eine KRANKHEIT.

Fachleute definieren sie so: Alkoholismus ist eine primäre chronische Krankheit, deren Entstehung durch genetische, psychosoziale und umfeldbedingte Faktoren beeinflusst wird. Immer sind daran die Gesellschaft, der einzelne Mensch und seine Geschichte gekoppelt.

Warum fängt der Mensch an zu trinken?

Betroffenen ist es in der Kindheit oder später nicht gelungen, eine Beziehung, eine stabile Basis aufzubauen. Hilflosigkeit, Schweigen, Isolation und Verleugnung herrschen vor. Kinder erleben, dass das Verhalten der Eltern unberechenbar ist. Sie können sich oft nicht für ein Elternteil entscheiden - Vater oder Mutter. In so einer Familie lernen Kinder auch wie Suchtmittel eingesetzt werden. Solche Erfahrungen sind nicht nur auf von der Sucht betroffene Familien zu begrenzen. Alkohol und Gewalt stehen in einer unheiligen Allianz. Jedoch ist Alkohol nicht als Ursache von Gewalt anzusehen.

Der Gewalt gehen oft Gefühle wie Schuld, Scham, Hass und/oder Wut voraus. Hierbei spielt die enthemmende Wirkung des Alkohols generell eine große Rolle. Jährlich werden etwa 800 Todschlagsdelikte und 20000 schwere oder gefährliche Körperverletzungen unter Alkoholeinfluss verübt.

Wozu trinkt der Mensch Alkohol?

Die Wirkung von Alkohol ist eine biphasische. In geringen Mengen wirkt Alkohol anregend und euphorisch. Trinkt der Mensch größere Mengen Alkohol, stellt sich eine beruhigende bzw. betäubende Wirkung ein. Alkohol führt zur Förderung der Kreativität und auch der Leistungsfähigkeit. Er wird dazu genutzt Schmerzen zu dämpfen, zu vergessen, negative Erfahrungen und Gefühlen zu verdrängen, aber auch aus der Realität zu flüchten. Das Trinken ist aber von Trinker zu Trinker sehr verschieden.

Sucht ist eine Familienkrankheit.

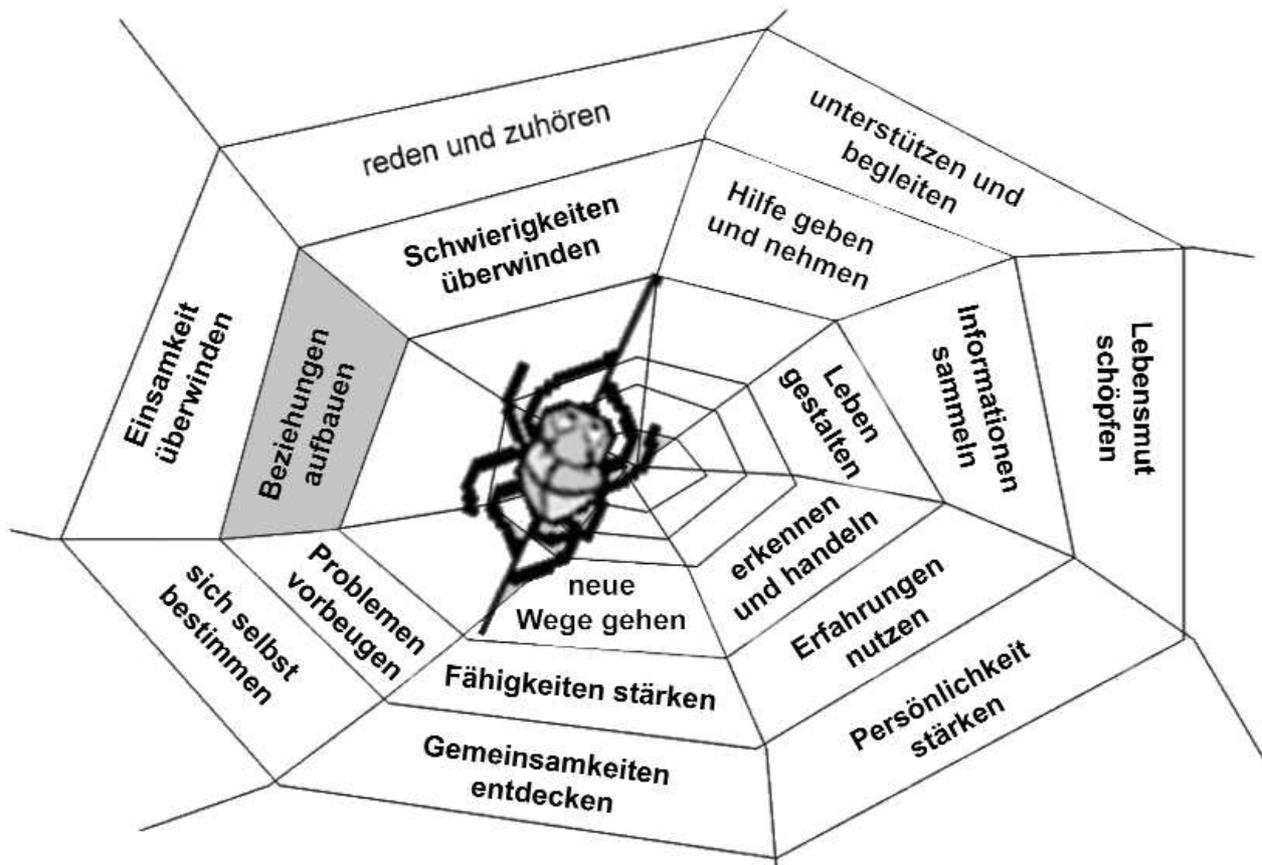
Wenn ein Familienmitglied suchtkrank ist, leidet die ganze Familie darunter. Anfänglich wird alles Mögliche getan, um den Alkoholkonsum unter Kontrolle zu halten: Es wird mitgetrunken, gebeten, gebettelt, versprochen, gefordert, beschimpft, gedroht und beschuldigt. Arrangiert man sich immer wieder mit dem alkoholabhängigen Familienmitglied führt dies unweigerlich zur Co-Abhängigkeit.

Merkmale:

1. Es fällt einem schwer, sich über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden und diese zu befriedigen.
2. Man stellt seine eigenen Bedürfnisse zurück, um für andere aktiv zu sein.
3. Man ist davon abhängig, das andere einen glücklich machen.
4. Man versucht, ein Problem für andere zu lösen.
5. Man leidet oft an Nervosität, Allergien, Ausschlägen, Kopfschmerzen, Depressionen, Müdigkeit und unspezifischen Krankheiten.
6. Man zieht die Kinder auf seine Seite, um stärker zu sein.
7. Man hat Selbstmordgedanken.
8. Um die Anspannung zu lindern, ist man abhängig von Kaffee, Süßigkeiten, Tabletten, Essen, Arbeit und/oder Sex.

Wenn man aufhören will: In allen Formen, die ein suchtkranker Mensch durchlebt, ist es am wichtigsten, dass er seine Krankheit selbst erkennt. Hat ein Patient wirklich die Absicht von seiner Sucht loszukommen, sollte er zuerst einen Arzt bzw. Psychologen aufzusuchen. Dann wird darüber entschieden, ob eine Therapie in Frage kommt oder er erst eine Selbsthilfegruppe besuchen möchte. Ein erster Schritt aus der Sucht ist, wenn man erkennt: „Ich brauche einen Menschen!“. Gerade in dieser Phase ist es aber schwierig, muss man sich doch von gewissen Freunden trennen. Zu vielen anderen Menschen hat man den Kontakt verloren und ist sich fremd geworden. Wo nun wahre Freunde finden, die zu einem stehen und einen vor allem verstehen? Schon viele Menschen sag(t)en: „Gott sei Dank gibt es die Selbsthilfegruppe!“. Hier versteht man sich, weil wir Ähnliches erlebt haben und alle das wollen, nämlich trocken und abstinent zu leben.

Jens-Peter Dreyer



Stalking kann auch Form einer Sucht sein

Ist Sehnsucht eine Sucht? Dieser Frage wollte ich nachgehen und habe mich deshalb entschlossen diesen Artikel zu schreiben. Bei Sehnsucht denkt man eigentlich zuerst an einen Mann bzw. an eine Frau und die Sehnsucht nach ihm/ihr. Doch, was ist Sehnsucht eigentlich?

Sehnsucht bedeutet wortwörtlich übersetzt „Krankheit des schmerzlichen Verlangens“ bzw. „Ein heftiges und oft schmerzliches Verlangen nach Etwas, besonders wenn man keine Hoffnung hat, das Verlangte zu erlangen, oder wenn die Erlangung ungewiss oder entfernt ist“. Jeder wird mit diesen Definitionen etwas anfangen können. Der eine sehnt sich nach einer Person, einem Ort oder einem Moment. Es gibt auch andere Begriffe, die eine gewisse Sehnsucht beinhalten:

Der Wunsch: Wünsche können gut („Ich wünsch dir alles Gute!“) oder schlecht („Ich wünsch dir die Pest an den Hals!“) sein. Oft kann der (gute) Wunsch realisiert werden, wenn sich zum Beispiel jemand ein Geschenk wünscht. Ein Wunsch kann einem auch die Kraft und Motivation geben etwas besser zu machen oder etwas zu verändern, weil

man sich ein schöneres oder aufregenderes Leben wünscht. In diese Kategorie gehören auch das Ziel und der Traum.

Das Fernweh/Heimweh: Man bekommt die Sehnsucht nach einem Ort, den man schon immer erleben wollte. Meistens mit dem Glauben, dass das Leben, das man sich herbeisehnt, besser ist, als das reale im Hier und Jetzt. Heimweh hat man wiederum, wenn man sich das Vertraute und Heimelige herbeisehnt. Und dieses allerdings mit dem Wissen, dass es in der Heimat besser ist, als im Hier und Jetzt.

Eine Sucht wiederum ist eher etwas körperlich Krankhaftes. Wie also passen das „Sich sehnen“ und „Sucht“ zusammen. Das Einzige, was beides vereint, ist das sogenannte Stalking. Wenn zum Beispiel Menschen von ihrem Partner verlassen wurden oder eine Liebe nicht erwidert wurde, kann das Sehnen nach dieser Person zur Sucht werden. Der Stalker möchte weiterhin im Leben des Anderen eine Rolle spielen und deswegen kann er nicht anders, als sich Information über sein „Opfer“ einzuholen, es mit Anrufen und SMS zu bombardieren oder ihm aufzulauern, in der Hoffnung, dass der

Andere „ihm nochmal eine Chance gibt“. Das Opfer wiederum fühlt sich bedroht und kann seinem normalen Leben kaum nachgehen. Stalking kommt zwar oft vor, ist aber im Zusammenhang mit dem Begriff Sehnsucht selten.

Am meisten verbinden wir die Sehnsucht mit der Romantik. Ein Paar, das sich nacheinander sehnt, dann ein weiten Weg gehen muss und es dann doch ein Happy End gibt. Die Sehnsucht ist quasi auch guter „Stoff“ für Filme und Bücher.

Man sieht also, die Sehnsucht passt nicht so recht in die Kategorie Sucht, trotzdem war es für mich interessant, mal darüber nachzudenken. SU



Vielleicht kann man es auch als sehnsüchtig bezeichnen, wie die Spinne auf Nahrung wartet. Foto: ml

Mit ThetaFloating suchtfrei werden

Wenn ein Mensch unter einer Sucht leidet, dann ist dieser meist nicht mit rein rationalen Methoden beizukommen. Das heißt, ich kann mir also jeden Tag aufs Neue vornehmen: ab morgen rauche, trinke, spiele etc. ich nicht mehr. Wenn ich aber in mir einen Glaubenssatz zu sitzen habe, wie z.B. „Ich werde es nie schaffen.“ oder „Ich bin nicht gut genug.“, dann helfen alle guten Vorsätze nichts. Überwiegend ist man sich solcher Konditionierungen nicht einmal



bewusst und doch sabotieren sie uns fleißig aus unserem Unterbewusstsein heraus. Auch sind Süchte die Kompensation von tiefer liegenden Themen/-Problemen, derer man sich oft nicht bewusst ist. Wenn man doch um diese weiß, nützt es nicht viel, da die richtigen Möglichkeiten zur Bearbeitung fehlen. Die Sucht ist also nur ein Symptom.

Aber wie soll ThetaFloating denn dabei helfen und was ist das überhaupt? Es ist eine mentale Heiltechnik (aus der Quantenphysik), die Esther Kohte entwickelt hat. Ich versetze mich in den Theta-Zustand und verlangsame meine Gehirnwellen dabei auf die Frequenz von 4-7 HZ (genau wie in der Tiefschlafphase (REM) und während der Hypnose). In diesem Schwingungszustand ist es mir möglich

im Zellbewusstsein (wo alle Traumata, Blockaden, Ängste, Konditionierungen, Glaubenssätze, Muster (auch generationsübergreifend) etc. gespeichert sind) zu arbeiten und die Grundlage ihres Problems in die Heilung zu geben. Wir finden heraus, was hinter der Sucht steckt und heilen diesen Mangel. Im Grunde aktivieren wir dabei ihre Selbstheilungskräfte. Nach einer Session gehen sie gestärkt in ihren Alltag und können die Veränderungen bei sich und in ihrem Umfeld bewundern.

Esther Kohte sagt: „ThetaFloating beruht auf einer magischen Synthese aus Kopf und Herz, persönlichen und professionellen Erfahrungswerten, Lebensfreude und einer Milchmädchenrechnung: Glück multipliziert sich, wenn man es teilt.“

Franziska Schwiethal (www.sonne-mond.eu)

StemaCom

Projektmanagement, Computer, Schulung, Grafik & Design

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



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



Sehnsucht nach Wärme

Jeder von uns kennt bestimmt dieses Gefühl der Sehnsucht. Sehnsucht nach Liebe, Freiheit, Frieden, Zuneigung oder oder oder.

Ich sehne mich oft an einen schönen Ort zurück, dahin, wo ich mich glücklich gefühlt habe, dort wo ich unbeschwerte Tage verbracht habe. In Gedanken spüre ich die Wärme, die meinen Körper umgibt, höre die Wellen rauschen und fühle den warmen Sand unter meinen Füßen. Sehnsüchtig schaue ich dem Flugzeug am Himmel nach und würde gerne selber Passagier sein und mitfliegen.

Aber was ist das eigentlich, Sehnsucht?

Sehnsucht kann zu einer Krankheit werden. Sehnsucht kann schmerzhaft sein, man kann sich vor Sehnsucht verzehren. Das Gefühl des Sehns selbst macht die Sucht, jede Erfüllung wäre unbefriedigend oder öffnete augenblicklich die Tür zur Sehnsucht nach noch mehr.

Die meisten Menschen kennen die Sehnsucht nach einem geliebten Menschen, warten bis man sie/ihn endlich wieder sieht. So wird zum Beispiel in vielen Gedichten die Sehnsucht beschworen:

*Es ist Nacht und mein Herz kommt zu dir,
hält`s nicht aus,
hält`s nicht aus mehr bei mir.*

Christian Morgenstern

Auch an anderen Stellen der Literatur spielt Sehnsucht eine Rolle. Wer Goethes Werther gelesen hat, kennt auch die Todes-Sehnsucht, eine unerfüllte Liebe bricht ihm das Herz. Menschen, die keinen Sinn mehr in ihrem irdischen Leben sehen, sehnen sich oft nach dem Tod, den sie als Erlösung betrachten. In unzähligen Liedern geht es um die Sehnsucht, so hat schon Alexandra zu meiner Jugendzeit von der Sehnsucht nach der alten Taiga gesungen. Da bleib ich doch lieber bei meinen Sehnsüchten und den damit verbundenen schönen Gedanken.

*Wie leide ich vor Sehnsucht!
Wäre es doch Weihnachten!*

Hans Christian Andersen

In diesem Sinne, eine schöne Vorweihnachtszeit.

Karin Horn

Sabine Klemm wird neue KISS-Geschäftsführerin

Vom 1. Januar 2012 an übernimmt Sabine Klemm die Geschäftsführung der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin. Sie tritt damit die Nachfolge von Silke Gajek an, die in den Landtag gewählt wurde.

Die Diplom-Pädagogin und frühere Psychiatriediakonin hat in Schwerin bislang in der Regionalstelle Westmecklenburg von IMPLUS MV gearbeitet, einem Projekt, das sich für Chancengleichheit von Männern und Frauen im Erwerbsleben einsetzt. Zudem initiierte sie die „Stolpersteine“ in Schwerin. Mit diesen Steinen wird an Juden und Jüdinnen, die in Schwerin lebten, aber auch an politisch Verfolgte und Opfer der sogenannten Euthanasie erinnert. Erfahrungen hat Sabine Klemm zudem im bürgerschaftlichen Engagement und in der Demokratiebewegung.

An ihrer neuen Aufgabe bei der KISS hat Sabine Klemm die Verbindung zwischen Geschäftsführung und Beratung am meisten gereizt, sagt die 48-jährige Diplom-Pädagogin und frühere Psychiatriediakonin. „Aber vor allem freue ich mich darauf, bei der KISS Menschen direkt helfen zu können.“ Das Motto der KISS „Hilfe zur Selbsthilfe“ möchte sie



Sabine Klemm

Foto: privat

dabei gern intensiv fortführen. Bislang sei die Selbsthilfe für sie ein neues, aber - wie sie findet - ein lohnendes Feld. Die Redaktion von „Hilf Dir Selbst“ freut sich auf die Zusammenarbeit. ml

Silke Gajek verabschiedet sich von der KISS

„Es wird ein leiser Abschied werden“, kündigte die bisherige Geschäftsführerin der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS), Silke Gajek, an. Und sie hielt Wort.



Silke Gajek

Foto: privat

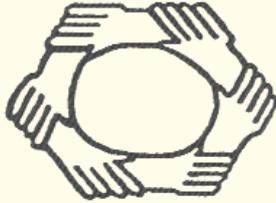
stig nicht gehen“, sagte die frische Landespolitikerin, „Einmal aus Zeitgründen, aber auch wegen möglicher Interessensüberschneidungen.“

Daher wird sich Silke Gajek künftig - zumindest beruflich - ausschließlich der Politik widmen. „Innerlich bleibe ich der Selbsthilfe aber natürlich weiterhin verbunden“, sagte Gajek. „Fast zwölf Jahre gelebt und auch erstrittene Selbsthilfe lege ich ja nicht einfach ab“. Zudem müssen erst noch die KISS-Geschäfte der Nachfolgerin übergeben werden. Aber auch danach möchte sie die KISS nicht aus den Augen verlieren. Die Zeitung „Hilf Dir Selbst“, die sie vor rund acht Jahren mitinitiiert hat und die sie geprägt hat, wird sie dabei immer auf dem Laufenden halten. Und wenn es sein muss, an das eine oder andere erinnern. Aber die Redaktion geht davon aus, dass das sicherlich nicht nötig sein wird.

ml

Nach fast zwölf Jahren bei der KISS wechselte sie vom Nordufer des Pfaffenteiches ins Schweriner Schloss, wurde von der KISS-Geschäftsführerin zum Mitglied des Landtages.

„Eine Kombination beider Aufgaben würde langfri-



Neue Gruppe

VOLLEYBALL -alkoholfrei
Gruppe für Nichttrinkende
dienstags 20.15 - 22.00 Uhr
blau-rote Sporthalle Ziolkowskistraße
(Großer Dreesch)
AnsprechpartnerIn: Katrin Schütt und
Peter Häfner Tel.: 0385- 520-3263

Gruppenanfragen

*Personen mit Drang zum Stehlen
(Zwangsneurosen),
Wachkoma,
Medikamentenabhängigkeit,
Sport*

Während der Weihnachtszeit bleibt
unsere Geschäftsstelle
vom 21. bis 01. Januar 2011 geschlossen.
Am 03. Januar sind wir wieder für Sie zu den übli-
chen Geschäftszeiten da.

Die KISS wünscht allen eine friedliche
Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2012.



Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie
Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich
Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit.

Sprechzeit: 1. und 3. Dienstag
15.00 bis 17.00 Uhr im Stadthaus
Tel. 0385 / 39 24 333
www.ehrenamt-schwerin.de
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

www.selbsthilfe-mv.de
Landesweites Internetportal zur
Selbsthilfe

Regelmäßige Angebote

Beratungsstellen:
Aids/Sexualität
monatlich, letzter Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Essstörungen
monatlich, 1. und 3. Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppen:
ADS/AD(H)S - Hyperaktivität
monatlich, 3. Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Suchtselbsthilfe
monatlich, 2. Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr
Mobbing
Mittwoch, 21. März 2012, 18.30 - 19.30 Uhr
Essstörungen (Adipositas)
monatlich, 1. Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
Leben nach Krebs
Montag, 02. Februar 2012, 18.00 - 19.00 Uhr

Themenchats

Stressbewältigung
18. Januar 2012 + 15. Februar 2012
ADHS
01. Februar 2012 + 07. März 2012
Hochbegabung
21. März 2012

„Wenn die Seele weint“

Mein guter Vorsatz für 2012
12. Januar 2012
Macht Angst kreativ?
26. Januar 2012
Sind Beziehungen Luxus?
09. Februar 2012
Depressin - bloß eine Charakterschwäche?
23. Februar 2012
Alleinsein - Quelle des Glücks?
08. März 2012
**Anderssein - Aus der Reihe tanzen will gelernt
sein**
22. März 2012
**Einzelchat und E-Mail-Beratung
jederzeit möglich!**
www.selbsthilfe-mv.de

„Musik zum Wohlbefinden“ sucht noch Leitung

Für die 15 Frauen und Männer ist der Mittwochvormittag fest verplant. Dann treffen sich die Sangesfreudigen zum Einstudieren neuer Lieder, Üben für kleine Auftritte, wie in Pflegeheimen oder bei Jubiläen, und zum Besprechen der nächsten Vorhaben. „Der Besuch der Musikgruppe ist ein schönes ‚Muss‘ für uns alle“, sagt Hannelies Schlefke-Schmahl, die seit dem Sommer die Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ kommissarisch leitet.

Vor 15 Jahren wurde die Gruppe von der Musiklehrerin Christine Merolt in der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen gegründet. Am Anfang trafen sich regelmäßig fünf Mitglieder, zwei von ihnen kommen noch heute. Schnell sprach es sich herum, dass es bei dieser Gesangs-Gruppe um mehr ging, als „nur“ um gemeinsames Singen, so dass schon bald neue Mitglieder hinzu kamen. „Uns hilft die Gruppe und unser Beisammensein in und auch durch schwere Zeiten“, erklärt Hannelies Schlefke-Schmahl das Besondere an der Gruppe. So stehe zwar der Gesang von Schlägern bis hin zu klassischen Liedern - oft begleitet durch die Gitarre - im Mittelpunkt, aber auch Gespräche über Freuden und Sorgen, Politik, Sport und vieles mehr seien für alle sehr wichtig.

Eine der Sorgen, über die gesprochen wird, betrifft die Zukunft der Gruppe. Seit einer schweren Erkrankung der Gründerin der Gruppe suchen die Frauen und Männer um Hannelies Schlefke-Schmahl eine

neue Leiterin oder einen neuen Leiter. „Ich werde natürlich weiter singen“, so die kommissarische Leiterin, „aber auf Dauer möchte ich die Verantwortung gern in andere gute Hände legen.“ Bislang hat sich jedoch noch niemand gefunden. Dabei sind die Bedingungen für die Gruppe sehr gut. Die



Die Musikgruppe bei der 20-Jahr-Feier.

Foto: ml

KISS stellt die Räume zur Verfügung und ist auch sonst Ansprechpartnerin bei großen und kleinen Anliegen. Zudem sind die Gruppen-Mitglieder zuverlässig sowie mit Engagement und Freude dabei. Hannelies Schlefke-Schmahl: „Wir würden uns wirklich sehr freuen, wenn wir jemanden finden könnten, der unsere besondere Gruppe mit seinen Musikkenntnissen und seiner Musikfreude verantwortungsvoll und ehrenamtlich übernehmen kann. Wobei wir immer betonen, dass wir kein Chor im klassischen Sinn sind, sondern eine Selbsthilfegruppe.“ Weitere Informationen über KISS, Tel. 03 85/39 24 333 oder E-mail: info@kiss-sn.de.

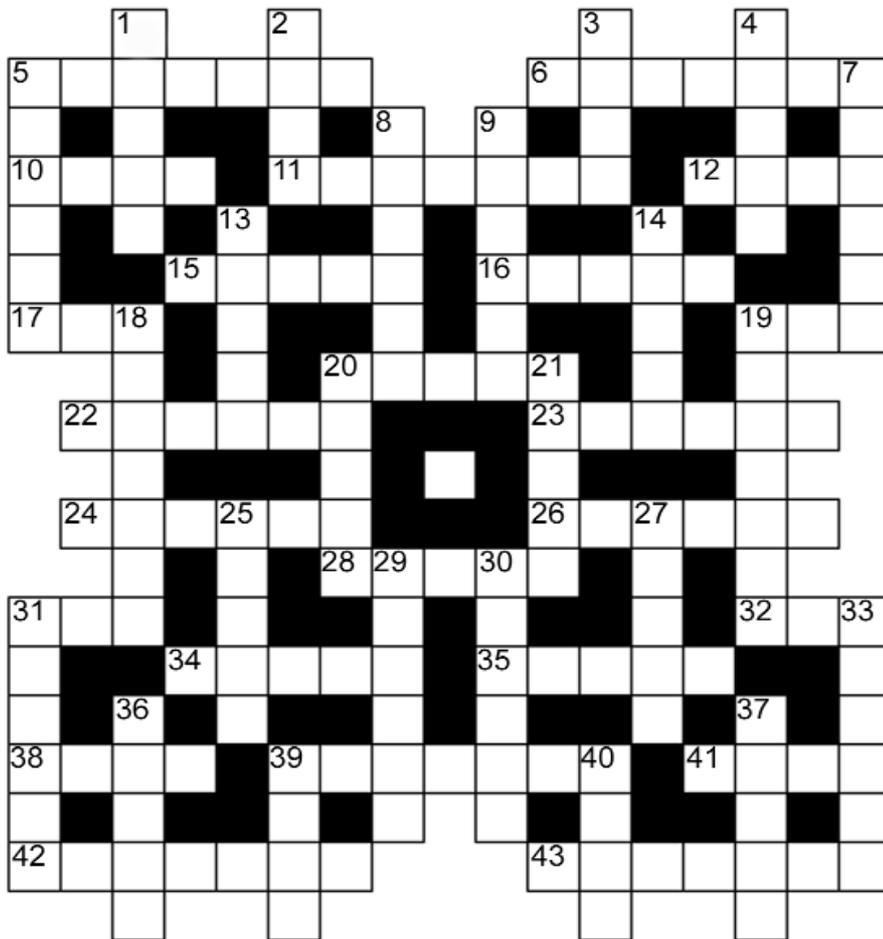
Datenbank hilft bei Suche

Die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern (LAG) hat gemeinsam mit der AOK, der Rentenversicherung Nord sowie der Agentur für Arbeit Nordwestmecklenburg eine Datenbank der Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern auf den Weg gebracht. Diese Datenbank bietet ab sofort unter www.selbsthilfe-mv.de allen Ratsuchenden die Möglichkeit, schnell und einfach ein passendes Selbsthilfeangebot oder eine Selbsthilfegruppe in Mecklenburg-Vorpommern zu finden.

Seit Beginn des Projektes im Juni 2010 konnten bislang fast 500 Gruppen in die Datenbank aufgenom-

men werden. Damit steht allen Interessierten, Ratsuchenden und Betroffenen ein einheitlicher und aktueller Informationspool des Selbsthilfeangebotes in ganz Mecklenburg-Vorpommern zur Verfügung. „Durch die einheitliche Erfassung und die sehr einfachen Zugriffsmöglichkeiten erhält ein größerer Personenkreis von Betroffenen die Möglichkeit, sich über Selbsthilfe individuell zu informieren und so schnell passgenaue Hilfe zu finden“, sagt Ute Kammler von der LAG.

Weitere Informationen unter www.selbsthilfe-mv.de oder telefonisch unter Tel. 0385 2024-115 und. E-Mail: info@selbsthilfe-mv.de. ml



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

Senkrecht: 1) Unverfrorene Frau, 2) Friseurutensil, 3) ohne Inhalt, 4) Singvogel, 5) Sehhilfe, 7) jemanden aus der helfen, 8) um den heißen Brei reden, 9) Seil, 13) Nebenfluss des Amazonas, 14) Kartoffelschale, 18) gr. Lärm, 19) Kur im Salzbergwerk, 20) Produkt zur Kerzenherstellung, 21) Fleiß, 25) Laden/Lager (engl.), 27) Menschen, 29) Stufe, 30) Kunststoff, 31) Tätigkeit vor dem Weitsprung, 33) Dinge, die aufeinander folgen, 36) Kurzform für Essigäther, 37) Ermahung, 39) Stadt in Rumänien, 40) prima.

Die Buchstaben 8, 13, 40, 8 ergeben einen Weihnachtsbraten!

Angret Möller

Lösungswort: Ente

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conrad, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologin Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Renate Lütke, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Regenbogenapotheke, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dipl. Psychologin FÄin Evelyn Schröder, Dr. Karin Schulze, Pflegedienst „Schwester Marlies“, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, 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

Ist Sehnsucht eine Sucht?

Wenn ja, sind wir dann alle süchtig? Denn jeder hat bzw. hatte Sehnsucht nach irgendetwas. So zum Beispiel etwas ganz Einfaches. Wenn es windig ist und dann noch regnet, warte ich an der Bushaltestelle und hoffe sehnsüchtig, dass der Bus so schnell wie möglich kommt.

Doch mit der Sehnsucht ist es wohl so wie mit anderen Süchten, etwa Alkohol: in Maßen kann man genießen, in Massen ist man süchtig. Trinkt man zu viel Alkohol ist man Alkoholiker, und wenn die Sehnsucht nach etwas zum Zwang wird und dadurch im Traum lebt, wird die Sehnsucht zur Sucht. Das ist meine ganz private Meinung. Vielleicht ist meine große Sehnsucht ja auch schon eine Sucht.

Weihnachten steht nun bald wieder vor der Tür, das Fest des Friedens, Jesus Geburt. Fast 2000 Jahre kennen wir seine Botschaft:

*Liebe deinen nächsten
wie dich selbst!*



Sehnsucht nach der Welt Foto: ml

Wir leben in einer Gesellschaft, wo jeder sich selbst der Nächste ist.

*Bevor ein Reicher in den Himmel
kommt,
geht ein Kamel durch ein
Nadelöhr!*

Wir leben in einer Gesellschaft, wo das Streben nach Reichtum im Vordergrund steht.

*Was ihr den geringsten unter
ihnen ihr antut,
dass tut ihr auch mir an!*

Wir leben in einer Gesellschaft, wo es mir so vorkommt, als bekämpften wir nicht die Armut, sondern die Armen.

*Wenn dir jemand auf die linke
Wange schlägt, halte ihn die
rechte Wange hin!*

Ein Aufruf zur Gewaltlosigkeit, aber wir leben in einer Gesellschaft, wo Gewalt schon fast zum Alltag gehört.

Wenn man dann von den Mächtigen des Landes hört, wir leben in einer Gesellschaft, die auf christlichen Werten beruht, dann warte ich voller Sehnsucht, dass den Worten Taten folgen.

Norbert Lanfersiek

*Nur wer die Sehnsucht kennt,
weiß was ich leide!
Johann Wolfgang von Goethe*

In eigener Sache

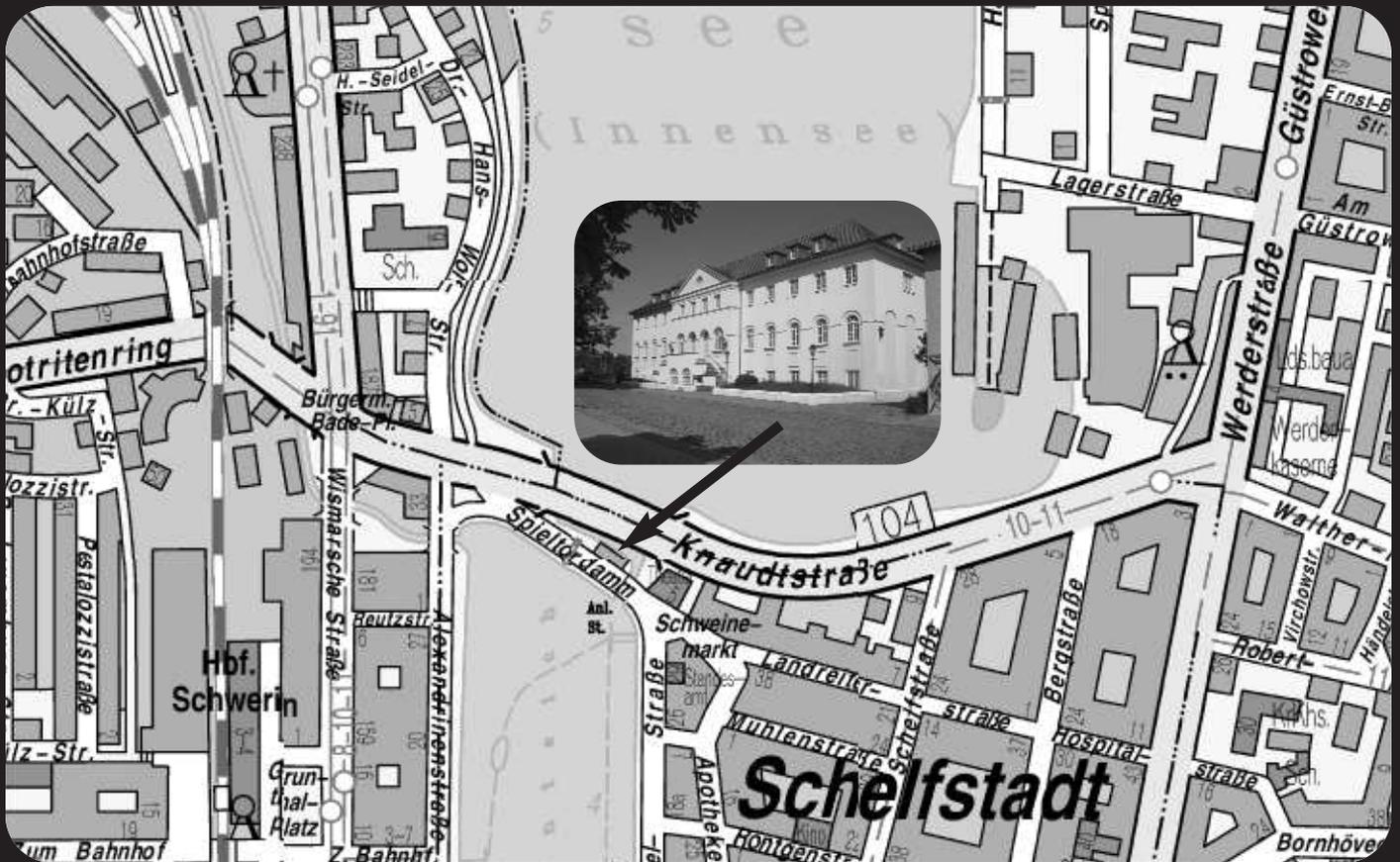
Die kommende Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema „Menschen in Schwerin“.

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 wenden.

Nur Mut und vielen Dank,
Ihr Redaktions-Team

Hier finden Sie uns!



Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1.500 Stück

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

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

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

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

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

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: Produktbüro tinus Schwerin

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

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85/3924333, Fax: 03 85/3922052, 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: 9. Februar 2012

mit dem Schwerpunktthema: „Menschen in Schwerin“.