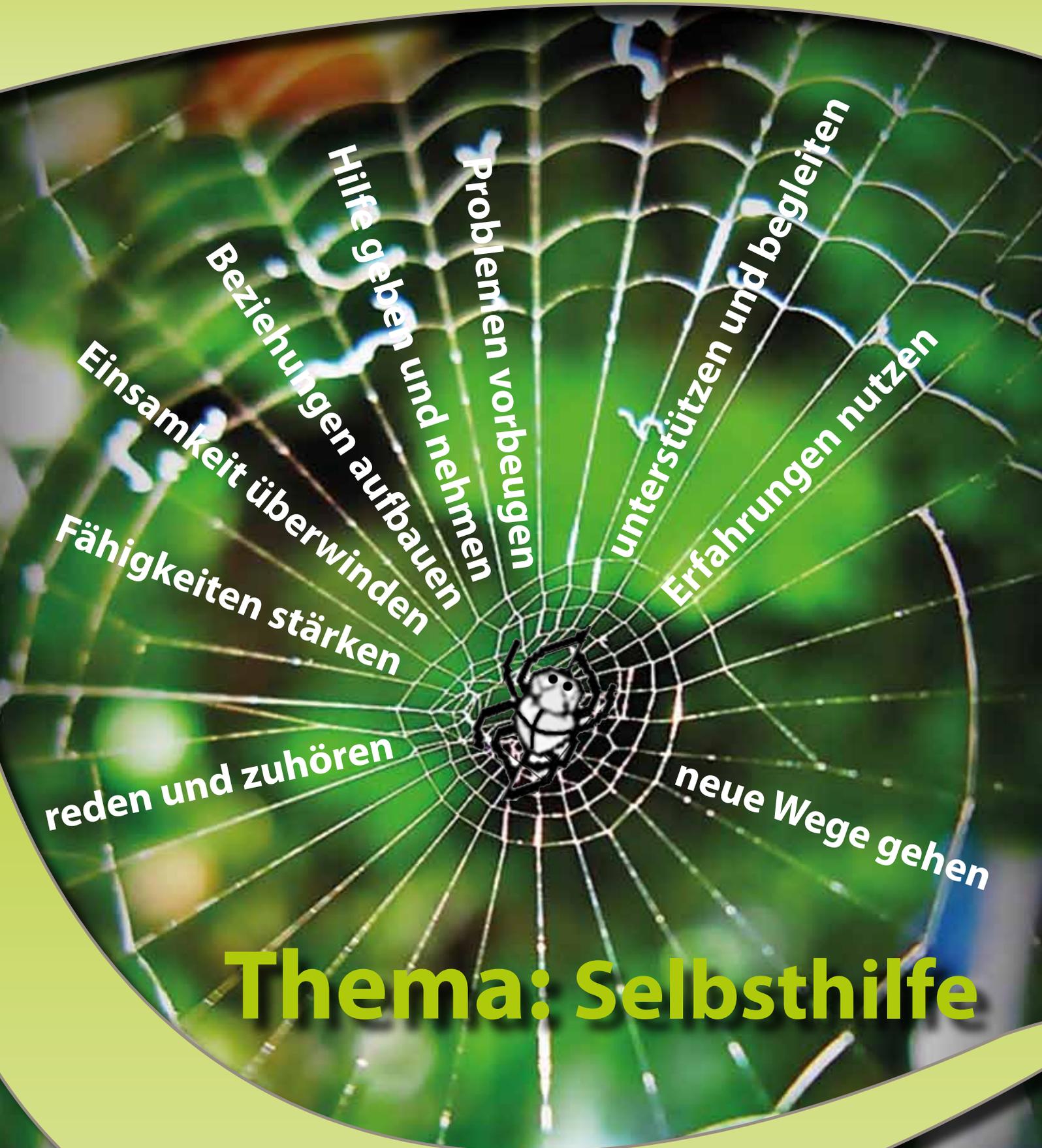


# HILF DIR SELBST

*Journal der Schweriner Selbsthilfe*

Ausgabe 1 | 13. Jahrgang | März 2015



Hilfe geben und nehmen  
Problemen vorbeugen

unterstützen und begleiten  
Erfahrungen nutzen

Beziehungen aufbauen  
Einsamkeit überwinden

Fähigkeiten stärken

reden und zuhören

neue Wege gehen

## Thema: Selbsthilfe



**Inhalt**

Editorial ..... 2

Gastkolumne ..... 3  
Sozialministerin Birgit Hesse

Thema ..... 4/5  
Selbsthilfe aktuell – Veränderte Anforderungen an Aktive und Förderer

Thema ..... 6/7  
Rechtliche Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen

Klinik ..... 8  
Mitmachen!/Familienfreundlich

Unterstützung ..... 9  
Selbsthilfekontaktstellen

Politik ..... 10 - 12  
Fragen an die Landespolitik

Aktuell ..... 13  
In-Gang-Setzer\_innen/Verstärkung

Aus den Gruppen ..... 14  
Stärken stärken - mit Herz und Verstand/ INR-Selbstkontrolle Crivitz hat das Ziel, sich selbst und anderen zu helfen

Aus den Gruppen ..... 15  
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Schwerin arbeitet als eingetragener Verein / Selbsthilfegruppe Adipositas/Chirurgie SN

Internet ..... 16  
Ein persönlicher Test

Bildung ..... 17  
Lernen für ein selbstbestimmtes Leben

Alternativ ..... 18  
„Pflücken erlaubt“

Aktuell ..... 19  
Nicht ohne Hilfe von außen

Service ..... 20/21  
Termine und Hinweise

Rätsel/Förderer ..... 22

Glosse ..... 23  
Hilf dir selbst, sonst hilft dir Gott!

Impressum ..... 24

Die nächste Zeitschrift erscheint im Juni 2015 zum Thema „Mut“.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

alle reden von Selbsthilfe und jeder meint etwas anderes damit. Beinahe schon inflationär geht es in unterschiedlichsten Kontexten um „Hilfe zur Selbsthilfe“ – für arme, krisengeschüttelte Länder bis hin zu benachteiligten Familien...

In dieser Ausgabe geht es um gemeinschaftliche Selbsthilfe, wie sie sich seit ca. 40 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland entwickelt hat. Zunächst war es eine emanzipatorische Bewegung „von unten“. Betroffene wurden sich zunehmende ihrer eigenen Krankheitskompetenz bewusst und wollten selbst bestimmen, was gut für sie ist. In Westdeutschland bildeten sich Gruppen von „sozialistischen Patientenkollektiven“ und „Anonymen Alkoholikern“. Es gab politische und medizinische Auseinandersetzungen. Im Spannungsfeld mit dem jeweiligen persönlichen Erfahrungshintergrund, dem Austausch mit ähnlich Betroffenen und den Zuschreibungen von außen entwickelte sich eine Selbsthilfebewegung, die nach verlässlichen Strukturen verlangte.

Grundsätzlich geht es um einen selbstbestimmten, eigenverantwortlichen und damit würdigen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen (soziale Selbsthilfe), die auch aus lebensbedrohlichen oder unheilbaren Diagnosen resultieren können (gesundheitliche Selbsthilfe). Längst wissenschaftlich erwiesen ist die gesundheitsfördernde Wirkung des Engagements in Selbsthilfegruppen. Die Betroffenen freuen sich auf jedes Treffen in ihrer Gruppe und schöpfen wieder neuen Mut. Insofern ist Selbsthilfe immer zu 100 Prozent bedarfsgerecht, denn sie beruht auf absoluter Freiwilligkeit. Die Selbsthilfegruppen arbeiten autonom, ohne (fachliche) Anleitung und so, wie es die Gruppenmitglieder selbst bestimmen.

Die – unbestreitbaren – Potenziale der

Selbsthilfe können ihre Wirkung nur mit verlässlichen Unterstützungsstrukturen entfalten, also der KISS und der LAG der Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. Hier ist

der Knotenpunkt, wo Informationen und Kontakte zusammenfließen und wieder weiter gegeben werden.

Wir wollen, dass alle Bürgerinnen und Bürger in unserem Land Selbsthilfe für sich als Chance begreifen. Also beschreiben wir in dieser Ausgabe ausführlich, was wir unter Selbsthilfe verstehen, „wie sie geht“

und was sie braucht.

Sie braucht z.B. die Unterstützung durch Politik, Verwaltung und Versorgungseinrichtungen (Kliniken, Ärzte, Therapeuten, Beratungsstellen...). Deshalb kommt die Gastkolumne dieses Mal von unserer Ministerin für Arbeit, Gleichstellung und Soziales, Birgit Hesse. Wir haben die gesundheitspolitischen Sprecher\_innen der Landtagsfraktionen zu ihrem Bild von Selbsthilfe-Unterstützungsstrukturen in MV befragt – und ein Mosaik erhalten, über das noch zu reden sein wird. Z.B. mit der Enquête-Kommission „Älter werden in MV“ Anfang März 2015.

Die Weinbergschule stellt sich vor und wir erfahren, was es mit der „Essbaren Stadt“ auf sich hat.

Und wie immer gibt es wieder wunderbare Erfahrungsberichte aus Selbsthilfegruppen (Adipositas, Messies, Prostatakrebs).

Lesen Sie selbst!

Und schreiben Sie uns gern Ihre Meinung.

Einen herrlich-holden Frühling wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm



## Die Angebote müssen zu den Menschen kommen

Eigentlich ist es ganz einfach über Selbsthilfe zu sprechen. Denn es ist eines der wenigen Themen, bei denen es kein Wenn und Aber gibt. Kein vernünftiger Mensch zweifelt an dem Sinn von Selbsthilfe. Und erst recht nicht diejenigen, die schon einmal in einer Situation waren, in der es wichtig war, sich mit anderen auszutauschen, denen es genauso geht.



Sozialministerin Birgit Hesse

Foto: MfAGS

In vielen Fällen kostet es eine enorme Überwindung, diesen Schritt zu gehen und sich anderen – teilweise vollkommen fremden Menschen – zu öffnen. Aber jeder, der diesen Schritt gegangen ist, wird innerhalb kürzester Zeit merken, wie gut es ist, von seinen eigenen Erfahrungen und Gefühlen zu berichten und gleichzeitig festzustellen, dass er oder sie mit seinen Problemen nicht alleine ist.

Wenn aber dieser Schritt schon so schwer fällt, sollten nicht noch zusätzliche Barrieren aufgebaut werden. Mecklenburg-Vorpommern ist ein dünn besiedeltes Flächenland und die Bevölkerung wird immer älter. Das was abstrakt immer demografischer Wandel genannt wird, hat ganz praktische, greifbare Auswirkungen. Die Entfernungen sind gerade für ältere Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, zum Teil nicht zu überwinden. Wer im ländlichen Raum wohnt, ist unter Umständen auf die Angebote in der nächsten größeren Stadt angewiesen. Mit öffentlichen

Verkehrsmitteln ist das manchmal nur sehr kompliziert oder gar nicht zu schaffen.

Deshalb ist es so wichtig, dass Angebote - und damit meine ich ausdrücklich auch das Angebot der Selbsthilfe – zu den Menschen kommen. In vielen Bereichen müssen wir uns von stationären Angeboten trennen. Und das nicht aus Kostengründen, sondern weil es einfach keinen Sinn hat, etwas vorzuhalten, das für die Betroffenen nicht erreichbar ist.

Das erfordert manchmal auch ein Umdenken. Gewohnte Bahnen zu verlassen, sich Gedanken über den Einsatz moderner Technologie zu machen, auch einmal unkonventionelle Ideen zu haben. Das alles benötigt einen langen Atem und Patentlösungen sind selten auf den ersten Blick zu haben. In vielen anderen Bereichen trifft uns das Problem des demografischen Wandels und der dünnen Besiedlung des Landes ähnlich. Auch in der medizinischen Versorgung, der Pflege, der Beratung werden wir Veränderungen vornehmen müssen, um auch künftig diejenigen zu erreichen, die Hilfe und Unterstützung benötigen.

Ganz ohne Frage ist in jedem Fall das Engagement von motivierten Frauen und Männern gefordert, die sich einsetzen und für andere da sind. Mein Ziel ist es, dieses bürgerschaftliche Engagement stärker zu würdigen. Es ist ein entscheidender Baustein unserer demokratischen, freiheitlichen Gesellschaft. Der Staat kann und darf nicht an allen Stellen aktiv werden. Er muss Freiräume lassen, die die Kreativität, den Ideenreichtum und das Engagement der Bürgerinnen und Bürger beflügeln.

Das Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales ist Partner der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern. Mir ist es wichtig, dass die Selbsthilfe verbandsübergreifend alle erreicht, die auf sie angewiesen sind. Deshalb werde ich auch künftig die Landesarbeitsgemeinschaft im Rahmen der Möglichkeiten unterstützen. Die wertvolle Arbeit, die in den vergangenen Jahren geleistet wurde, verdient allen Respekt und ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die das möglich gemacht haben.

Ihre Birgit Hesse

Ministerin für Arbeit, Gleichstellung und Soziales  
Mecklenburg-Vorpommern

## Selbsthilfe aktuell – Veränderte Anforderungen an Aktive und Förderer

Schätzungen zufolge gibt es bundesweit mittlerweile zwischen 70.000 und 100.000 Selbsthilfegruppen, in denen rund drei Millionen Menschen mitwirken. Damit nimmt Deutschland nach Angaben in der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 2004 erarbeitet vom Robert Koch-Institut, innerhalb Europas eine Spitzenposition ein. Demnach hat sich in Deutschland der Anteil der in Selbsthilfegruppen Engagierten in den vergangenen 15 Jahren von rund ein Prozent auf fünf Prozent der 18- bis 80-Jährigen annähernd verfünffacht. Gründe für den Anstieg sind unter anderem die Zunahme von chronischen und psychischen Erkrankungen, Veränderungen der familiären Strukturen sowie die steigende Anzahl von Angehörigengruppen.

Selbsthilfegruppen finden sich zu fast jedem gesundheitlichen und sozialen Themenbereich. Die thematischen Grenzen zwischen den Bereichen „Erkrankung und Behinderung“, „Soziales und gesellschaftliche Integration“ sowie „Psychosoziales, Lebenslagen und Lebenskrisen“ sind häufig fließend. Wobei viele Selbsthilfegruppen oft ein erweitertes Verständnis von Gesundheit haben und sich somit mehreren Bereichen zuordnen.

Die Haupt-Beweggründe, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, sind körperliche Krankheit, soziale oder seelische Not sowie Lebenskrisen verbunden mit einer übermäßigen Belastung durch die jeweilige Erkrankung und deren Folgeerscheinungen. Selbsthilfe bietet den Betroffenen ergänzende, weiterführende Hilfe und setzt erst ein nach erfolgter Therapie, wenn es darum geht, mit der neuen Lebenssituation umzugehen.

### Wichtige Säule in der gesundheitlichen Versorgung

Wie in der Gesundheitsberichterstattung des Bundes festgestellt wird, ist die Selbsthilfe eine wichtige Säule im Gesundheitssystem und leistet einen bedeutenden Beitrag. „Selbsthilfegruppen erzielen Effekte im Bereich der gesundheitlichen Versorgung, indem sie das professionelle Versorgungssystem ergänzen, die Eigenverantwortung und Teilhabe der Betroffenen betonen und sich als »kritische Masse« mit etwaigen Mängeln der professionellen medizinischen Versorgung auseinandersetzen. Neben der fachlichen Beratung und Information bereichern sie die Versorgungslandschaft durch eine psychologische Komponente, die keine Ärztin, kein Arzt und keine Einrichtung der stationären und ambulanten Versorgung in diesem Maße und dieser Qualität bieten kann. Verständnis und Beistand durch andere, das Gefühl, nicht allein zu sein und die individuellen Probleme

im Umgang mit Gleichbetroffenen austauschen zu können, stellen wertvolle Ressourcen für die Gesunderhaltung und Problembewältigung dar, die nicht monetär zu messen oder auszugleichen sind. Selbsthilfegruppen haben Einfluss auf die psychosoziale Befindlichkeit und Gesundheit und wirken gesundheitsförderlich.“

Aus Sicht des Sachverständigenrates ist die Selbsthilfe Ausdruck sozialer Emanzipation, gelebter Selbstbestimmtheit und praktischer Medizinkritik, die als ein Instrument zur Verbesserung der Arzt-Patient-Beziehung führen könne. Aus Erfahrungen in der Selbsthilfe-Arbeit ergeben sich zudem positive mögliche Aspekte nicht nur für Selbsthilfe-Aktive, sondern auch für die Allgemeinheit. So erlangen Aktive genauso wie Angehörige soziale Kompetenzen und bauen soziale Kontakte stärker aus. Sie benötigen teilweise weniger Medikamente, sind länger im Arbeitsprozess, gehen nicht so schnell in Rente, werden seltener rückfällig oder verbringen weniger Zeit im Krankenhaus.

Aber der Selbsthilfe sind Grenzen gesetzt. Nicht bei jedem Krankheitsbild oder jeder Lebenskrise kann sie helfen (z.B. Borderline, akute Krisen), nicht jede Persönlichkeit spricht auf die positiven Aspekte der Selbsthilfe an. Zudem kann die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe zu Überforderung Einzelner oder der gesamten Gruppe führen. Selbsthilfe ist immer nur eine wertvolle Ergänzung, aber kein Ersatz für Behandlungen oder Therapien.

Und hier kommt die Rolle der Selbsthilfe-Unterstützungsstrukturen als Netzwerkknoten und Koordinatoren ins Spiel. Nach innen erhalten Selbsthilfegruppen von Kontaktstellen wertvolle Unterstützung, um effektiv zu arbeiten. Nach außen leisten Kontaktstellen wichtige Lobbyarbeit in Gremien, Arbeitskreisen und Kooperationen mit sozialen und kulturellen Trägern, um allen Bürgerinnen und Bürgern zu ermöglichen, sich selbstbestimmt und emanzipatorisch zu beteiligen und zu engagieren.

### Politische Aufwertung, aber keine kontinuierliche Förderstruktur

Auch wenn die Selbsthilfe im deutschen Gesundheitswesen bislang noch nicht systematisch verankert ist, hat sie in den vergangenen Jahren eine Aufwertung auch auf politischer Ebene erfahren. So ist mit Beginn des Jahres 2000 die Selbsthilfeförderung in § 20 Abs. 4 SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen geregelt. Gesetzlich festgeschrieben ist seit rund zehn Jahren auch die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfeangeboten und niedergelassenen Ärztinnen und

Ärzten sowie Einrichtungen der Rehabilitation. In das SGB IX „Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen“ wurde die Einbeziehung von Angehörigen und die Vermittlung von Kontakten zu örtlichen Selbsthilfe- und Beratungsmöglichkeiten aufgenommen. Eine qualitative Aufwertung hat die organisierte Selbsthilfe zudem durch die seit Januar 2004 geschaffenen strukturierten Beteiligungsrechte nach § 140f SGB V im neu konstituierten Gemeinsamen Bundesausschuss erfahren. Selbsthilfe- und Patienten-Vertretungen haben dadurch bundes- und landesweit ein Mitspracherecht bei Entscheidungsfindungen in Sachen Prävention und Rehabilitation bekommen.

Trotz dieser Aufwertungen wird bis heute die Selbsthilfe-Förderung nicht als gesamtgesellschaftliche Aufgabe betrachtet, wie es zum Beispiel die Enquêtekommission „Bürgerschaftliches Engagement“ empfiehlt. Vielmehr stagniert seit einigen Jahren die Selbsthilfeförderung durch die Bundesländer und wird von Bundesland zu Bundesland sehr unterschiedlich gestaltet. Die Selbsthilfe läuft zudem Gefahr, mit ihren unentgeltlichen Angeboten teilweise als Ersatz für Leistungen der medizinischen Versorgung gesehen zu werden.

Eine kontinuierliche und verlässliche finanzielle Unterstützung ist jedoch erforderlich, damit allen Interessierten der Zugang zur Selbsthilfe möglich ist, Selbsthilfegruppen ihre Ziele erreichen und selbsthilfeunterstützende Institutionen ihr Informations- und Beratungsangebot ausfüllen können. Drei Formen der selbsthilfefördernden Rahmenbedingungen haben sich in Studien und aus Bundesmodellprogrammen als geeignet herausgestellt, wie in der Bundesberichterstattung festgestellt wird.

1. Direkte, finanzielle Förderung: - indirekte Übernahme von Kosten für Materialien, Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen durch Kommunen und Sozialversicherungsträgern, - direkte Bereitstellung von Fördermitteln durch unterschiedliche Kostenträger wie Bund, Länder und Kommunen, Sozialversicherungsträger, Krankenkassen und private Geldgeber

2. Infrastrukturelle Förderung: - Bereitstellung von Räumen, Kopien, Organisation von z.B. Selbsthilfetagen, - Unterhaltung von Selbsthilfekontaktstellen

3. Indirekte, ideelle Förderung: Entscheidungsträger und professionelle Selbsthilfeunterstützende wirken als Lobby und Multiplikatoren für Selbsthilfe.

## Perspektiven

Die Finanzlage der öffentlichen Hand, der demografische Wandel, die vielfältigen Anforderungen an jeden Einzelnen sowie die veränderten individuellen Ansprüche machen ein Umdenken in der Selbsthilfe und in der Selbsthilfe-Förderung

notwendig. Der Stellenwert der Selbsthilfe ist gestiegen. Dem muss Rechnung getragen werden durch:

1. kontinuierlich geförderte und weiterentwickelte Selbsthilfestrukturen als Daseinsvorsorge durch Bund, Länder und Gemeinden,
2. eine gesetzlich verpflichtend geregelte Förderung durch die Sozial- und Rentenversicherungsträger als Gemeinschaftsaufgabe und
3. erweiterte und den gegenwärtigen Anforderungen angepasste Selbsthilfeangebote.

Das bedeutet, Selbsthilfe-Förderung muss als Pflichtaufgabe gesetzlich verankert, Projektförderung durch Strukturförderung auch für kleine Träger ersetzt werden. Selbsthilfekontaktstellen werden bei der Öffnung für neue Personengruppen, bei der Einbeziehung moderner Kommunikationstechnologien sowie bei der Suche nach immaterieller und materieller Engagementbereitschaft neue Wege gehen müssen.

*Michaela Ludmann*

Quellen:

- Curriculum - Schulungsmaterial für Selbsthilfe-Kontaktstellen zur Unter-  
richtung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zum Thema Selbsthilfe,  
erstellt in Kooperation des LAK NRW und der KOSKON NRW, Stand: Ok-  
tober 2014

- Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Themenheft 23 – Selbsthilfe  
im Gesundheitsbereich - 2004

Anzeige:

**StemaCom**  
Projektmanagement,  
Computer,  
Schulung, Grafik & Design



Steffen Mammitzsch  
Wuppertaler Str. 23, 19063 Schwerin  
Tel.: 0171 8116366

E-Mail: [webmaster@mammitzsch.de](mailto:webmaster@mammitzsch.de)  
Internet: [www.mammitzsch.de](http://www.mammitzsch.de)

Computerberatung  
für Einkauf, Erweiterung, Reparatur  
Computerschulung zu Hause

Erstellen von Flyern, Plakaten,  
Zeitungen etc.  
Erstellen von Internetseiten

## Rechtliche Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen

Rahmenbedingungen für Selbsthilfegruppen hatte bereits die Enquêtekommission des Deutschen Bundestages „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“ in ihrem Abschlussbericht im Jahr 2002 benannt. Als wichtig wurde der Aufbau von engagementfördernder „Infrastruktur“ wie Selbsthilfezentren, Koordinationsstellen auf Landes- und Bundesebene erkannt. Im Gesundheitswesen, so die Enquêtekommission, sollte das Mitsprache- und Entscheidungsrecht von Patient/innen in Beratungs- und Abstimmungsgremien gestärkt werden. Und immer wurde die Forderung nach einer gesicherten Regelfinanzierung gestellt. Diese Forderung implizierte auch den Gedanken, dass ehrenamtliche Tätigkeit, und darunter wurde auch die Aktivität in einer Selbsthilfegruppe subsumiert, nicht nur eine gesellschaftliche Anerkennung zu erfahren habe, sondern in arbeitsrechtlicher, sozialrechtlicher und haftungsrechtlicher Hinsicht abgesichert sein sollte. Ebenso wurde eine Reform des steuerlichen Gemeinnützigkeits- und Spendenrechts empfohlen.

Von all diesen Empfehlungen kann aus heutiger Sicht teilweise eine positive Bilanz gezogen werden. Auf dem Gebiet des Gesundheitswesens erfuhr die Selbsthilfe mit der

verbindlichen Verpflichtung der Krankenkassen zur finanziellen Förderung eine große Aufwertung. Ebenso existieren inzwischen auf Länderebene staatlich finanzierte Unfall- und Haftpflichtversicherungen, um ehrenamtliche Tätigkeit besser abzusichern.

Andere Empfehlungen, insbesondere im Spendenwesen, beim Arbeits- und Sozialrecht wurden bis dato nicht umgesetzt. Dies wirkt sich vor allem bei der rechtlichen Situation von Selbsthilfegruppen aus, die sich nicht im Schutzbereich des Vereinsrechts befinden. Davon betroffen sind viele der geschätzten 100.000 Selbsthilfegruppen, die es in Deutschland gibt. Für Teilnehmer\_innen und Leiter\_innen dieser Gruppen und Initiativen bleibt nach wie vor eine Vielzahl zivilrechtlicher Fragen offen. [...]

Die Praxis hat gezeigt, dass sich viele der in Selbsthilfegruppen Engagierten keine Gedanken darüber machen, wie ihre Arbeit rechtlich zu bewerten ist. Auch diejenigen, die nur an den regelmäßigen Gruppentreffen teilnehmen, stellen meist keine Überlegung an, ob dieses Engagement juristische Folgen nach sich ziehen könnte. Im Vordergrund steht das eigene Anliegen, das Thema der Gruppe. Für große und etablierte Gruppierungen ist die Rechtsform „Verein“ sicherlich der richtige Hafen. Vielen Initiativen bleibt allerdings Aufbau und Organisation eines Vereins fremd. Er erweist sich auch manchmal als Hemmschuh bei der Aufrechterhaltung der offenen Struktur der Gruppe oder er wird als unpraktikabel aufgrund des hohen Verwaltungsaufwands und der starren Hierarchie empfunden.

Oft unbewusst, bei manchen Initiativen auch bewusst, entstand eine Gruppenstruktur, die eine rechtliche Einordnung erst einmal schwierig macht. Zunächst wollte man kein Verein – eingetragener oder nicht – sein. Diese Einstellung ist bei Selbsthilfegruppen, deren Wurzeln noch in die 1970er Jahre reichen, oft präsent. Unabhängigkeit und Selbstbestimmung waren die Stichworte. Und eine Abgrenzung zu den etablierten Organisationen der Wohlfahrtsverbände oder der Kirchen schien ebenfalls wichtig. Aber die zunehmende Integration vor allem der Gruppen im Gesundheits- und Suchtbereich ließen in den Initiativen einen Diskussionsprozess entstehen. Der Wunsch, die eigenen Ziele selbstbestimmt und lautstark zu verwirklichen, stand im Widerpart zur Überlegung, ob durch Anpassung an bestehende Strukturen und Einbindung in das sozialpolitische Gefüge auch Nutzen für die Gruppe zu ziehen sei. Offenkundig für die Initiativen wird dieses Spannungsfeld zwischen Autarkie und Integration immer dann, wenn der Schritt in die



### Renate Mitleger-Lehner

Seit 1988 selbständige Rechtsanwältin mit Schwerpunkt Familienrecht und seit 1997 Fachanwältin für Familienrecht in München. Ehrenamtliche Beratungstätigkeit für Frauen in Trennungs- und Scheidungssituationen in einer Stadtteil-Selbsthilfegruppe. Ab 1991 Honorarkraft für Familien-, Arbeits- und Mietrecht im Evangelischen Beratungszentrum München.

In Schwerin hat Rechtsanwältin Renate Mitleger-Lehner Interessierte bei einem Seminar über Recht und Selbsthilfe informiert.

Foto: KISS/Archiv

Öffentlichkeit getan oder der erste Antrag auf Fördergelder gestellt wird. Damit stellen sich auch bei einem „losen Zusammenschluss Einzelner“ Fragen nach Verantwortlichkeiten, nach rechtlicher Belangbarkeit und nach Pflichten. Das Auftreten nach Außen erfordert auch die rechtliche Definition der Gruppe.

Für viele Initiativen, die ganz bewusst nicht als Verein, auch nicht als „nicht eingetragener Verein“ firmieren wollen, bleibt dann nur ein Rechtsinstitut, das den Erfordernissen des Gruppenlebens und der Stellung im Rechtsverkehr gerecht wird: Die „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“. Die vielen Facetten und unterschiedlichen Interessenlagen jeder Gruppe lassen sich in diese Rechtsform gut integrieren. Sie bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten, sei es für die Regelung des Miteinanders oder für die Stellung der Gruppe im Rechtsverkehr, und darin liegt auch ihre Stärke.

Erstaunlich ist, dass sich offenbar die Gerichte wie auch die juristische Literatur mit Selbsthilfegruppen im Rechtsleben wenig auseinandersetzen. Vielleicht beweist dies die Anpassungsfähigkeit und Flexibilität des Gebildes „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“. Diese tradierte Form der Personengesellschaft bietet offenbar genügend Freiraum für modernes bürgerschaftliches Engagement. Dennoch ist die Lage alles andere als übersichtlich, wobei im Wesentlichen zwei Bereiche angesprochen werden müssen: Zum einen liegen die Probleme bereits im Gesellschaftsrecht selbst, also dem für die „BGB-Gesellschaften“ einschlägigen Rechtsgebiet. Zum anderen gibt es immer wieder Abgrenzungsprobleme zum „nicht rechtsfähigen Verein“.

Gegenstand der Diskussion dürfte für Initiativen in Form einer „BGB-Gesellschaft“ vor allem die Haftung nach Gesellschaftsrecht sein. Im Gegensatz zur Vereinsmitgliedschaft sind die Mitglieder einer BGB-Gesellschaft, also die Gesellschafter, an dem Unternehmen „Gesellschaft“ unmittelbar und persönlich beteiligt. Jeder Einzelne steht damit in der Pflicht und ist für die Gruppe verantwortlich, er haftet persönlich und mit seinem Vermögen. Ein Bewusstsein über diese Gefahrenlage ist in kaum einer Selbsthilfegruppe präsent. Weiter ist auch die Grenzziehung zwischen „BGB-Gesellschaft“ und „nicht rechtsfähigem Verein“ manchmal schwierig. Oft erfahren Initiativen im Lauf der Jahre und mit zunehmender Integration in Förderschemata Veränderungen. Es entsteht ein höherer Organisationsaufwand. Einzelne, wenige Gruppenmitglieder haben sich so in die Verwaltungs- und Öffentlichkeitsarbeit hineingearbeitet, dass sie wie selbstverständlich die ganze Initiative repräsentieren. Dann drängt sich eines Tages die Frage auf, ob die Schwelle zur Vereinsstruktur und -organisation nicht schon überschritten ist. Dies wäre nicht weiter problematisch, denn für „nicht rechtsfähige Vereine“ verweist das BGB, das Bürgerliche Gesetzbuch, ebenfalls auf Gesellschaftsrecht. Aber hier ergeben sich Veränderungen, zumindest nach dem Urteil des BGH vom 7.12.2007 (DStR 2007, 1970) und es zeichnet

sich eine Tendenz ab, das leichter praktikable und transparentere Vereinsrecht für alle Vereine – eingetragen oder nicht – anzuwenden. Dies kann ganz gravierende Auswirkungen nach sich ziehen.

Das Steuerrecht war auf diesem Gebiet schon immer Vorreiter und interpretierte „nicht rechtsfähige Vereine“ quasi als rechtsfähige, also eingetragene Vereine. Die Besteuerung erfolgt dann nach Vereinsrecht, mit den dort geltenden Freibeträgen. Aber in vielen anderen Rechtsgebieten bleibt die Situation schwierig. Bei den Unfall- und Haftpflichtversicherungen gibt es immer wieder Abgrenzungsprobleme, und es wird hinterfragt, ob die Selbsthilfegruppe Vereinsstatus besitzt oder nicht, mit jeweils unterschiedlichen Folgen. Im Presserecht stellt die Impressumspflicht ebenso Anforderungen an die Selbsthilfegruppe wie auch im Allgemeinen und Besonderen im Schuldrecht. Bei Vertretungs-, Vollmachten- und Haftungsfragen also – wie schon oben angesprochen – scheint noch immer die klassische – und dogmatisch richtige – Kategorisierung vorzuherrschen: Vereinsrecht: nur für eingetragene Vereine. Für nicht eingetragene Vereine, wie auch für die „BGB-Gesellschaften“ gilt nach wie vor Gesellschaftsrecht.



Gerade im Bereich der nicht vereinsrechtlich strukturierten Selbsthilfe zeigt sich so, dass die Aufwertung, die das bürgerschaftliche Engagement in den letzten Jahren erfahren hat, dort noch nicht wirklich angekommen ist. Dabei repräsentiert der traditionsreiche Begriff der „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“ die Initiativkraft des einzelnen Bürgers eigentlich treffend. Ebenso bietet diese Gesellschaftsform ideale Voraussetzungen für niedrighschwellige, unkomplizierte Teilhabe am Sozialleben, dennoch erweist sie sich für bürgerschaftliches Engagement in der Praxis eher als Hemmschuh. Zu komplex und teilweise widersprüchlich erscheinen für die Betroffenen die Rechtsfolgen.

Eine Vereinheitlichung und Erneuerung der Begrifflichkeiten „Gesellschaft des bürgerlichen Rechts“, „nicht rechtsfähiger Verein“ und „Verein“ würde mehr Rechtssicherheit schaffen. Dies wäre ein Beitrag, die rechtlichen Rahmenbedingungen für die in der Selbsthilfe Engagierten transparenter und übersichtlicher zu gestalten.

Renate Mitleger-Lehner  
Rechtsanwältin, München  
aus NAKOS Info 101, März 2010

## Mitmachen!

Da ich schon mein Leben lang immer in verschiedenen Krankenhäusern war, weiß ich natürlich mittlerweile auch, „wie dort der Hase läuft“. Ich merke, dass es zum Beispiel einen Unterschied macht, ob man weiß, dass man ins Krankenhaus gehen wird oder ob es eine spontane Situation bzw. ein Notfall ist, der einen dazu zwingt, im Krankenhaus zu „landen“. Der Nachteil bei einer spontanen Einlieferung ist, dass man sich nicht mental darauf vorbereiten kann. Man kann quasi die Eindrücke nicht schnell genug verarbeiten und „hinkt“ hinterher. Deswegen ist es wichtig, sich zum Beispiel jeden Abend im Krankenzimmer mit den Ereignissen des Tages auseinander zu setzen.

Außerdem ist es wichtig, sich nicht nur auf das positivste Ergebnis zu konzentrieren. Soll heißen, wenn ich eine OP habe oder auf perfekte Untersuchungsergebnisse hoffe, ist die Enttäuschung umso größer, wenn es doch nicht so super läuft, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich bin für diesen übertriebenen Optimismus auch viel zu realistisch. Für mich ist alles 50:50. Das macht vieles einfacher. Einmal habe ich den Fehler gemacht und mich zu sehr gefreut und das ist auch gleich nach hinten losgegangen: 2006 hatte ich einen zweimonatigen (spontanen) Krankenhausaufenthalt. Nach einem Monat wurde ich in ein anderes Krankenhaus verlegt. Ich habe zu 100 Prozent damit gerechnet, dass ich nur noch zwei Wochen bleiben muss und wurde bitter enttäuscht, als man mir sagte, dass es noch zwei Wochen länger dauern werde. Das Ende vom Lied: ich hatte einen halbstündigen Nervenzusammenbruch. Tja, da habe ich mir schön ein Eigentor geschossen, dachte ich. Aber andererseits ist es nach Wochen der Anspannung auch sehr erleichternd, kurz mal zu heulen und zu schluchzen.

Was ich auch immer wieder beobachte, ist, dass viele Menschen mit ihren Ärzten nicht zusammenarbeiten. Stichwort Medikamenteneinnahme. Wenn Männer zum Beispiel erkältet sind, sind sie nicht nur kurz vor dem Weltuntergang, sondern sie wollen sich auch nicht schonen oder das Antibiotikum so lange nehmen, wie es nötig ist. „Mir fällt die Decke auf dem Kopf“ ist sehr beliebt, auch schon nach zwei Tagen der Bettruhe oder der Satz „Ich fühle mich schon besser, da brauche ich das Medikament auch nicht mehr zu nehmen“. Dumm nur, wenn komischerweise dann die Erkältung wirklich lange braucht, um endgültig weg zu sein.

Natürlich darf man nicht vergessen, dass die meiste Arbeit immer noch unser Körper vollbringt. Man sagt ja auch: Der Arzt ist dazu da, dem Patienten die Zeit zu vertreiben, während die Natur ihn gesund macht. Wir können unseren Körper dabei nur unterstützen und vor weiteren Schwierigkeiten schützen, indem wir mit der modernen Medizin zusammenarbeiten und uns vor allem um unsere Psyche kümmern, denn die ist wichtiger, als man denkt, und nur man selbst „steckt drin“ und kann etwas dafür tun. Also, seid realistisch, lebensfroh und lenkt euch mit schönen Dingen ab. Gute Gespräche, ein netter Film, Tagebuch schreiben oder

Musik hören sind sehr hilfreich.

Ich zum Beispiel nutze auch die Zeit vor einer Operation. Einen Tag vor meiner zweiten Herz-OP habe ich noch im Konzertsaal bei Mario Barth gesessen und mich super amüsiert, denn ich sagte mir, ob ich heute zur Veranstaltung gehe oder nicht, ich werde morgen trotzdem ins Krankenhaus gehen und kann jetzt im Moment nichts tun, was das ändert. Also nutze ich doch die Gelegenheit und tue meiner Psyche einen Gefallen und lass´ mich super unterhalten. Denn, wie jeder weiß: Humor ist und bleibt immer noch die beste Medizin!

SU

## Wer tut Gutes für Familien?

Das Schweriner Bündnis für Familie sucht die „Familienfreundlichsten der Landeshauptstadt Schwerin 2015“. Wer hat sich in Schwerin besonders für die Belange von Familien eingesetzt?



Welche Menschen helfen ganz selbstverständlich anderen im Familienalltag?

Welche Einrichtungen oder Unternehmen sorgen mit ihrem Engagement für ein familienfreundliches Klima und verbessern so die Lebensumstände für Familien in Schwerin?

Welche Initiativen engagieren sich besonders für Familien?

Dazu können noch bis zum 31. März 2015 mit einer kurzen Begründung Vorschläge für folgende Kategorien eingereicht werden: „Familienfreundliche/r Schweriner/-in“, „Familienfreundliche Einrichtung“, „Familienfreundliches Unternehmen“ sowie „Familienfreundliche Initiative“. Die jeweils „Besten“, die eine Jury ermittelt, werden öffentlich anlässlich des Internationalen Tages der Familie am 30. Mai 2015 im Schlosspark-Center Schwerin geehrt.

Vorschläge per Kontaktformular unter [www.familie-in-schwerin.de](http://www.familie-in-schwerin.de) oder an das Schweriner Bündnis für Familie

c/o Seniorenbüro Schwerin

Wismarsche Straße 144, 19053 Schwerin

Telefon: 0385 / 5 57 49 62

Fax: 0385 / 5 57 49 63

E-Mail: [info@familie-in-schwerin.de](mailto:info@familie-in-schwerin.de)

# Selbsthilfekontaktstellen – unterstützen, beraten, informieren

Selbsthilfekontaktstellen arbeiten in Deutschland auf örtlicher und regionaler Ebene mit einem eigenständigen fachlichen und institutionellen Arbeitsansatz zur Information und Beratung von Selbsthilfe-Interessierten und zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen. Sie bestehen bei unterschiedlichen freien und öffentlichen Trägern und verfügen über fest angestelltes Personal, Räume und Ressourcen. Die Selbsthilfe-Unterstützung ist für diese Einrichtungen eine Hauptaufgabe. Das ermöglicht ein umfangreiches Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebot. Neben Selbsthilfekontaktstellen, wie der KISS, gibt es Selbsthilfe-Unterstützungsangebote von Wohlfahrtsverbänden, kommunalen Behörden, Krankenkassen, Volkshochschulen, Universitäten und anderen Versorgungseinrichtungen (z. B. Behindertenberatungsstellen, Suchtberatungsstellen).

## Selbsthilfekontaktstellen:

- arbeiten themenübergreifend
- sind allen Interessierten öffentlich zugänglich
- sind nicht gewinnorientiert
- verfügen über ein für die Selbsthilfe-Unterstützung angestelltes, bezahltes Personal
- haben Personal mit sozialwissenschaftlicher, pädagogischer, psychologischer, sozialpädagogischer oder vergleichbarer Qualifikation
- haben festgelegte Sprechzeiten

## Die Selbsthilfekontaktstelle informiert und klärt auf über:

- Formen und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen
- das örtliche Selbsthilfe-Spektrum
- das Versorgungssystem der Region
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- Formen und Möglichkeiten der Förderung von Selbsthilfegruppen
- Mitbestimmungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen
- Beratungs- und Fortbildungsangebote für Selbsthilfegruppen

## Beratung und Ermutigung der Selbsthilfekontaktstelle:

- hilft Interessierten bei der Orientierung und Selbstklärung
- erleichtert die Entscheidung zur Selbsthilfe sowie zur Nutzung von Versorgungsangeboten
- ermutigt zur Gruppengründung
- motiviert zum Selbsthilfe-Engagement
- unterstützt den Zusammenschluss in Selbsthilfegruppen, -Organisationen und -Initiativen

- dient der kollegialen Beratung zur Selbsthilfe-Unterstützung/-Förderung
- begleitet punktuelle Gruppenprozesse

## Die Selbsthilfekontaktstelle eröffnet Kontakte und schafft Zugangswege, um:

- Betroffene an Selbsthilfegruppen zu vermitteln und sie miteinander in Verbindung und Austausch zu bringen
- Selbsthilfegruppen und professionelle Helfer\_innen bzw. Einrichtungen zusammenzubringen
- Einzelnen die Kontaktaufnahme zu professionellen Versorgungseinrichtungen und anderen Hilfe-Angeboten zu ermöglichen
- Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit bekannt zu machen
- aktuelle Übersicht der Selbsthilfegruppen im Ort zu geben

## Die Selbsthilfekontaktstelle stellt bereit bzw. vermittelt:

- Räume bzw. Hilfe bei der Suche nach Gruppenräumen
- Informationsmaterialien und Geräte (z. B. Telefon, Kopierer, Overheadprojektor)
- praktische Unterstützung beim Erstellen von Flyern, Handzetteln etc.
- praktische Hilfen bei der Nutzung von Fördermöglichkeiten, beim Erstellen von Anträgen oder Abrechnungen
- Unterstützung bei der Organisation von Veranstaltungen, Vorträgen etc., Angebot von Fortbildungen
- Klärungshilfen bei speziellen Organisationsfragen (z. B. Terminprobleme, Ferienzeit)
- Sammlung und Vermittlung von Adressen von Ansprechpartner\_innen bei gleichzeitiger Wahrung der Anonymität
- Vermittlung von Auslage-/Aushangmöglichkeiten für Informationsmaterial von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Veröffentlichungen, Mitteilungen und Bekanntmachungen

## Die Selbsthilfekontaktstelle betreibt Netzwerkarbeit und fördert Kooperationen zwischen:

- fachbezogenen Beratungsstellen, Versorgungseinrichtungen und Berufsgruppen auf regionaler Ebene
- Vereinen, Verbänden, Institutionen wie Behörden, Krankenkassen, fachlichen Arbeitskreisen, kommunalpolitischen Gremien und kirchlichen Einrichtungen zur Unterstützung und Förderung auf regionaler Ebene
- Selbsthilfegruppen zur Stärkung ihrer Zusammenarbeit, zur Unterstützung bei ihrer Interessenvertretung, zur Bildung von Selbsthilfegruppen bei seltenen Themen und bei der gemeinsamen Betroffenenensuche
- anderen Selbsthilfekontaktstellen auf überregionaler Ebene (z. B. Landesarbeitsgemeinschaften)

## Fragen an die Landespolitik

Allein in Schwerin und Umgebung engagieren sich um die 1200 Menschen in rund 150 Selbsthilfegruppen. Vor allem bei seltenen oder psychischen Erkrankungen sowie in sozialen schwierigen Situationen gehen immer mehr Menschen zusätzlich den Weg der Hilfe zur Selbsthilfe. In Mecklenburg-Vorpommern stehen acht Selbsthilfekontaktstellen in unterschiedlicher Trägerschaft Selbsthilfeinteressierten und Selbsthilfegruppen indikations-, themen- und verbandsübergreifend für Informationen, Kontakte und Unterstützung auf örtlicher Ebene zur Verfügung. Sie stehen jedes Jahr erneut vor der Situation, den veränderten Anforderungen und der steigenden Nachfrage bei einer schwierigen und nicht langfristig festgelegten Finanzierungslage gerecht zu werden. „Hilf Dir Selbst“ hat daher bei den zuständigen landespolitischen Fraktions-Sprecherinnen und -Sprechern nachgefragt:

### 1. Welche Möglichkeiten der Stärkung der nicht verbandlichen Selbsthilfe sehen Sie?

Bernd Schubert (CDU),  
Sprecher für u.a. Gesundheitspolitik

Selbsthilfe ist für die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern von großem Wert und hat sich zu einem grundlegenden Bestandteil unserer Gesellschaft entwickelt. Die Selbsthilfegruppen in unserem Land ermöglichen Betroffenen und deren Angehörigen, sich gegenseitig zu unterstützen. Jeder Mensch kann in eine unvorhergesehene Situation geraten, die das Leben verändert. Selbsthilfe hilft, diese schwierige Situation zu meistern. Denn gemeinsam ist man stark. Der Erfahrungsaustausch unter Gleichen stellt ein Therapieinstrument mit großem Nutzen dar. Die CDU-Fraktion hat die Wichtigkeit der Selbsthilfe erkannt und innerhalb der Haushaltsberatungen dieser Legislaturperiode bereits den Grundstein dafür gelegt, dass eine solide Basis geschaffen wurde und der Selbsthilfe jährlich mehr Geld zukommt.



Karen Stramm (DIE LINKE),  
Fraktions-Sprecherin für Senioren, Pflege und Gesundheit

Unter dem Begriff „nicht verbandliche Selbsthilfe“ werden in Deutschland freie Gruppierungen von Menschen subsumiert, die sich, in der Regel auf örtlicher Ebene, zu einem bestimmten Thema treffen und austauschen. Das können Menschen sein, die an einer Krankheit leiden, Menschen, die körperlich oder geistig behindert sind, Menschen mit einem Pflegebedarf oder andere. Selbsthilfegruppen können aber auch von Angehörigen oder Freunden von Betroffenen gebildet werden.

Nicht verbandliche Selbsthilfegruppen entstehen aus

individuellem Problemdruck, in Selbstorganisation. Sie können unterschiedliche Formen haben. Allen ist jedoch gemeinsam, dass sie nicht in einem Selbsthilfeverband organisiert sind. Die Gruppen sind faktisch autonom. Sie entscheiden über ihre Themen und ihre Organisation selbst. Deshalb beschränken sich meines Erachtens die Möglichkeiten der Stärkung von nicht verbandlicher Selbsthilfe auf Informationen über diese Form der Selbsthilfe und über die Stärkung des Ehrenamtes, für das die Linksfraktion im Landtag eine bessere Finanzierung fordert, da diese bisher nicht auskömmlich ist.

Silke Gajek (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN),  
fachpolitische Sprecherin u.a. für Gesundheit

Hilfe zur Selbsthilfe ist in aller Munde, nur wird oftmals Unterschiedliches darunter verstanden. Gerade die nicht verbandliche Selbsthilfe zeichnet sich durch Unabhängigkeit, Vielfalt und Passgenauigkeit auf die Bedürfnisse der Menschen aus. Wir müssen mehr darüber sprechen, wo ihre Potentiale liegen. Da kann Politik zwar lenkend eingreifen, indem sie guten Entwicklungen den Weg ebnet und Fehlentwicklungen bremst. Ich möchte aber die vielen Aktiven in der nicht verbandlichen Selbsthilfe ermutigen, solidarisch und vereint für ihre Arbeit zu werben. Zu Wenigen ist etwa bekannt, dass nicht verbandliche Selbsthilfe weit mehr ist als die rein gesundheitsorientierte Selbsthilfe.



Julian Barlen (SPD),  
Sprecher für Strategien gegen  
Rechtsextremismus und Gesundheitspolitik

Die Selbsthilfe in M-V ist gut aufgestellt! Für uns steht fest, dass ein flächendeckendes und bedarfsorientiertes Beratungs- und Hilfenetz für die Menschen in unserem Bundesland unentbehrlich ist. Als Landespolitik haben wir vor diesem Hintergrund reagiert, das bestätigt nicht zuletzt die

aktuelle Studie der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle“ zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). Während im Bundesdurchschnitt die Selbsthilfeförderung zwischen 2007 und 2013 um acht (in Brandenburg sogar um 29 %) sank, erhöhte sich das Fördervolumen in M-V – trotz der angespannten Haushaltslage – um rund elf Prozent. Um dem Engagement der Selbsthilfegruppen verlässliche Rahmenbedingungen zu bieten, unterstützen regelmäßige Zuwendungen des Landes M-V u. a. die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen (KISS). Die Förderung ermöglicht den Kontaktstellen, unabhängig flexible Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Für die SPD-Landtagsfraktion gilt: Wir setzen uns weiterhin für eine längerfristige Förderung der Selbsthilfe ein und prüfen gemeinsam mit dem Sozialministerium kontinuierlich den Finanzierungsbedarf.

## 2. Wie kann Ihrer Meinung nach eine langfristige und verlässliche Förderung der nicht verbandlichen Selbsthilfe, die dem gewachsenen Aufgabenbereich der Selbsthilfe Rechnung trägt, umgesetzt werden? Wen sehen Sie hier landesweit in der Verantwortung?

### Bernd Schubert (CDU)

Selbsthilfe hat sich als unverzichtbarer Bestandteil unserer Gesellschaft bewährt. Daher hat die CDU mit ihrem Koalitionspartner die Basis dafür geschaffen, den Zeitraum der finanziellen Förderung von einem Jahr auf zwei Jahre zu erhöhen. Dadurch ergeben sich langfristige und verlässliche Rahmenbedingungen für alle Beteiligten. Diese Planungssicherheit kann allerdings nur dann gewährleistet werden, wenn auch die an der Finanzierung beteiligten Kommunen und Dritten, die über ihre Mittel jedes Jahr neu bestimmen, ebenfalls längerfristige Förderzeiträume einrichten.

### Karen Stramm (DIE LINKE)

Wenn nicht verbandliche Selbsthilfegruppen spontan und in Eigeninitiative gebildet werden, sind sie für die Politik nicht planbar. Das macht meines Erachtens eine langfristige und verlässliche Förderung dieser Selbsthilfegruppen für das Land schwierig. Daher bietet sich auch hier eine angemessene Förderung über das Ehrenamt an.



Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungen auf regionaler Ebene zähle ich zur verbandlichen Selbsthilfe. Diese Position wird auch von den meisten

Fachbeiträgen vertreten. Unabhängig von der Einordnung bin ich der Meinung, dass auch jede notwendige, professionelle Hilfe immer die erforderliche Unterstützung erhalten sollte.

### Silke Gajek (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN)

Auf Grund der schwierigen Gemengelage bei der Förderung ist diese Frage nicht so einfach zu beantworten. Da gibt es nämlich viele Verantwortlichkeiten. Wenn es um die Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle geht, sehe ich ganz klar das Sozialministerium in der Pflicht, seine Förderung endlich auch auf die soziale Selbsthilfe auszudehnen. Dazu gehören aber auch mehrjährige Zuwendungsbescheide und endlich eine pauschalisierte Förderung. Die Antragstellung und Abrechnung muss endlich vereinfacht und den Bedarfen angepasst werden. Die Landeshauptstadt hat den Stellenwert der Selbsthilfe seit Jahren erkannt und diese entsprechend gefördert. Zu nennen sind aber auch die Renten- und Krankenversicherung für Engagierte in der Selbsthilfe. Außerdem zu glauben, dass immer wieder neue Projekte neue Impulse geben, halte ich für zu kurz gedacht. Menschen, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen, brauchen Kontinuität und Gehör und nicht wie so oft in der Praxis anzutreffen: eine weitere Sau, die durchs Dorf getrieben wird. Da ist viel zu tun.

### Julian Barlen (SPD)

Grundsätzlich gilt, dass langfristige und verlässliche Förderung auch gute Arbeit und Planungssicherheit ermöglicht. Neben der o. g. Förderung des Landes sind zur Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten regionaler Gruppen insbesondere die Mittel der Selbsthilfeförderung der Gesetzlichen Krankenversicherung und der Rentenversicherung, kommunale Fördertöpfe sowie Zuwendungen aus Stiftungen zu nutzen. Die Krankenkassen sind zur Förderung verschiedener Selbsthilfestrukturen verpflichtet und haben die entsprechenden Zuweisungen im Laufe der letzten 10 Jahre deutlich ausgeweitet. Mit den Grundsätzen des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20c SGB V sind die Inhalte und Verfahrensweisen sicher und verbindlich geregelt. Gerade mit Blick auf den demografischen Wandel und die sich daraus ergebenden Herausforderungen wird die Bedeutung der Selbsthilfe zunehmen. Wir werden daher gemeinsam mit allen beteiligten Akteuren weiterhin regelmäßig hinterfragen, ob das Informations- und Beratungsangebot den sich ändernden Bedarfen der Bevölkerung gerecht wird.



### 3. Im Vergleich zum Land Brandenburg mit mehr als 20 Kontaktstellen für Selbsthilfe gibt es in Mecklenburg-Vorpommern acht Informations- und Beratungsstellen, davon werden fünf vom Land gefördert. Sehen Sie hier Handlungsbedarf und wie könnte eine Verbesserung der Situation erreicht werden?

#### Bernd Schubert (CDU)

Die Selbsthilfe wurde ergänzend zur medizinischen Versorgung immer stärker zu einer zentralen Säule in unserem Gesundheitssystem ausgebaut. Selbsthilfegruppen ergänzen das professionelle Versorgungssystem und bieten den Betroffenen und ihren Angehörigen zusätzliche Ressourcen durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe. Die Kontaktstellen übernehmen dabei als zentraler Anlaufpunkt eine wichtige Schlüsselfunktion. Ihre Bedeutung kommt dadurch zum Ausdruck, dass sie als Schnittstelle zwischen den Betroffenen den Zugang zu diesen Gruppen erleichtern und den Austausch der Engagierten untereinander befördern. Um den gesellschaftlichen Veränderungen und praktischen Anforderungen eines Flächenlandes gerecht zu werden, ist es wichtig, mit unserem Koalitionspartner SPD das Beratungs- und Hilfsangebot in Mecklenburg-Vorpommern regelmäßig zu überprüfen. So kann sichergestellt werden, dass Menschen, die Hilfe benötigen oder in Not geraten sind, weiterhin Unterstützung erhalten.

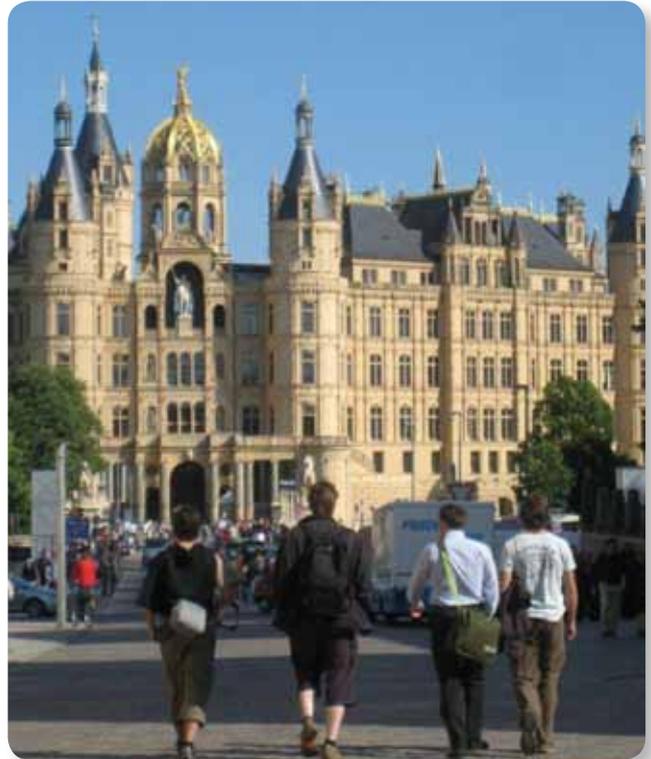
#### Karen Stramm (DIE LINKE)

Ohne die Möglichkeiten der Förderung der verbandlichen Selbsthilfe in den nächsten Jahren in Frage zu stellen, sind beide Länder hinsichtlich des Bedarfs an Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen meiner Meinung nach nicht vergleichbar. Allein die Einwohnerzahlen und grundlegende Strukturen unterscheiden sich deutlich.

Unabhängig davon muss sich die Enquête-Kommission „Älter werden in Mecklenburg-Vorpommern“ im Zuge der Bearbeitung der Themenfelder auch mit dem ehrenamtlichen Engagement und mit den Anforderungen und Fördermöglichkeiten der Selbsthilfe in MV beschäftigen. Es müssen entsprechende Handlungsempfehlungen erarbeitet werden, wobei ich intensiv mitwirken werde.

#### Silke Gajek (BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN)

Schwierig zu beantworten: Erstrebenswert wäre, in jedem Landkreis und in jeder kreisfreien Stadt eine Selbsthilfekontaktstelle zu wissen. Jedoch wird das mit dem jetzigen Fördervolumen nicht realisierbar sein. Daraus folgt, dass die Selbsthilfe beispielsweise im Paragraphen 20c SGB V gestärkt werden muss und endlich als vierte Säule des Gesundheitswesens behandelt wird. Zudem müssen die Kontaktstellen endlich aus dem Status der Projekte heraus. Das



alles erfordert Geduld und Zähigkeit auf einem langen Weg der Veränderung. Da ich aber aus eigener Erfahrung weiß, wie schwierig die Situation ist, werbe ich, wann immer ich kann, für eine starke, vielseitige und vor allem autonome Selbsthilfe.

#### Julian Barlen (SPD)

Die Struktur und das Angebot der Informations- und Beratungsstellen in M-V bewerten wir im Bundesvergleich als sehr gut. In M-V gibt es derzeit acht Selbsthilfekontaktstellen, die Selbsthilfeinteressierte beraten und informieren sowie Kontakte zu bestehenden Gruppen herstellen, Neugründungen unterstützen bzw. an weitere regionale Unterstützungseinrichtungen verweisen. Die Kooperation, Vernetzung und Qualitätssicherung der Selbsthilfekontaktstellen wird durch die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen M-V sichergestellt. Die Öffentlichkeitsarbeit spielt dabei eine wesentliche Rolle, um auf Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Des Weiteren sind für viele Selbsthilfegruppen die In-Gang-Setzer/-innen eine große Hilfe. Sie geben Unterstützung bei Gruppengründungen oder bei Konflikten in der Gruppe. Allerdings gibt es aktuell auch Regionen in M-V, wie den Landkreis Vorpommern-Greifswald, in denen keine Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen angeboten werden kann. Derzeit fördert das Land M-V deshalb das Projekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum – Modellregion Landkreis Vorpommern-Greifswald“ der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen M-V. Hier sollen Selbsthilfeinteressierte Kenntnisse von Selbsthilfe erlangen, bestehende Gruppen gefunden und neu zu gründende Selbsthilfegruppen von Strukturen vor Ort unterstützt werden.

## Ehrenamtliche in MV

### In-Gang-Setzer\_innen unterstützen Selbsthilfegruppen in der Startphase

Finden Menschen mit einem gemeinsamen Anliegen in einer Selbsthilfegruppe zusammen, herrscht in der Anfangsphase oft Unsicherheit. Es fehlt noch an Orientierung und Verbundenheit. Das ist ganz normal so - auch Selbsthilfe und die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe müssen wachsen und brauchen ihre Zeit. Um den gemeinsamen Start zu erleichtern, stehen ab sofort 24 ehrenamtliche In-Gang-Setzer\_innen in Mecklenburg-Vorpommern Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Das Konzept „In-Gang-Setzer\_innen“ kommt ursprünglich aus Dänemark und wurde federführend durch den „Paritätischen Nordrhein-Westfalen“ auch auf die Bundesrepublik angewandt. Die Selbsthilfekontaktstellen in MV haben 2014 nun erneut Ehrenamtliche für diese anspruchsvolle Tätigkeit ausbilden lassen. Seit Januar 2015 stehen nun insgesamt 24 In-Gang-Setzer\_innen in ganz MV zur Verfügung.

In-Gang-Setzer\_innen sind nur beim Start einer neuen Gruppe dabei. Zu den Anliegen und Themen der Gruppe bringen sie sich nicht ein. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter\_innen unterstützen die Gruppenmitglieder dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen. In-Gang-Setzer\_innen begleiten die Gruppen,

helfen bei den ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen. Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der noch unerfahrenen Gruppe dabei zu helfen, zueinander zu finden. Nach einigen Treffen ziehen sich die In-Gang-Setzer\_innen dann wieder zurück. Ziel ist es, dass die Selbsthilfegruppe nach dieser zeitlich begrenzten Unterstützung aus eigener Kraft bestehen kann.

In-Gang-Setzer\_innen können über die jeweilige Selbsthilfekontaktstelle angefordert werden. Kontaktdaten und weiter-



Neue und alte In-Gang-Setzer\_innen freuen sich auf Anfragen aus Selbsthilfegruppen.  
Foto: LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.

führende Informationen gibt es auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de). Die Ausbildung von In-Gang-Setzer\_innen in MV 2014 wurde gefördert von der Betriebskrankenkasse Mobil Oil.

## Das Redaktions-Team von „Hilf Dir Selbst“ freut sich auf Verstärkung

„Hilf Dir Selbst“ sucht weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter.

Lust am Schreiben, Gespür für Menschen, Interesse an gesundheitlichen Themen oder einfach nur der Wunsch, etwas für sich und andere tun zu wollen? Dann sind Sie bei uns in der Redaktion oder als Unterstützer\_in unserer Selbsthilfe-Zeitung „Hilf Dir Selbst“ genau richtig.

Für die Redaktion und das Verteilen der Zeitungen innerhalb Schwerins suchen wir noch ehrenamtliche Mitstreiter\_innen.

Zurzeit planen und schreiben, gestalten und layouten oder korrigieren und verteilen ca. zwölf Engagierte – davon die meisten ehrenamtlich - für die vierteljährlich erscheinende Zeitung der KISS. Regelmäßig trifft sich ein rund siebenköpfiges Redaktions-Team aus dem Kreis der Engagierten und erarbeitet die verschiedenen Themen wie „Chronisch“, „Pflege“, „Zeit“ oder „Familie“.

Nähere Informationen bei der KISS unter

Tel.: 03 85 - 39 24 333 oder per E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de).

### *Stärken stärken - mit Herz und Verstand*

Einige Mitglieder der SHG Messie fuhren im vergangenen Jahr mit großer Vorfreude auf das Kommende nach Einschlingen. Dort sind wir wie alte Bekannte willkommen geheißen worden, da wir bereits 2013 an einer Veranstaltung teilgenommen hatten.

Die erste Aufgabe bei dem erneuten Treffen bestand darin, aus einem Chaos von Zeitungen, Leim, Scheren, Stiften und Dekomaterial eine Collage zu fertigen, über die wir uns etwas später in kleinen Gruppen austauschen sollten. Als eine weitere Aufgabe führte jeder für sich allein einen Waldspaziergang von 90 Minuten durch. Dadurch kamen andere Sichtweisen für das eigene Leben, Arbeit und Erholung, Spaß, Spiel und Entspannung auf.

Abends konnten wir uns zur Entspannung zu Musik bewegen oder nur die Augen geschlossen halten, um der Musik zu lauschen. Während der Pausen wurde an den Tischen so intensiv gesprochen, dass der Redner zwei- bis dreimal klingeln musste, damit wir alle ins Hier und Jetzt zurückkamen, um den nächsten Aufgaben gerecht zu werden. Durch die

Gespräche an den Tischen, hatten wir Details aus anderen Selbsthilfegruppen herausgefunden.

In der Zeit in Einschlingen hatte eine Betroffene einen Vortrag für uns Betroffene gehalten und uns gezeigt, was für Hilfen und Angebote möglich sind, die wir noch nicht kannten. Dadurch konnten wir Zusammenhänge besser nachvollziehen.

Die Abende wurden zudem gut ausgefüllt durch einen Vortrag, mit Fußball oder Film schauen oder gemütlich zusammensitzen und erzählen. Zum Erstaunen aller konnten diejenigen, die wollten, ihre Kreativität zum Beispiel mit einem kurzen selbst erdachten Theaterstück vorführen oder selbst ausgedachte Gedichte vortragen. Durch die positive Energie dieser Tage fertigten fast alle eine zweite oder dritte Collage an. Diese Tage des Seminars waren für alle ein voller Erfolg, der uns ein Stück weitergebracht hat. Nur, der Weg des Lebens, das wir führen, ist noch nicht zu Ende. Vielen Dank an alle, die uns die Zeit in Einschlingen ermöglicht haben.

### *INR-Selbstkontrolle Crivitz hat das Ziel, sich selbst und anderen zu helfen*

Zielgruppe der Selbsthilfegruppe sind dauerhaft antikoagulierte Patienten aller Indikationen, insbesondere nach Herzklappenersatz, bei Vorhofflimmern, nach Thrombosen und Lungenembolien, die auf eine lebenslange medikamentöse Einstellung der Blutgerinnung angewiesen sind.

Alle Mitglieder der Gruppe führen die erforderliche engmaschige Kontrolle der Gerinnung und die Dosierung der Medikamente eigenverantwortlich durch. In gewissen Abständen wird diese Kontrollfunktion durch Zweitkontrolle in der Arztpraxis überprüft. Erklärtes Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich selbst und anderen zu helfen.

Durch gegenseitigen Informations- und Erfahrungsaustausch, Kontakte zu medizinischen und pharmazeutischen Fachkräften und den sozialen Zusammenhalt sollen Motivation und Verantwortung der Gruppe unterstützt und gestärkt werden.

Eine enge und verantwortungsvolle Zusammenarbeit mit der kardiologischen Praxis von Dr. Grit Nonnemann in Crivitz, die die Gruppe fachlich und organisatorisch stets unterstützt, ist gängige Praxis.

Am 1. September 2004 gründete sich die Gruppe INR-Selbstkontrolle auf Initiative von Dr. Grit Nonnemann, Fachärztin

für Innere Medizin/Kardiologie in Crivitz. In der Gruppe arbeiten elf Mitglieder. Alle Teilnehmenden hatten vorher an einer Patientenschulung für die Selbstkontrolle über den Landesverband für Rehabilitation von Herz- und Kreislaufkrankungen teilgenommen und den Nachweis für das Selbstmanagement erbracht.

Die Mitgliedschaft ist freiwillig und an keine Formalien gebunden. Die Treffen finden in der Regel vierteljährlich am 1. Mittwoch im Quartal um 15 Uhr im Schulungsraum der Arztpraxis in Crivitz, Gartenstraße 2, statt.

Zu den Themen gehören u.a. Arzt-Patienten-Gespräche, gesundes Kochen, sportliche Betätigung, Beratungen mit Vertretern der Krankenkassen, die jährliche Teilnahme am Herzkongress der Universitätsklinik in Rostock und auf jeden Fall der persönliche Erfahrungsaustausch.

Über neue Mitglieder würden wir uns sehr freuen. Betroffene sind herzlich eingeladen.

*K.-D. Drescher*

Kontakt unter Telefonnummer: 0387287-20284

## Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Schwerin arbeitet als eingetragener Verein

Im Oktober 2008 wurde unsere Selbsthilfegruppe Prostatakrebs in Schwerin gegründet. Es fanden sich acht Betroffene zusammen. Sie waren bereit, ihre Erfahrungen im Umgang mit dieser bösartigen Erkrankung mit anderen Betroffenen zu teilen. Seit 2009 sind wir ein anerkannter, gemeinnütziger Verein. Inzwischen ist unser Verein auf 61 Mitglieder angewachsen. Es sind immer mehr Betroffene, die sich Rat und Hilfe suchen. Insgesamt werden von uns 92 Männer betreut.

Unsere Mitglieder kommen aus Schwerin, den umliegenden Gemeinden, Parchim, Wismar, Grevesmühlen und Gadebusch. Regional übergreifend halten wir Kontakte mit Betroffenen aus mehreren Bundesländern, die sich von unserem Leiter viele Ratschläge für ihre Behandlung holen. Es bestehen viele Kontakte zu bundesweit agierenden Selbsthilfegruppen.

Eine enge und sehr gute Zusammenarbeit besteht mit der Klinik für Urologie der Helios Kliniken Schwerin, Klinik für Urologie Wismar, Universitätsklinikum für Urologie Magdeburg, und der Urologischen Klinik der Charité zu Berlin.

Unser Leiter ist Hans-Jürgen König, zu dem alle Mitglieder ein enges Vertrauensverhältnis haben. Unsere Treffen finden jeweils am 1. Mittwoch des Monats um 16 Uhr statt. Wir treffen uns im Gebäude der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

Groß ist der Schock für viele Männer, wenn die Diagnose Prostatakrebs gestellt wird. An dieser Stelle beginnt die verantwortungsvolle Aufgabe und Arbeit unserer Selbsthilfegruppe. Alle Betroffenen finden bei unserem Leiter immer ein offenes Ohr. Er berät, gibt Hinweise und Ratschläge, wie zum Beispiel eine kommende Behandlung aussehen könnte. Hier kann jeder Betroffene offen und ohne Scheu über seine

Ängste reden und Gedanken austauschen. Aus unseren Erfahrungen kann jeder Neu-Betroffene lernen, mit dieser Erkrankung und deren Nebenwirkungen umzugehen. Jeder kann erfahren, wie wichtig Bestätigung, Fürsorge und Aufklärung für den Heilungsprozess sind. Einen großen Raum nimmt der Einfluss der Psyche auf die Gesundheit ein. In diesem Jahr ist das ein Schwerpunkt in unserer Arbeit. Auf dieser Basis werden in den Beratungen alle Fragen behandelt, Hinweise gegeben und Therapien besprochen. Das schließt auch die Früherkennung sowie die weitere onkologische und psychoonkologische Behandlung mit ein. Wichtig für jeden ist, dass er mit seinen Problemen und Ängsten nicht allein ist. In den Beratungen werden sehr offen ganz persönliche Dinge angesprochen, diskutiert und Hilfen gegeben. Wir bauen uns gegenseitig auf, geben uns Mut und Kraft.

Einen breiten Raum nimmt die Ernährung bzw. die Ernährungsumstellung ein. Auch die biologische Krebsabwehr ist Kernthema unserer Treffen. Kompetente Urologen aus Wismar, Schwerin, Berlin und Magdeburg stehen uns beratend zur Seite. Ebenfalls helfen uns ein Urologe aus Schwerin und ein Allgemeinmediziner aus Bobitz, akute und aktuelle Fragestellungen schnell zu lösen. Beide Ärzte konnten wir für Fachgespräche gewinnen.

Wer Kontakt zu uns herstellen möchte,  
Rat und Hilfe benötigt, wendet sich bitte an:

Hans-Jürgen König

Telefon: 03841-601266

eMail: [hj.koenig@gmx.net](mailto:hj.koenig@gmx.net)

Heinz Drews/Mitglied der SHG

## Selbsthilfegruppe Adipositas/Chirurgie SN

Wir sind eine Gruppe von Menschen, jung und älter, die ein großes Problem mit ihrem Übergewicht haben und bisher vergeblich versucht haben, auf konservative Weise abzunehmen.

Unter uns sind auch einige, die dieses Problem durch eine spezielle Magen-Operation lösen konnten.

In unserer Selbsthilfegruppe Adipositas/Chirurgie SN reden wir rund um das Thema Adipositas und Adipositas-Chirurgie, unterstützen und begleiten uns gegenseitig auf dem Weg zu einem gesünderen, schlankeren und vor allem wieder mehr Spaß machenden Leben!

Wir sind noch nicht viele, aber auch Du könntest oder Sie könnten uns bereichern und unser Gruppenleben in Zukunft mitgestalten.

Wir freuen uns über jeden Interessenten unserer Treffen jeden 1. Montag des Monats um 17 Uhr im Aufenthaltsraum der KISS Schwerin, Spieltordamm 9 (Parkmöglichkeiten vor Ort).

Telefonisch sind wir zu erreichen unter: Berit Müller 0151-28058769 bzw. 0385-3979451 oder über KISS.

## Ein persönlicher Test: „Selbsthilfe inter@ktiv“

Immer mehr verbreitet sich auch die Hilfe zur Selbsthilfe über das Internet. Hilfesuchende tauschen sich in Internet-Foren, Mailinglisten und Chat-Räumen aus. Obwohl diese Form der Selbsthilfe schon seit mehr als einem Jahrzehnt praktiziert wird, ist teilweise strittig, ob sie als Selbsthilfe zu bezeichnen ist. Wie verbreitet genau Online-Selbsthilfe (oder auch virtuelle Selbsthilfe) in der deutschen Bevölkerung ist, wurde bislang nicht erhoben. Auch ich habe damit noch keine Erfahrungen gemacht, obwohl ich das Internet ansonsten täglich nutze. Zeit für einen Selbstversuch!

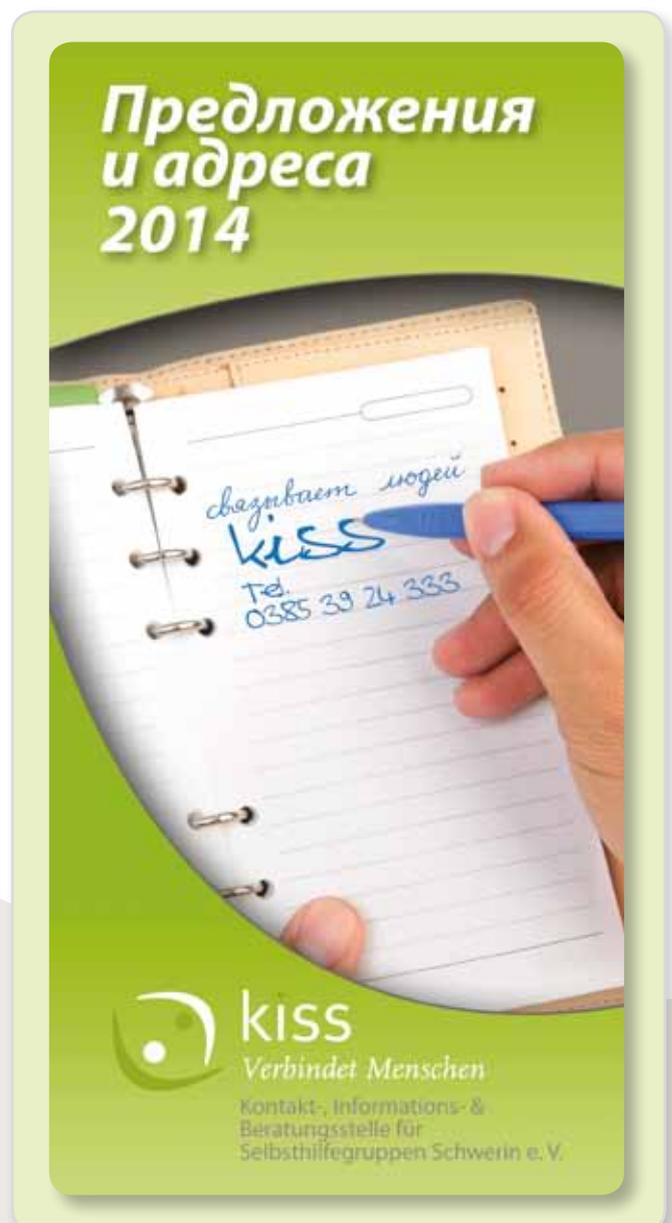
Über die Google-Suche „Selbsthilfe online“ erfahre ich zunächst Folgendes bei Wikipedia: Seit dem Jahr 2009 widmet sich die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) verstärkt dem Thema „Online-Selbsthilfe“ und hat das Projekt „Selbsthilfe und Neue Medien – Bestandsaufnahme, Differenzierung, Wirkungsanalyse und Kriterienentwicklung“ initiiert. 2011 startete die NAKOS mit verschiedenen Kooperationspartnern die Internetplattform [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de), welche eine Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe im Web 2.0 darstellen soll. Zu finden sind hier geprüfte, nicht-kommerzielle Links zu hilfreichen Foren, ein Austauschforum rund um die Selbsthilfe und die Möglichkeit, eine virtuelle Selbsthilfegruppe zu gründen.

Die Start-Seite unter [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de) macht einen professionellen Eindruck und ist sehr übersichtlich gegliedert. Über die Rubrik „Forenliste“ gelange ich sofort in die alphabetische Übersicht, die etwa 50 Krankheitsbilder und Themen umfasst. Hier wähle ich den Link zum Depressionsforum „Depression-Diskussion“, ein Thema, das mich selbst betrifft. Etwas ratlos schaue ich auf die sich in einem neuen Fenster geöffnete Seite, die einfach sehr viele Informationen enthält, die jedoch nur registrierte Nutzer einsehen können. Also versuche ich mich anzumelden, was mir erst im dritten Anlauf gelingt, nachdem ich kurz davor war, meinen Versuch frustriert abzubrechen. Über eine Mail kann ich meinen Zugang zum Forum aktivieren. Nach Themen sortiert finden sich hier unzählige Unterforen und es dauert einige Zeit, bis ich mich zurecht finde. Ich stoße auf eine Rubrik „Stell dich doch erstmal vor“. Da ich ein netter Mensch bin, tue ich das und beschreibe kurz mein Anliegen und werde bald darauf vom Administrator, der sich bezeichnender Weise „Achtsamkeit“ nennt, begrüßt. Die erste Hürde hätte ich also genommen!

Dann durchforste ich die anderen Foren zu Krankheitsbildern, Medikamenten, Probleme mit Behörden und Erfahrungen mit Kliniken und erfahre einiges Interessantes und staune, wie viele Mitglieder dort aktiv sind. Nun stelle ich selbst eine Frage, welche Erfahrungen andere Mitglieder mit

bestimmten Medikamenten gemacht haben. In den nächsten Tagen trudeln einige Antworten ein, doch erwartungsgemäß reicht das Spektrum von „totaler Mist“ bis „super gut“. Ab jetzt lese ich nur noch, was andere geschrieben haben und stelle fest, dass mich manche Berichte eher runter ziehen. Doch es gibt auch einen Bereich, der mir sehr gut gefällt: „Raus aus dem Loch“, in dem ausnahmslos positive Erlebnisse gepostet werden, was dem Einzelnen in Krisensituationen geholfen hat.

Mein Fazit: Ganz sicher werde ich Zukunft öfter im Netz nach Hilfen suchen, sehe dies aber nur als Ergänzung zu „lebendiger“ Selbsthilfe. Nichts kann den persönlichen Kontakt in der Gruppe ersetzen, in der ich auch sofort und nicht zeitverzögert Tipps und Hilfsangebote bekomme. Eindeutige Grenzen des Internets sehe ich in akuten Krisensituationen, da empfehle ich jedem, im realen Leben Hilfe zu suchen! ks



# Lernen für ein selbstbestimmtes Leben

Die Weinbergschule ist eine evangelische kooperative Schule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung in Trägerschaft des Diakoniewerkes Neues Ufer gGmbH. In diesem Schuljahr lernen 89 Schüler und Schülerinnen mit verschiedenen geistigen und körperlichen Behinderungen in unserer Schule. Ein Team von Lehrern, Erziehern, Betreuern und

Kulturtechniken und dem Aufbau von Umweltwissen werden durch kreatives Gestalten, musische und sportliche Betätigung ergänzt. Die Schülerinnen und Schüler erlernen an unserer Schule grundlegende Schlüsselkompetenzen wie zum Beispiel Ausdauer, Sorgfalt, Höflichkeit, Teamgeist, Kommunikationsfähigkeit, Konzentration. In der Regel besuchen die Kinder und Jugendlichen zwölf Schuljahre unsere Schule. Neben den üblichen Unterrichtsfächern, wie z.B. Deutsch und Mathematik, lernen die Schülerinnen und Schüler der Weinbergschule ab der ersten Klasse viele alltägliche Tätigkeiten, zum Beispiel das Bewältigen von kleinen Einkäufen oder das Zubereiten von Mahlzeiten. Dafür wird ihnen ab der 1. Klasse unter anderem Hauswirtschaftsunterricht angeboten.



Integrationshelfern unterstützt sie.

Unser Leitbild „Jeder Mensch ist einzigartig – wir nehmen ihn an“ ist Grundlage und gemeinsame Ausrichtung der pädagogischen Arbeit und des Miteinanderlebens an der Weinbergschule. Teamgeist, individuell schülerorientiertes Wirken und konsequent kooperativ ausgerichtete Lernformen sichern auf der Ebene evangelischer Grundwerte unser Leitbild.

Auf die Schülerinnen und Schüler angepasste Lernangebote zur Kommunikationsförderung, zum Erwerb der

Darüber hinaus nehmen die Herausbildung von lebenspraktischen Kompetenzen und die besondere Berufs- und Lebensvorbereitung durch das Abschlussstufenkonzept einen großen Raum ein. Die letzten drei Schuljahre spielen eine große Rolle für die Entwicklung der Selbstständigkeit und Vorbereitung auf das Leben nach der Schule. Ergänzend zum

Lernen in einigen arbeitsvorbereitenden Kursen des Faches Lebenslehre belegen unsere Kinder und Jugendlichen verschiedene Praktika in Werkstätten für behinderte Menschen (WfbM). Um die Schülerinnen und Schüler auf das Leben außerhalb des Elternhauses vorzubereiten, bieten wir für einige Schülerinnen und Schüler der Abschlussstufe die Möglichkeit des Wohntrainings in einer separat angemieteten Wohnung an.



An der Weinbergschule werden die Schülerinnen und Schüler auf ein möglichst selbstbestimmtes Leben vorbereitet. (Fotos: Weinbergschule)

Schüler bei der Entwicklung individuell erreichbaren Fähigkeiten und Fertigkeiten zu unterstützen. Wir setzen uns dafür ein, die Kinder und Jugendlichen auf ein möglichst selbstständiges, sinnerfülltes und aktives Leben innerhalb der Gesellschaft vorzubereiten. Sandra Borchert/Weinbergschule

## „Pflücken erlaubt“, statt „Betreten verboten“, wo gibt es das?

Während in den meisten Städten großzügige Rasenflächen und Blumen das Stadtbild bestimmen, werden in der „essbaren Stadt“ Andernach am Rhein auf öffentlichen Flächen Nutzpflanzen angebaut. Hier wachsen an der Stadtmauer Kürbisse, bis zu 101 verschiedene Sorten Tomaten, 100 Sorten Bohnen, 20 Zwiebelsorten, Artischocken, Mangold, Grünkohl, Weintrauben, Kartoffeln, Walnüsse, Esskastanien, Knackmandeln, Beerensorten, Küchenkräuter, Schnittpflanzen und vieles mehr.



„Essbare Stadt“ Andernach

Fotos: H. Wessels

Phasen von Säen, Wachsen und Ernten der Nutzpflanzen machen die Jahreszeiten bewusster erlebbar. Jeder darf ernten. Was übrig bleibt, wird günstig verkauft. Sogar Hühner leben hinter der Stadtmauer im Stadtgraben. Gepflegt wird alles von arbeitslosen Menschen, die sich so etwas hinzuverdienen können. Grundschulen verfügen über Schulgärten, in denen die Kinder sich um die Pflanzen kümmern, viel dabei lernen und Spaß haben. Alle achten mehr auf ihre Stadt, dass nichts zerstört wird, und in den Grünanlagen wird weniger Müll gefunden.

Regionale und seltene Sorten werden durch das Projekt gefördert. Durch den Verzicht auf Herbizide und mineralischen Dünger ist der Zugang zu einer bewussten und gesunden Ernährung geschaffen bzw. wiederbelebt worden. Zudem werden Zwischenfrüchte im Mischfruchtanbau genutzt und umfangreich gemulcht. Die Vorteile liegen auf der Hand: die Kulturpflanzenvielfalt wird gefördert, neue Lebensräume geschaffen, multifunktionale Grünanlagen gestaltet, das Stadtklima erfährt eine Aufwertung durch die Begrünungsmaßnahmen, die Grünflächenpflege ist ökonomischer und die Bürger werden für die Gestaltung der eigenen Stadt letztendlich aktiviert.

Ein gelungenes und sinnvolles Projekt ist somit entstanden und mit zwei Preisen, ZEIT WISSEN und „Mut zur Nachhaltigkeit“ in der Kategorie „Handeln“ dotiert mit 10.000 Euro, prämiert. Auch die Medien, wie Zeitungen und das Fernsehen, haben über diese Aktion berichtet.

Ein ähnlicher Versuch wurde hier auf dem Schweriner Großer Dreesch gestartet. In der Ziolkowskistraße wurde ein Blattgarten angelegt, in dem sich Hobbygärtner an Hochbeeten und Gabionen erproben können. Für die Bewässerung wurde ein 6000-Liter-Tank für das Sammeln vor Regenwasser aufgestellt. Parzellen von 90 bis 150 qm stehen auf dem eingezäunten Gelände unentgeltlich zur Verfügung. Die Betriebskosten sind überschaubar. Was angebaut wird, bestimmen die Nutzer selbst.

Ein positiver Trend zeichnet sich auch in unserem Kleingartenverein ab. Mit zunehmender Beliebtheit entscheiden sich junge Familien für diese sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Die Preise sind wirklich moderat. Statt einem teuren Urlaubsplatz, den sich nicht jede Familie, zumal mit mehreren Kindern, leisten kann, bietet so ein Garten in Seenähe wertvollen Ersatz. Den ganzen Tag an der frischen Luft, Essen was der Garten hergibt, ein Zelt auf dem Rasen, der Sandkasten und das Baumhaus für die Kinder. Die kleine Meise, die schon auf der Lauer liegt und die Kuchenkrümel buchstäblich aus der Hand frisst. Oder wie ein kleiner Rohrspatz schimpft, wenn er nichts bekommt.

All dies lässt nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Feiern mit der Familie und Freunden, Grillen und abends dann



Fackeln anzünden, romantischer geht es doch wohl kaum. Man muss sich auch für die Wochenenden nicht ständig irgendwelche Aktivitäten ausdenken. Und ist die Stimmung morgens mal nicht in Hochform, nach so einem gelungenen Gartentag oder -Wochenende steigt sie mit ziemlicher Sicherheit. Oder wir empfinden es nur so, sind außerhalb der Norm? Garten- Nichtliebhaber erscheinen mir fast unglaublich.

Natürlich gibt es auch genug Arbeit, aber im eigenen Garten macht es eben mehr Spaß. Man sieht und schmeckt eben, was man geschaffen hat. Also, wir freuen uns schon wieder auf die kommende Gartensaison und machen jetzt im Winter die neue Planung.

Evelyn Mammitzsch

# HILF DIR SELBST - klar, das machen wir...

...aber ganz ohne Hilfe von außen geht's dann doch nicht...

Im Juni 2005 fand in Schwerin das 1. Pumpenträgertreffen für Typ-1-Diabetiker statt. Typ-1-Diabetes wird meistens vor dem 35. Lebensjahr diagnostiziert und ist insulinabhängig, das heißt, dass nach der Diagnose eine dauernde Behandlung mit Insulin erforderlich ist. Bei Typ-1-Diabetes werden die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse durch einen sogenannten „Autoimmunprozess“ zerstört, bis schließlich überhaupt kein Insulin mehr produziert wird. Ohne Insulin bleibt die Glukose im Blutkreislauf, wodurch der Blutzuckerspiegel ansteigt, insbesondere nach dem Essen.

Eingeladen zu dem Juni-Treffen hatten die Diabetologen der Stadt. Laut Teilnehmerliste waren 30 Pumpenträger anwesend. 16 davon hatten Lust, eine Selbsthilfegruppe (SHG) zu gründen, ich auch.

Ja, es gibt sie schon fast zehn Jahre, die SHG „PumpenInsuliner“ (bisher: „SHG Pumpenträger-Schwerin“). Zurzeit sind wir elf Pumpenträger. Wir treffen uns an jedem dritten Montag im Monat um 17.00 Uhr im Gebäude der Innungskrankenkasse (IKK), Ellerried 1 in Schwerin, in der Nähe des „Sieben Seen Center“, bei der Kreishandwerkerschaft (KHS), in der 3. Etage. Die KHS ist seit 2011 unser „Raum-Sponsor“. Der Seiteneingang am Giebel ist unser, aber nur, weil die IKK dann schon Feierabend hat.

Jeder oder jede, die Lust und Interesse hat, kann zu uns kommen - traut Euch, wir stechen nur und beißen nicht. Eine einzige Bitte hätten wir: Schafft Euch einen Terminkalender an, tragt die Treffen ein und kommt regelmäßig. Die Organisation ist mit Arbeit verbunden, die sich nur für viele Teilnehmende lohnt und dann auch Spaß für alle bringt.

„War total nett“, sagte zum Beispiel letztens eine Ärztin nach der Veranstaltung. Auch die machen so etwas nicht täglich.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) unterstützt uns bei der Planung der Vorhaben und der „Beschaffung“ von Finanzen. Alle, die sich angesprochen fühlen, können sich bei der KISS über uns erkundigen oder gerne auch bei mir unter Handy 0176 – 539 540 08 durchklingeln. Alle Altersgruppen können sich angesprochen fühlen. Ab Jahrgang 1937 geht es zum Beispiel los bei uns und 1979 wurde „unser Jüngster“ geboren.

„Kleine“ Aufzählung zum Schluss, damit Ihr seht, was Ihr bisher so alles verpasst habt:

- Vorträge/Frage-Antwort-Stunden mit Ärzten, Fachkräften und Therapeuten (Diabetologe, Augenarzt, Orthopäde, Nierenspezialist, Hautarzt, Psychologe, Zahnarzt, Physiotherapeut, sogar einen Hypnosetherapeuten und den Medizinischen Dienst der Krankenkassen hatten wir da)
- Ernährungsberatung gehört unbedingt dazu und bringt immer Neues

- Workshops/Seminare mit Vertretern diverser Herstellerfirmen für Insulinpumpen und –zubehör
- eine Podologin brachte uns „in Sachen Fuß“ auf den neuesten Stand
- Aufklärung und Fußdruckmessung von Fachkräften aus einem Sanitätshaus
- auch eine Apotheke haben wir besichtigt und uns alles erklären lassen
- „Qui Gong“, „Thai Chi“, „Jin Shin Jyutsu“ und „Nordic Walking“ Schnupper-Kurse haben uns überraschend viel Spaß gemacht
- zum Thema „Vorsorgevollmacht und mehr“ haben wir einen Rechtsanwalt befragt
- der Landesverband M-V des Deutschen Diabetiker Bundes (DDB) war bei uns
- Gesundheitsvorsorge, wie das Entspannen in der „Salzgrotte“ ist auch wichtig
- die Fahrt nach Berlin zum „Welt-Diabetes-Tag“ war u. a. wegen der Industrieausstellung besonders interessant, Infos über neue Technik für unsere Therapie bekommen wir dort aus erster Hand
- gemeinsam messen, schätzen, spritzen, essen (oder umgekehrt?) gehen wir auch gerne mal

Zwischen all dem war auch noch jede Menge Zeit für Treffen „wir unter uns“, für Gedankenaustausch zum Erlebten (mit und ohne Diabeteshintergrund) sowie zum Beispiel über Meldungen diverser Medien.

Gerne nehmen wir neue Ideen auf, aber auch Wiederholungen diverser Veranstaltungen sind bestimmt machbar. Bereits zugesagt für 2015 haben eine Firma, die u. a. Insulinpumpen herstellt, ein Versandhandel für Diabetesbedarf und ein Nierenspezialist. Änderungen natürlich vorbehalten.

Angela Hofmeister

## Gründung der Selbsthilfegruppe Bluthochdruck

Das Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe Bluthochdruck für Schwerin und Umland findet statt am Freitag, 6. März 2015 um 16 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spielordamm 9. Thema des Tages ist „Bluthochdruck – was kann ich selbst für mich tun?“ Gäste sind herzlich willkommen.

Informationen bei Jürgen Weber unter Handy: 01575-4153041 oder über KISS Tel.: 0385-3924333.

## Mitglieder gesucht!

Der KISS e.V. sucht neue Mitglieder. Der Verein wird von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt, dazu gehören Dr. Wolfgang Jähme (Vorsitzender), Dr. Rolando Schadowski (stellv. Vorsitzender), Gerlinde Haker, Grete von Kamptz und Antje Neuenfeld.

Der KISS e.V. ist Träger der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, die für die Landeshauptstadt Schwerin sowie den angrenzenden Landkreis Ludwigslust-Parchim indikations- und themenübergreifend sowie landesweit Selbsthilfeunterstützung betreibt. Zwei festangestellte Mitarbeiterinnen führen die inhaltliche Arbeit aus und sind geschäftsführend tätig. Im Jahr 2015 wird zur Mitgliederversammlung ein neuer Vorstand gewählt.

### Voraussetzungen für die Mitarbeit im Verein sind

- Interesse an der Arbeit des Vereins
- Teamfähigkeit
- Engagement

### Die Aufgaben des Vorstandes sind

- Außenvertretung des Vereins
- Mitgliederbetreuung, Mitgliederpflege, Mitgliedergewinnung
- Einwerbung von Spenden

Unterstützung der Geschäftsführung bei deren Aufgaben wie beispielsweise Jahresplanung, Organisation von Veranstaltungen und KISS-Aktivitäten

Planung der Vorstandsarbeit, Einberufung und Leitung der Vorstandssitzungen und Mitgliederversammlung

Lust an „Bindung“ für (mindestens) drei Jahre

### Zeitaufwendungen

Teilnahme an KISS-Veranstaltungen nach Interesse und

Erfordernis ca. 1-2 pro Jahr

Ca. 2 Stunden für die Jahres-Mitgliederversammlung

Ca. 8 – 10 Stunden für 4 Vorstandssitzungen jährlich (quartalsweise)

### Wir bieten

- Die Möglichkeit zum sozialen Engagement
- Umfassende Einblicke in den Themenbereich der indikations- und themenübergreifenden Selbsthilfe
- Regelmäßige Informationen aus dem Bereich der Selbsthilfe über E-Mail, Internet, unser viermal jährlich erscheinendes Journal „Hilf dir selbst“ und die Angebotsbroschüre
- Freiraum, eigene Ideen zu entwickeln und in Kooperation mit der Geschäftsstelle umzusetzen
- Teilnahme an Fortbildungen
- Nachweis über ehrenamtliche Tätigkeit, Ehrenamtsdiplom und Schweriner Ehrenamts-card
- Vielseitige Möglichkeiten für Gestaltung und Teilhabe
- Mitarbeit in einem sympathischen Team und engagierten Umfeld
- Viele neue Erfahrungen und soziale Kontakte

Aufwandsentschädigungen sind laut Satzung ausgeschlossen. Bei Interesse und Nachfragen stehen wir gern zur Verfügung. Ein Besuch in der Geschäftsstelle oder ein Telefonat, um Fragen zu klären und sich einen ersten Überblick zu verschaffen, sind vorab natürlich möglich.

Weitere Infos erhalten Sie auch unter [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) und [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

Vorstand und Team der KISS



**Ehrenamtsbörse**  
bürgerschaftlich für Schwerin

Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit  
Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag  
15.00 - 17.00 Uhr im Stadthaus  
Tel.: 0385 - 39 22 051  
[www.ehrenamt-schwerin.de](http://www.ehrenamt-schwerin.de)  
E-Mail: [info@ehrenamt-schwerin.de](mailto:info@ehrenamt-schwerin.de)

## Selbsthilfe ist nicht umsonst

Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.



Unser Spendenkonto: KISS e.V.  
VR-Bank Schwerin,  
BIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32

## Jahrestagung der Selbsthilfe 2016 in Schwerin

Nach München und Berlin wird im kommenden Jahr Schwerin der Austragungsort der dann 38. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. sein. Die im Juni 2016 stattfindende bundesweite Veranstaltung richtet sich an alle Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung. Schirmherrin wird Sozialministerin Birgit Hesse sein. Die KISS Schwerin ist an der Organisation beteiligt. In diesem Jahr findet die Fachtagung vom 1. bis 3. Juni in Berlin statt. Einladungen und Programm dazu werden Ende März veröffentlicht.

## „Alte“ Kurse in neuer Halle

Alle Schwimm- bzw. Wassergymnastikkurse finden ab diesem Jahr in der neuen Schwimmhalle auf dem Großen Dreesch statt. Anmeldung und Informationen über die KISS oder Norbert Hartmann Handy: 0163-1811827.

## Öffentliche Informationsveranstaltung in der KISS Schwerin

Die Selbsthilfegruppe Epilepsie Schwerin führt am Mittwoch, 25. März 2015 in der Zeit von 16-18 Uhr eine öffentliche Informationsveranstaltung in den Räumen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin, Spieltordamm 9 durch. Als Gast wird Reinhard Hinz (ehrenamtlicher Richter am Sozialgericht Schwerin und Mitglied des Deutschen Sozialrechtsverbandes e.V.) zu den Themenkreisen Rente und Schwerbehindertenrecht referieren. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, Fragen zu den oben genannten Themen zu stellen. Die Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen.

*Holger Wegner, SHG Epilepsie Schwerin*

## SHG Zöliakie

Gesprächskreis - Mittwoch, 4. März 2015 um 17.30 Uhr Kinderklinik der HELIOS Kliniken, Wismarsche Str. 397 in Schwerin

Backtag – Samstag, 21. März 2015 um 13.30 Uhr in der Lehrküche der AOK, Am Grünen Tal 50, 19063 Schwerin

## NEU

### SHG Lebensfreude

Das Leben ist bunt, kommt lasst es uns mit Farbe füllen! Diese Gruppe hat sich erfolgreich gegründet. Die Gruppe ist für alle Menschen zugänglich, um gemeinsam das Leben zu leben. Gedacht sind sportliche Aktivitäten sowie Entspannungstechniken. Jeder kann sich mit seinen Ideen und Wünschen einbringen. Treffen immer am Mittwoch um 9.00 Uhr in der KISS.

### SHG Morbus Bechterew

2. Dienstag in den Monaten Januar bis April und September bis Dezember um 14.00 Uhr in der KISS

### AGUS Schwerin - Angehörige um Suizid e.V.

Steffen Block, 2. Montag, gerader Monat 18.00 Uhr in der KISS

### SHG Musikalischer Jahreskreis für Mütter mit Babys und Kleinkindern

Barbara Simon, 4. Donnerstag im Monat 15.15-16.00 Uhr in der KISS

### SHG Krankhaftes Übergewicht/Adipositas mit OP

1. Montag im Monat 17.00 Uhr in der KISS

### SHG Filzmäuse

montags 16.00 Uhr in der KISS

### SHG Borreliose

8. April, 8. Juli und 14. Oktober 2015 um 16.30 Uhr in der KISS

### Rheuma-Liga AG Schwerin der Deutschen Rheuma-Liga MV e.V.

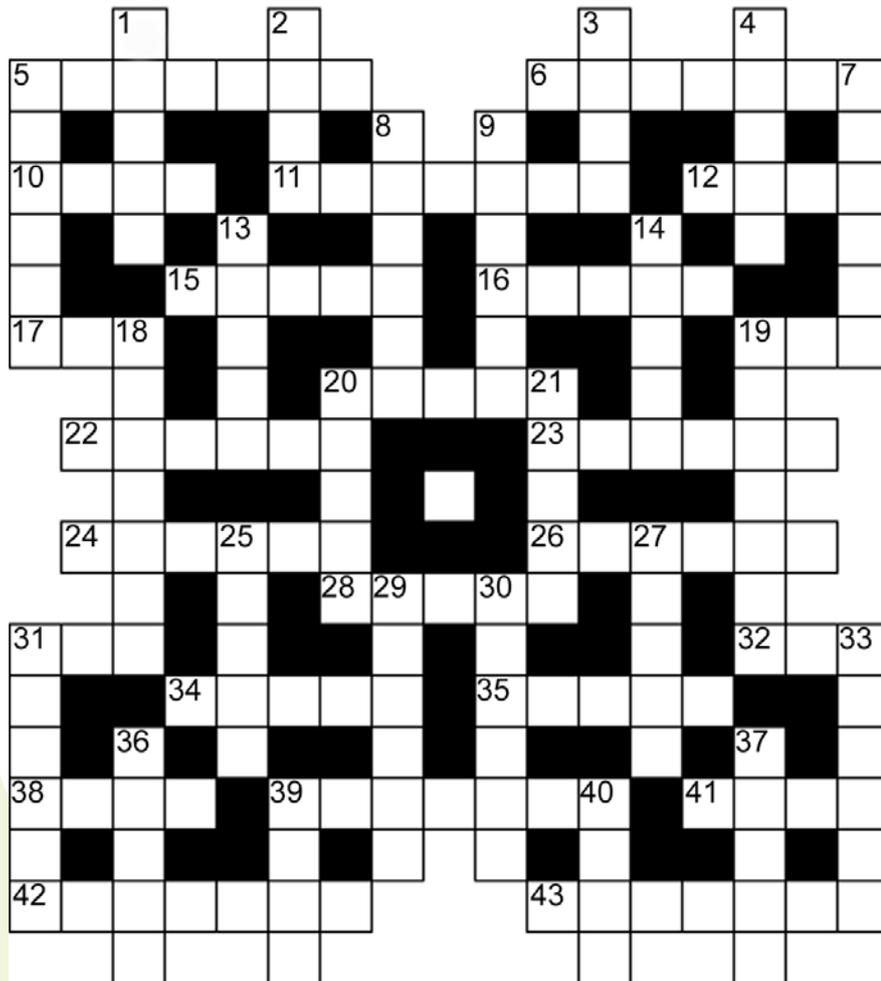
monatlich 4. Mittwoch um 14.00-17.00 Uhr in der KISS

### SHG Clusterkopfschmerz

Treffen 1. Montag im Quartal (13. April, 6. Juli, 5. Oktober 2015) 18.00 Uhr in der KISS

### SHG Lungenkrebs

monatlich 3. Donnerstag 17.00 Uhr in der KISS



## Waagerecht:

5) Grundwasserquelle, 6) asiatische Wüste, 10) Nebenfluss des Rheins, 11) Südfrucht, 12) Moderatorin (Polittalk), 15) Stadt in NWM, 16) Braunton, 17) Stadt in Baden-Württemberg, 19) Löwe (lat.), 20) arabisches Grußwort, 22) pflanzlicher Sprössling, 23) allein, 24) Geldanlage, 26) große Dummheit, 28) Fluss in Norddeutschland, 31) brasilianische Stadt, 32) Landspitze, 34) asiatische Wasserpflanze, 35) Nebenfluss der Elbe, 38) Kleiderrand, 39) Großstadt in Florida, 41) Banknummerncode, 42) Jüngling der griech. Sage, 43) Getränk aus Weintrauben.

## Senkrecht:

1) Laubbaum, 2) digitaler Begriff, 3) Geschenk, 4) vital, 5) Stadt bei Berlin, 7) Fluss durch Prag, 8) Hauptstadt Kanadas, 9) Hauptstadt Kolumbiens, 13) Vertiefung, 14) Niederschlag, 18) westafrik. Land, 19) Hansestadt, 20) Fluss durch Paris, 21) Längenmaß, 25) Mundart, 27) vormals, 29) Eiländer, 30) Stadt bei Greifswald, 31) wegfahren, 33) Himmelskörper, 36) Hauptstadt Boliviens, 37) Rohstoffgewinnung, 39) Früchte, 40) deutscher Grenzfluss.

Die Buchstaben 2, 4, 14, 11, 29, 13, 38, 23 ergeben eine Frühlingsblume!

Angret Möller

Narisse

## Förderer der Zeitung

Argus e.V., Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Med. Gisela Franke, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Salon Kontur, Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

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

## Förderabonnement

unterstützen. Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, 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



## Hilf dir selbst, sonst hilft dir Gott!

Ich glaube, im Original heißt es „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“. Doch wenn ich mir schon selbst geholfen habe, brauche ich dann noch die Hilfe von Gott? Aber wenn ich mir nicht selbst helfen kann, ist es dann schlimm, dass Gott mir hilft? Vielleicht brauche ich manchmal ganz besonders viel Hilfe und es ist ganz schlimm, weil Gott gerade schläft!



Jetzt werden Sie wohl fragen, wie komme ich nur darauf, dass Gott schläft? Nun, ich habe gerade das Buch gelesen von Jennifer B. Wind „ALS GOTT SCHLIEF“ (der Titel wird im Original so wie hier in Großbuchstaben sowie das Wort Gott kräftiger geschrieben). In diesem Buch wird beschrieben, wie ein Mädchen in einem katholischen Kinderheim körperlich, seelisch und sexuell missbraucht wird. Ich habe noch nie so viel geweint beim Lesen eines Buches und zum ersten Mal beim Schreiben der Glosse! Das Mädchen sagt immer wieder zu sich selbst: „Gott schläft“, denn sonst würde er dies alles nicht zulassen! Aber vielleicht

schläft Gott ja gar nicht, sondern ist nur enttäuscht, dass drei große Religionen um den gleichen Gott (diesen beschriebenen Gott) streiten! Es sind die Juden, Christen, Moslems. Die Moslems sowie die Christen sind auch noch jeweils untereinander zerstritten, die Muslime in zwei Gruppen und die Christen in zig Gruppen!

Was habe ich für mich daraus gelernt? Ich versuche, mir selbst zu helfen. Wenn das nicht klappt, suche ich mir professionelle Hilfe und dann lieber in der Gemeinde Rosenberg bei Hamburg als hier in Schwerin, denn hier in Schwerin heißt es „Sie sind therapieerfahren“ und in Rosenberg „Hier können Sie nichts falsch machen“ und das hat mir sehr geholfen, so dass ich viele Probleme, die ich in letzter Zeit privat hatte, mit Bravour bestanden habe.

Dabei hilft mir auch, was Mahatma Gandhi über Selbsterkenntnis und Verwirklichung unter anderem sagt: „Lerne die Lektion des Baumes“ – dieser Vers ist des Nachdenkens wert. Der Baum erträgt die Hitze der Sonne und uns bietet er kühlen Schatten. Und was tun wir???

Norbert Lanfersiek



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



## Selbsthilfe ist

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage
- Gegenseitige, freiwillige und selbstorganisierte Hilfe
- Partnerschaftliche Gruppenarbeit ohne professionelle Leitung



## Selbsthilfe bietet

- Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen, Gemeinsamkeiten
- Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung
- Anonymität

## kiss bietet

- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen
- Räume und Technik
- Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch
- Fortbildung
- Lobbyarbeit für Selbsthilfe
- Selbsthilfezeitung HILF DIR SELBST
- Informationen auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)
- Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## Leitbild

### Wir, die Selbsthilfe- kontaktstellen in MV, ...

- ... verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.
- ... ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu nutzen
- ... verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.
- ... informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.
- ... sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.

### Öffnungszeiten der kiss

Montag und Mittwoch  
9.00 – 12.00 Uhr  
Montag und Dienstag  
14.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag  
14.00 – 18.00 Uhr

## Impressum:

### Journal der Schweriner Selbsthilfe

#### Herausgeber:

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

**Auflage:** 1500 Stück

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

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

**Leitung und V.i.S.d.P.:** Sabine Klemm

**Grafik:** Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

**Layout und Satz:** Steffen Mammitzsch,

**Ehrenamtliches Redaktionsteam:** Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Kirsten Sievert, Susanne Ulrich

**Mitarbeit:** Michaela Ludmann

**Druck:** Produktionsbüro tinus Schwerin

**Anschrift:** Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85- 39 24 333, Fax: 03 85 - 20 24 116

**Internet:** [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de),

**E-Mail:** [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)

**Vorstand:** 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzender Dr. Rolando Schadowski, Beisitzer/innen: Gerlinde Haker, Grete von Kamptz, Antje Neuenfeld

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.

#### Redaktionsschluss für die nächste

**Ausgabe:** 8. Mai 2015 mit dem Schwerpunktthema: „Mut“.

#### „Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

