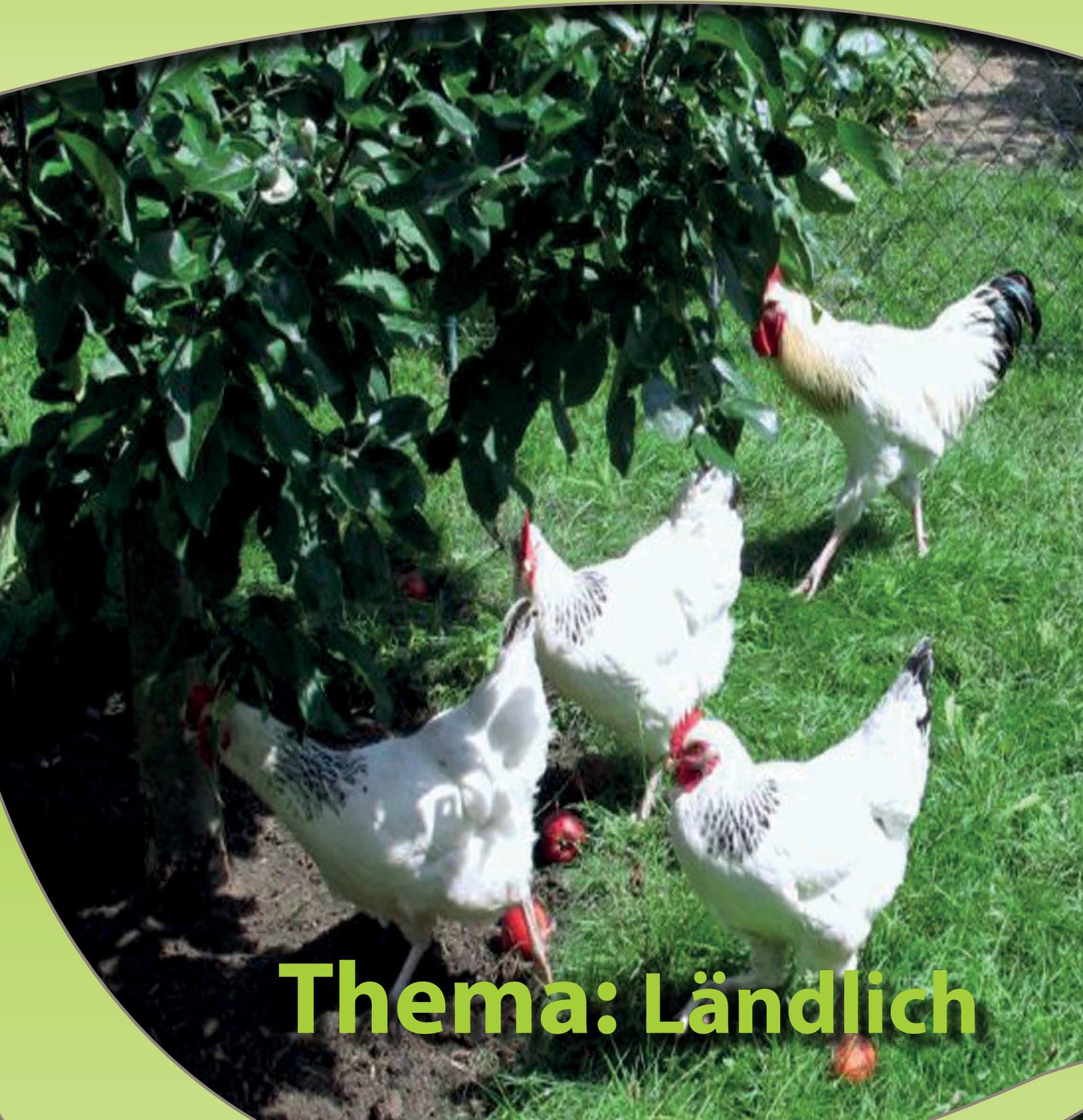


# HILF DIR SELBST

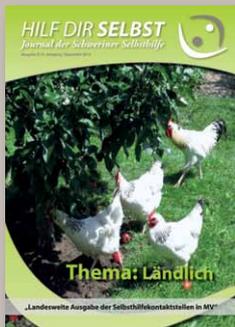
*Journal der Schweriner Selbsthilfe*

Ausgabe 3 | 13. Jahrgang | September 2015



## Thema: Ländlich

**Landesweite Ausgabe der Selbsthilfekontaktstellen in MV 2015**



## Inhalt

Editorial .....	2
In eigener Sache .....	3
Selbsthilfe im ländlichen Raum	
Kontaktstellen .....	4
Strukturelle Förderung	
Ehrensache .....	5
In-Gang-Setzer/innen unterstützen Selbsthilfe	
Landleben .....	6/7
Ferien auf dem Land	
Klinik .....	8
„Wir gehen einen Teil des Weges ge- meinsam“.	
Vellahn .....	9
SHG Prostatakrebs	
Wolgast/Greifswald .....	10/11
Mein Leben nach und vor der OP	
Torgelow .....	12
Pflegende-Angehörige	
Uecker-Randow .....	13
Schlaganfall: Neue Bedingungen annehmen	
Ueckermünde/Ferdinandshof .....	14
Seit zwei Jahren auf gutem Weg/ Schneller Kontakt	
Herzkinder .....	15
Selbsthilfe mit Aufwand	
Anklam .....	16
Mit Freude und Elan für die SHG Diabetiker	
Vorpommern .....	17
Vermächtnis der Ehefrau bewahren	
Selbsthilfe .....	18/19
Gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützen	
Pasewalk .....	20
Selbsthilfefreundliches Krankenhaus	
Schwerin .....	21
Termine und Hinweise	
Rätsel/Förderer .....	22
Meinung .....	23
Von Freiheiten und der Liebe	
Impressum .....	24

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember zum Thema „Prävention“.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe begeben wir uns mit Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes ins Land. Schlaglichtartig beleuchten wir, was es vor Ort an Selbsthilfeaktivitäten gibt und wie Menschen sich selbst organisieren.

Besonderes Augenmerk legen wir dabei auf den Landkreis Vorpommern-Greifswald. Dort, ganz im Osten unserer Republik, gibt es auch 25 Jahre nach der Wende immer noch keine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Krankheiten und schwierige Lebenssituationen haben dennoch Menschen dazu veranlasst, sich mit Gleichgesinnten zusammenzuschließen. Uns interessiert besonders, mit welchen Herausforderungen Selbsthilfegruppen im ländlichen Raum zu tun haben und wie sie damit umgehen. Deshalb haben wir als LAG der Selbsthilfekontaktstellen mit Unterstützung des Ministeriums für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV 2014 das Projekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum“ begonnen. Bei Gesamtgruppentreffen in Pasewalk und Anklam tauschten sich die Selbsthilfegruppen zum ersten Mal untereinander aus und konnten Kontakt zueinander herstellen. Viele von ihnen haben sich inzwischen in die landesweite Datenbank auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de) eintragen lassen.

Nun können wir erstmalig von einigen der vielen Selbsthilfegruppen lesen, was sie tun, wie sie arbeiten und wo sie Unterstützungsbedarf haben. Wie überall sind auch hier die Themen vielfältig und reichen von Arm- und Beinamputierten (Ueckermünde) über Frauen nach Krebs (Ferdinandshof), Pflegende Angehörige (Torgelow), Prostatakrebs (Vellahn, Greifswald/Wolgast) bis Schlaganfall (Torgelow).

Damit sich Selbsthilfepotenziale entfalten können, braucht es eine verlässliche Unterstützungsstruktur, welche professionell durch Selbsthilfekontaktstellen gewährleistet wird.

Selbsthilfekontaktstellen unterstützen Freiwilligkeit und Verantwortungsübernahme, vermitteln Fachkompetenz und gewähren gleichzeitig Anonymität und Datenschutz. Als Drehscheibe und Knotenpunkt in einem gut vernetzten Hilfenetzwerk fungieren



Selbsthilfekontaktstellen sowohl als niedrigschwelliges Angebot für Betroffene und deren Angehörige und Freunde als auch für niedergelassene Ärzte, Krankenhäuser, Reha-Einrichtungen, Beratungsstellen sowie kommunale Verwaltungen. Das neue Präventionsgesetz eröffnet die einmalige Gelegenheit, Selbsthilfe als das zu etablieren, was sie schon lange ist: die vierte Säule im Gesundheitswesen. So lesen wir von weiteren landesweiten Projekten der LAG der Selbsthilfekontaktstellen, wie z.B. den In-Gang-Setzern.

Bei unserer Mitarbeit in kommunalen und Landesgremien wird deutlich, dass wir es alle mit den gleichen Herausforderungen zu tun haben und jeder an seinem Platz seinen Beitrag für ein gerechtes, friedliches und tolerantes Miteinander leisten muss.

Und noch etwas: Die Welt ist aus den Fugen. Und solange das so ist, werden immer mehr Menschen auch bei uns Zuflucht suchen. An diesen Sommer 2015 werden wir uns später erinnern als den, als Deutschland zum Einwanderungsland wurde. Das wird unser Leben verändern und darauf müssen wir uns einlassen. Das ist eine wunderbare Chance, uns selbst zu sagen: du bist ein Mensch, beweise es!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre.

Ihre

*Sabine Rasmussen*

## Projekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum“

Im Leitbild der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern steht u.a. „Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, ...

... verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.

... ermöglichen Bürger/innen Selbsthilfegruppen als eine Chance für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu nutzen“.

In unserem Flächenland Mecklenburg-Vorpommern ist dies ein hoher Anspruch, der bei Weitem noch nicht überall im Land umgesetzt ist.

Acht Selbsthilfekontaktstellen mit sehr unterschiedlicher finanzieller Ausstattung beraten und informieren derzeit Selbsthilfeinteressierte und stellen Kontakte zu bestehenden Gruppen her, unterstützen bei Neugründungen bzw. verweisen an weitere regionale Unterstützungseinrichtungen.

Im gesamten Landkreis Vorpommern-Greifswald kann jedoch keine Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen angeboten werden. Dennoch gibt es auch dort Selbsthilfegruppen und Interesse an Selbsthilfe, wie wir im 1. Projektjahr 2014 recherchieren und kennenlernen konnten.

Unserem Leitbild folgend, wollen wir im 2. Projektjahr den südlichen Bereich des Landkreises Vorpommern-Greifswald in den Blick nehmen. Wir wollen, dass auch Selbsthilfeinteressierte in diesen Regionen Kenntnis von Selbsthilfe erlangen, bestehende Gruppen gefunden und neu zu gründende Selbsthilfegruppen vor Ort unterstützt werden.

Damit die Potenziale ihre Wirkung entfalten können, müssen grundlegende Standards der Selbsthilfeunterstützung eingehalten werden. Diese Standards entwickelte die LAG 2014. Sie bilden die Grundlage für die vertiefende Arbeit mit potenziellen Kooperationspartnern der Selbsthilfekontaktstellen in der Region. Ziel dabei ist es, eine professionelle Vernetzung der Selbsthilfe mit anderen Sozialpartnern zu erreichen. Nur so können Selbsthilfepotenziale ihre Wirkung entfalten.

Wir sehen darin eine Möglichkeit, mit dem demografischen Wandel – der gerade in unserem Bundesland schon jetzt deutlich spürbar ist – umzugehen. Das Alleinstellungsmerkmal der Selbsthilfekontaktstellen ist ihre indikations- und themenübergreifende Selbsthilfeunterstützung. Es ist insofern innovativ, als dieses Konzept zwar nicht neu, jedoch in seiner Umsetzung relativ unbekannt ist. Selbsthilfe setzt zu 100 Prozent an den Bedürfnissen der Menschen an, die für sich selbst Verantwortung übernehmen.

Unter Selbsthilfe versteht die LAG Selbsthilfekontaktstellen in diesem Zusammenhang folgendes:

„Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und

gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten. Typische Probleme sind etwa der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen.

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenfinden, ist gemeinsam, dass sie freiwillig in die Selbsthilfegruppe gehen und in der Gruppe eine Chance sehen, ihr Problem besser zu bewältigen. Die Selbsthilfegruppen funktionieren nach dem Prinzip „Ich für mich, du für dich, wir für uns“. In gemeinsamen Gesprächen in regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen erfahren die Einzelnen Entlastung und Unterstützung durch die anderen Mitglieder. Sie sehen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind. Diese Gemeinsamkeit gibt Kraft und Mut, um Schwierigkeiten zu erkennen, anzunehmen und zu lernen, damit umzugehen.

Selbsthilfegruppen können eine professionelle, medizinische oder psychologische Behandlung nicht ersetzen, sie können diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen. Für akute Krisen, in denen sofort gehandelt werden muss, ist eine Selbsthilfegruppe nicht geeignet. Über Neugründungen, Fortsetzung oder Auflösung von Selbsthilfegruppen, über Themen, Termine und Zeiten entscheiden die Gruppenmitglieder selbst.“

Quelle: [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de) -> Über Selbsthilfe

### Als Projektziele haben wir uns gesetzt

- Pflege und Betreuung eines Portals zu allen Selbsthilfegruppen in MV über die Datenbank [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de),
- Recherche potenzieller Unterstützungsstrukturen der Selbsthilfe im ländlichen Raum, vorhandene professionelle Strukturen vor Ort (Kommunen, Einrichtungen der Wohlfahrtspflege und Gesundheitsförderung u.a.) für das Thema Selbsthilfe sensibilisieren und zur Übernahme von „Ankerfunktionen“ (Ansprechpartner, Raumbereitstellung, Vermittlung u.a.) gewinnen,
- Entwicklung von Folgeprojekten auf Grundlage der gewonnenen Kenntnisse der vorhergehenden Phasen
- Qualitätssicherung der Selbsthilfe im ländlichen Raum durch Selbsthilfefachtage, Schulungen, Unterstützung durch bestehende Selbsthilfekontaktstellen.

Indem in einer Region, in der es keine Selbsthilfekontaktstelle und damit keine professionelle Selbsthilfe-Unterstützungsstruktur gibt, Selbsthilfegruppen ausfindig gemacht und in die landesweite Datenbank aufgenommen werden, können diese vor Ort (leichter) von Selbsthilfeinteressierten gefunden werden.

Mit Ansprechpartnern vor Ort können langfristig Kooperationsvereinbarungen abgeschlossen werden, die Selbsthilfegruppen unterstützen.

LAG

# Selbsthilfe braucht strukturelle Förderung

Selbsthilfe unterstützen heißt, Menschen dazu ermuntern, sich Verbündete zu suchen, um ihr Anliegen voran zu bringen und im besten Falle (wieder) angeschlossen zu sein. Ein Ziel kann dabei auch sein, gemeinsam für die Rechte der Betroffenen einzutreten. Immer jedoch geht es um Würde, d.h. einen würdigen Umgang mit schwierigen Situationen. Das meint nicht nur die persönliche Beziehung zu den Mitmenschen, sondern schließt auch den gesellschaftlichen Rahmen, der von Amts wegen gesetzt wird, ein. Stichwort: Gesetze, Richtlinien, Leistungen – Was z.B. ist eine Leistung? Wer ist Leistungsträger? Wofür gibt es welches Honorar? Welche Leistung wird wie gefördert - und damit gewürdigt?

Selbsthilfe darf nicht immer nur auf ihre freiwillige und unentgeltliche Arbeit festgelegt werden. Professionelle Selbsthilfe-Unterstützung muss auch professionell bezahlt werden. Sicherlich sind die Leistungen der Selbsthilfe-Unterstützung und die Einsparpotenziale im Gesundheitswesen durch die Arbeit von Selbsthilfegruppen schwer zu messen. Aber es scheint, als läge dahinter auch eine Absicht – nämlich die, sie nicht adäquat finanzieren zu müssen, als das, was sie tatsächlich ist: die vierte Säule im Gesundheitswesen. Das soeben verabschiedete Präventionsgesetz wertet Selbsthilfe deutlich auf. Nun kommt es darauf an, wie es umgesetzt wird.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe schließt soziale Themen ein. Insofern begreifen sich Selbsthilfekontaktstellen als bedeutende Kooperations- und Netzwerkpartner im Rahmen kommunaler Gesundheits-, Sozial- und Engagementförderung. Dem steht gegenüber, dass Selbsthilfegruppen als „freiwillige Leistung“ in einer Reihe mit Beratungsstellen und Angeboten der Sozial-, Bildungs- und Jugendarbeit unter dem Damoklesschwert der Einsparzwänge des kommunalen Haushalts stehen. Wenn hier gekürzt wird, geht die gleiche Summe aus der Landesförderung verloren. Was wir ja niemals hoffen, aber was dann? Dabei ist die Landesförderung in MV auch ein kleines Kapitel für sich. Seit Jahr und Tag werden von den acht hier arbeitenden Kontaktstellen gerade mal fünf vom Land gefördert, als „Projekt“, Jahr für Jahr. Dabei sind die Kontaktstellen eine Struktur und könnten mit struktureller oder wenigstens mehrjähriger Förderung wesentlich effektiver arbeiten. Um freiwilliges Engagement zu fördern, wäre ein wichtiger Schritt, die Unterstützungsstrukturen dafür – also auch die Selbsthilfekontaktstellen – auszubauen. Diese Selbsthilfeunterstützungsstruktur muss in MV nicht nur nachhaltig gesichert, sondern deutlich erweitert und ausgebaut werden. Für eine verstetigte Landesförderung ist es unerlässlich, in die noch zu erarbeitende Landesrahmenvereinbarung zu diesem Gesetz mit einer guten Position aufgenommen zu werden.

Die Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin wird getragen von einem eingetragenen Verein, der die Unterstützung der indikations- und themenübergreifenden Selbsthilfe als einzigen Zweck hat. Darin liegen Vor- und Nachteile. Die Arbeit ist klar

ausgerichtet und kann entsprechend frei gestaltet werden. Wir können in jede Richtung Aktivitäten entwickeln, damit Bürgerinnen und Bürger Selbsthilfe für sich als Chance wahrnehmen. Dass sie das tun, spiegelt sich in unserer Anfragestatistik wider: die Anfragen nehmen zahlenmäßig zu und das Themenspektrum erweitert sich. Im Ergebnis haben sich mit unserer Unterstützung im Jahr 2014 zehn neue Selbsthilfegruppen gegründet, von denen sich neun weiterhin treffen und erfolgreich arbeiten. Zum guten Gelingen tragen unsere Kooperationen zu hiesigen Kliniken, Ärzten und Beratungsstellen bei und nicht zuletzt die fünf neu ausgebildeten In-Gang-Setzer/innen.

Mit zusätzlichen Projekten versuchen wir beispielsweise die KISS barrierefreier zu gestalten, indem wir Türöffner einbauen lassen. Ein weiteres wichtiges Anliegen ist uns, neue Zielgruppen anzusprechen – junge Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund. Hier ist von allen Seiten Öffnung und Empathie gefragt. Das zeigte sich auch im Landesgremium zur sektorenübergreifenden Versorgung, wenn Ärzte nach Dolmetschern fragen, um Flüchtlinge zu behandeln. Hier ist es uns gelungen, eine Brücke zum landesweiten Netzwerk Migration zu schlagen. Gemeinsam mit der Uniklinik Greifswald fand im Frühjahr 2015 eine Fortbildungsreihe für Ärzt/innen zu Regelungen der medizinischen Behandlung für Asylbewerber/innen statt.

Für uns in der Kontaktstelle sind Information und Vernetzung die wichtigsten Handlungsfelder, um Betroffene und Interessierte gut beraten zu können. Nun befinden wir uns in der kleinsten Landeshauptstadt der Bundesrepublik eines dünn besiedelten Flächenlandes. Gerade im ländlichen Raum fehlt es von und hinten an Strukturen und Kapazitäten. Um so mehr kommt es hier auf das Engagement Einzelner an und gut funktionierende Netzwerke vor Ort.

Wir haben gerade mal acht Selbsthilfekontaktstellen in unterschiedlicher Trägerschaft und Ausstattung. Damit Selbsthilfe jedoch ihr Potenzial entfalten kann, braucht es vor Ort verlässliche Unterstützung. Dieses Thema bearbeiten wir als LAG in einem landesweiten Projekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum“ (siehe Seite 3), das vom Sozialministerium gefördert wird.

„Wir hoffen, dass die Selbsthilfekontaktstellen durch das neue Präventionsgesetz in die Lage versetzt werden, allen Herausforderungen mit der entsprechenden Qualität und Nachhaltigkeit gerecht zu werden. In den Umbruchzeiten 1989/90 behelfen wir uns mit der Ironie des geflügelten Wortes „Bestimmungen bestimmen die Stimmung.“ Wir setzen uns weiter ein, Menschen gemeinschaftliche Selbsthilfe zu ermöglichen.“

Sabine Klemm

Vorsitzende der LAG Selbsthilfekontaktstellen MV

## „In-Gang-Setzer/innen“ unterstützen Selbsthilfe

Finden sich Menschen mit einem gemeinsamen Anliegen in einer Selbsthilfegruppe zusammen, herrscht in der Anfangsphase oft Unsicherheit. Es fehlt an Orientierung und Verbundenheit. Selbsthilfe und Mitarbeit in einer solchen Gruppe müssen wachsen und brauchen Zeit. Um den gemeinsa-



men Start zu erleichtern, stehen den Selbsthilfegruppen in Mecklenburg-Vorpommern 23 ehrenamtliche In-Gang-Setzer/innen (IGS) aus verschiedenen beruflichen Bereichen zur Verfügung. Sie unterstützen die Gruppenmitglieder, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen. Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der (noch unerfahrenen) Gruppe dabei zu helfen „zueinander zu finden“, sodass die Gruppe nach kurzer Zeit aus eigener Kraft bestehen kann.

Das Konzept „In-Gang-Setzer/innen“ kommt ursprünglich aus Dänemark und wurde federführend durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW auch auf die Bundesrepublik Deutschland übertragen und weiterentwickelt. Die acht Selbsthilfekontaktstellen in MV haben nun wiederholt Ehrenamtliche für diese anspruchsvolle Tätigkeit ausbilden lassen. Gefördert wurde diese Ausbildung von der Betriebskrankenkasse Mobil Oil. In-Gang-Setzer/innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter der örtlichen Kontaktstelle. Sie können über die jeweilige Selbsthilfekontaktstelle angefordert werden. Kontaktdaten sowie weiterführende Informationen gibt es auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de).

Die 23 In-Gang-Setzer/innen treffen sich regelmäßig zum regionalen und überregionalen Erfahrungsaustausch. In den Gesprächen geht es unter anderem darum, wie man die Balance zwischen Abgrenzung und notwendiger Unterstützung findet oder auch um den Umgang in schwierigen Situationen, zum Beispiel: „Wie gehe ich damit um, wenn es mal nicht so klappt?“. Durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch, der in einer offenen und konstruktiven Atmosphäre stattfindet, bekommen die IGS neue Impulse für ihre Einsätze in den Selbsthilfegruppen. Aus diesen Treffen heraus ist die Idee geboren worden, ein Praxishandbuch zu entwickeln. Momentan arbeitet ein Redaktionsteam bereits an der Verwirklichung.

Bei allen Begegnungen, Gesprächen und Einsätzen der IGS konnten die Kontaktstellenmitarbeiter/innen immer wieder feststellen, dass In-Gang-Setzung bei uns nicht nur als Methode verstanden wird, sondern eine Haltung ist. Gerade

deshalb wird der Kontakt zu den Ehrenamtlichen durch die Selbsthilfekontaktstellen so intensiv gepflegt und diese auch in die Arbeit vor Ort mit einbezogen.

Für das zweite Halbjahr 2015 ist eine Konzepterweiterung vorgesehen. Hintergrund und Inhalt dieser Weiterführung ist, dass in Selbsthilfegruppen, die schon längere Zeit bestehen, die Gruppenaktivitäten manchmal nachlassen, es an Strukturen fehlt und Gruppensprecher seltener Unterstützung in der Gruppe finden. Vor diesem Hintergrund ist die Idee entstanden, das Konzept der In-Gang-Setzer/innen zur Unterstützung bestehender Gruppen weiterzuentwickeln.

Vom 10. bis 12. September 2015 werden zehn erfahrene IGS weiterqualifiziert. Sie erhalten in Güstrow eine Auffrischung und Erweiterung des Wissens über Gruppenmethoden und es werden gemeinsam besondere Aufgaben der Begleitung bestehender Selbsthilfegruppen besprochen.

Die Methode der IGS hat sich bewährt. Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. bietet somit Unterstützung an, die der Selbsthilfe entspricht und nachhaltig Selbsthilfe aktiviert.

*Guðrun Wolter,  
Selbsthilfekontaktstelle Nordwestmecklenburg*

### Vormerken

Im kommenden Jahr ist es  
soweit:



25 Jahre Kontakte  
Informationen  
Beratungen!

Wir freuen uns, aus diesem Grund mit  
Ihnen/Euch zu feiern!

## Ferien auf dem Lande

„Wege übers Land“ ist nicht nur der Filmtitel des in den 60er Jahren entstandenen und vielfach prämierten DDR-Fünfteilers, sondern beschreibt – sinnbildlich formuliert – die Sommerferien unserer Kindheit. Mit so charismatischen Schauspielern wie Ursula Karusseit, Manfred Krug, Armin-Müller Stahl und vielen anderen zeigt er die Jahre nach dem 2. Weltkrieg in der Sowjetischen Besatzungszone bis in die spätere DDR Anfang der 60er Jahre, das Leben auf dem Land, Flucht und Vertreibung.

Stadt dagegen wurde Fleisch pro Kopf und gegen Marken zugeteilt. Milch und Butter gab es in ausreichenden Mengen. Die Schaufenster der Süßwarenläden waren üppig gefüllt, aber den meisten fehlte das nötige Geld, um etwas zu kaufen.

Die anfängliche Euphorie über unser Landleben verflog allerdings schnell, wenn es hieß, wir müssen mit auf's Feld. Begleitet von einem unserer Lieblingsprüche: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ ging es zum Pflücken der leckeren, zu-



Ursula Karusseit und Manfred Krug erzählten in den 60er Jahren über „Wege übers Land“

Fotos: Archiv/Internet

Auch unser Weg, der meines Bruders und unserer Oma, führte zu Beginn der 60er gelegentlich über das Land, um dort ein paar Tage der Sommerferien zu verbringen. Mit dem Bummelzug fahren wir von Schwerin nach Parchim. Quer durch die Kleinstadt ging es dann auf Schusters Rappen weiter bis an den Ortsausgang über einen staubigen Landweg, nur an den Seiten gesäumt von hin und wieder ein wenig Schatten spendenden Bäumen. Keine interessanten Häuser, erfrischende Gewässer, geschweige denn ein Bus, ließen sich sehen. Selbst die Tiere schienen sich irgendwo zu verstecken. Es war meist unerträglich heiß. Und die nackten Füße schmerzten in den neuen Sandaletten, obwohl eigens von Oma für diese „Weltreise“ spendiert. Unter ständig quengeliger Fragerei „Oomaaa, wann sind wir denn endlich da?“ erreichten wir schließlich den Bauernhof. Ein riesiger Vorhof mit Pferdewagen, rechts und links Schaf- bzw. Pferdeställe und weiter zurückliegend ein großes Bauernhaus mit Alenteil. Dieser Anblick lies uns jedes Mal aufatmen. Wir hatten es wieder geschafft. Es war das Anwesen ihres Bruders, dessen Frau und Tochter mit ihrer 6-köpfigen Familie. Bewohnt und bewirtschaftet wurde der Hof von allen gemeinsam. Nach einer herzlichen Begrüßung vor dem Haus ging es über eine schmale steile Treppe auf den Boden vorbei an der Räucher- kammer mit appetitlich riechender Mettwurst in unsere Ferienunterkunft. Zwei kleine zweckmäßig eingerichtete Dachkammern, die unsere Cousins extra aus diesem Anlass zu räumen hatten.

Zum Frühstück gab es Hefekuchen mit dicken Butterstreuseln, wie er nur auf dem Lande gebacken wurde und warme Milch, mittags reichlich frisches Gemüse, Fleisch, Kartoffeln und dunkle Soße mit Zuckercouleur. Ein Paradies auf Erden: der Blick in die riesige, prall gefüllte Speisekammer. In der

ckersüßen Erbsenschoten, um sie anschließend in mühevoller Kleinarbeit vor dem Bauernhaus sitzend aus ihren Schalen zu pellen bis die Fingerspitzen zu schmerzen begannen. Alles Flehen und Jammern, wir mögen doch unsere Arbeit endlich beenden dürfen, halfen nichts. Schluss war, wenn die Arbeit vollständig erledigt war.



Gemütliches Zusammensein vor dem Bauernhaus Foto: Privat

So wurden wir Ohrenzeugen so manch interessanter Gespräche der weiblichen Erwachsenen. Nicht immer für Kinder geeignet. Aber es verkürzte, wenn auch nur gefühlt, die Arbeitszeit.

Im Nachhinein vermute ich, die langen Fußmärsche und die Erntehilfe haben meine Ausdauer trainiert, wenn auch meinen ständigen Bewegungsdrang vorübergehend leider gelähmt. Nach getaner Arbeit ging es in der Elde zum Baden. Unter lautem Protestgeschrei schnappte mich mein Cousin und brachte mich unfreiwillig ins strömende, reißende Flussgewässer. Während er mich gut festhielt, gab's Anweisungen

zum Schwimmen. Vor lauter Angst lernte ich es irgendwann. Natürlich blieb auch genügend Zeit, sich auf dem Bauernhof umzusehen und herumzutoben. Es gab immer viel zu entdecken: Spannendes und Lehrreiches. Zu meinem Erstaunen stellte ich fest, die leider so in Verruf geratenen „dreckigen“ Schweine fraßen ihre Tröge blitzblank sauber, als hätte man sie ausgewaschen. Zwar war der Geruch anfangs gewöhnungsbedürftig, jedoch zu Studienzwecken hielt ich das gerne mal aus. Die Kühe und Kälbchen mit ihren großen wunderschönen blauen Augen übten regelrecht eine Faszination auf mich aus. Ganz zu schweigen von den Pferden, und selbst ihr Geruch war angenehm. Vom Schlachten waren wir Kinder ausgeschlossen. Dafür lernte ich das Luftgewehrschießen mit kleinen Kugeln, die an die Form von Eierbechern erinnerten. Zum Abschied unserer Ferien gab es ein paar Gläser Honig für den Winter und dann fuhren wir sogar mit dem Bus Retour nach Hause.

Diese Zeit mit so vielen Abenteuern möchte ich trotz der Arbeit nicht missen. Und wirklich geschadet hat sie uns ja nicht. Erntehilfe musste sein, aber diese Einsicht kam natürlich erst viel später.

Noch heute überkommt mich ein sehr wohliges Gefühl, wenn ich so mit dem Fahrrad übers Land fahre. Leben möchte ich da allerdings heute nicht mehr. Inzwischen genieße ich die Vorzüge der Stadt mit den diversen kulturellen Angeboten, schätze die medizinische Versorgung und nicht zuletzt die vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten. Vor allem sehe ich die viele körperliche Arbeit auf dem Lande. Tiere wollen auch am Wochenende versorgt sein.

Den kleinen Konsumladen im Dorfzentrum mit all den Waren des täglichen Bedarfs gibt es leider nicht mehr. Und auch die Dorfgaststätte mit dem angrenzenden Kino- und Tanzsaal konnte nicht überleben. Vorbei mit der ganzen Dorfromantik. Ganz zu schweigen von der ärztlichen Versorgung. Das findet sich heute nur noch in Musterdörfern. In den 60ern gab es allerdings meist auch nur eine Gemeindegeschwister vor Ort. Selbsthilfegruppen waren seinerzeit noch nicht erfunden. Probleme jeglicher Art wurden von der weiblichen Landbevölkerung neben den Tätigkeiten vor dem Haus oder beim gemütlichen Zusammensein besprochen.



Das Leben auf der Shilo Ranch war voller Abenteuer.

Die Männer erledigten das beim Bierchen und Kartenspielen in der Dorfkneipe. Die Vorzüge eines Fernsehers genossen nur wenige Familien. Und die Landbewohner, die über einen solchen verfügten, wurden meist zum Treffpunkt der Nachbarfamilien. Wenn man da mal am Sonntagnachmittag klingelte, schallte es durch den Flur: „Kümmt rin, wie sünd grad bin Scheilo kieken.“ Übersetzt ins Hochdeutsche heißt das: „Kommt rein, wir sind gerade beim Shiloh Ranch kucken.“

*Evelyn Mammitzsch*

## Besuch vom Lande

Sie stehen verstört am Potsdamer Platz.  
Und finden Berlin zu laut.  
Die Nacht glüht auf Kilowatts.  
Ein Fräulein sagt heiser: »Komm mit, mein Schatz!«  
Und zeigt entsetzlich viel Haut.

Sie wissen vor Staunen nicht aus nicht ein.  
Siehen und wundern sich bloß.  
Die Bahnen rasseln. Die Autos schreien.  
Sie möchten am liebsten zu Hause sein.  
Und finden Berlin zu groß.

Es klingt als ob die Großstadt stöhnt,  
weil irgendwer sie schilt.  
Die Häuser funkeln. Die U-Bahn dröhnt.  
Sie sind das alles so gar nicht gewöhnt.  
Und finden Berlin zu wild.

Sie machen vor Angst die Beine krumm,  
Und machen alles verkehrt.  
Sie lächeln bestürzt. Und sie warten dumm.  
Und stehn auf dem Potsdamer Platz herum,  
bis man sie überfährt.

*Erich Kästner*



**Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.**

Die bundesweite Jahrestagung  
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen DAG SHG  
findet vom 1. bis 3. Juni 2016  
in Schwerin statt.

## „Wir gehen einen Teil des Weges gemeinsam.“

In die Strandklinik nach Boltenhagen kommen Patient/innen mit Erkrankungen aus den Bereichen Kardiologie/Angiologie und Hämatologie/Onkologie. Oft ist es nicht leicht, mit diesen Erkrankungen in den Alltag oder ins Berufsleben zurück zu finden. Nach überstandener Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung treffen die Betroffenen auf ein medizinisch-therapeutisches Klinikteam in der Reha. Mit Einfühlungsvermögen und fachlicher Kompetenz suchen wir gemeinsam mit ihnen nach Unterstützungsmöglichkeiten während und für die Zeit nach der medizinischen Rehabilitation.

Dabei nehmen wir jeden in seiner Gesamtheit wahr. Wir erleben informierte Patient/innen, die sich mit ihrer Erkrankung



auseinandersetzen und sich durch vielfältige Informationsquellen, zu denen auch das Internet gehört, informieren. Internetplattformen und Soziale Netzwerke sind aber nur ein Teil, sie ersetzen nicht das persönliche Gespräch. Deshalb berät unser Team mit Fachleuten den Patient/in in ihrer individuellen Lebenssituation. Gesundheitliche, soziale, berufliche, pflegerische, rechtliche und finanzielle Fragen können im Einzelgespräch, in Kleingruppen und in Fachvorträgen bearbeitet und geklärt werden. Nicht zu vergessen ist der persönliche Kontakt mit Mitbetroffenen in und nach der medizinischen Rehabilitation, z.B. im Rahmen einer Selbsthilfegruppe.

In Gesprächen und in den Vorträgen vermitteln wir Kontakte zu Selbsthilfegruppen und ambulanten Diensten. Wir arbeiten sehr eng mit der Frauenselbsthilfe nach Krebs aus Schwerin zusammen. Diese Gruppe ist mit einem Stand in der Strandklinik Boltenhagen in regelmäßigen Abständen vertreten. Unsere Patient/innen suchen gerne das persönliche Gespräch und informieren sich über die Arbeit einer

Selbsthilfegruppe. Hier erhalten sie auch Kontaktadressen für zu Hause. Im Juli 2015 besuchte uns die Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs aus Schwerin in der Strandklinik Boltenhagen, um an einem Fachvortrag mit unserer Psychologin Simone Trautsch teilzunehmen. Sie sprach allen Mitgliedern der Gruppe aus dem Herzen und die anregende Diskussion begeisterte alle.

Auch andere Gruppen wie die Selbsthilfegruppe Krebs aus Gadebusch besuchten uns wieder im Mai 2015. Dr. Monika Steimann, Chefarztin der Onkologie, informierte die Mitglieder der Selbsthilfegruppe über aktuelle Inhalte zum Thema Lymphödem. Im Anschluss der Veranstaltung kam ein Mitglied der Selbsthilfegruppe auf uns zu und sagte: „Das werde ich gleich morgen umsetzen“. An diesem Beispiel zeigt sich, dass auch nach Jahren der Erkrankung, jeder mit den eigenen Beschwerden mehr oder weniger zu tun hat.

Ein Austausch in der Gruppe oder auch neue Erkenntnisse und aktuelle Informationen aus Fachvorträgen und Gesprächen helfen bei der individuellen Bewältigung der Probleme und Beschwerden. So schließt sich der Kreis und so stellen wir uns die Vernetzung von medizinischer Rehabilitation und Selbsthilfegruppe vor; wie das Motto der Frauenselbsthilfe Gruppe nach Krebs: „Auffangen, Informieren und Begleiten“.

In diesem Jahr sind noch einige Besuche von Selbsthilfegruppen geplant. So werden der „Onkologische Arbeitskreis Walsrode“ und eine Selbsthilfegruppe aus Schwerin zu Gast in unserer Strandklinik in Boltenhagen sein.

Die Vernetzung von Krankenhaus, stationärer medizinischer Rehabilitation und Selbsthilfe wird in Zukunft bei chronischen Erkrankungen aus unserer Sicht an Bedeutung zu nehmen. Deshalb ist der Zugang zu den Ansprechpartnern sehr wichtig. Kontaktadressen mit dem Inhalt der Beratung/Tätigkeit sollten in den Krankenhäusern, in den Rehabilitationskliniken, in öffentlichen Einrichtungen und bei den ambulanten Ärzten Standart in der Beratung sein, mit dem Ziel: „Hilfe zur Selbsthilfe“.

*Adriane Müller/Sozialdienst/Strandklinik Boltenhagen*

Strandklinik Boltenhagen  
Ostseeallee 103  
23946 Ostseebad Boltenhagen  
Telefon: 038825 470  
Telefax: 038825 47-999  
E-Mail: [info@strandklinik.de](mailto:info@strandklinik.de)

## SHG Prostatakrebs Vellahn: Hilfe für Hilflöse

Selbst an Krebs zu erkranken, ist etwas anderes, als vom anderen zu hören, dass er sich mit dieser unangenehmen Überraschung befassen muss, als Patient oder als Angehöriger. Und dann erlebte ich das ganz anders mit mir. Für mich war es eine geradezu positive Wahrheit, weil die Erkrankung recht früh erkannt wurde, nachdem ich kurz vorher wegen einer anderen Erkrankung gerade so am Tod vorbei gerutscht war. Ich erlebte, wie schwer sich Ärzte mit der Krankheit mir gegenüber taten, wie gute Bekannte erschrecken, wie mein Arbeitgeber... Und ich suchte nach Hilfe für diese „Hilflösen“.

Dabei begegnete ich auf der Suche nach Antworten auf meine Fragen dem Dachverband für Prostatakrebs-Selbsthilfegruppen (BPS), wurde neugierig und lernte die für mich nächstgelegene Selbsthilfegruppe (SHG) auf der anderen Seite der Elbe kennen: Jeder Teilnehmer ein Fachmann für den anderen und alle sich gegenseitig verstehend. Das war 2013. Doch dafür zweimal eine Stunde Fahrt in Kauf nehmen, mit der Fähre über die Elbe? Ende 2014 ließ ich mir vom Dachverband bei zwei Schulungen Tipps geben, die für die Gründung und Leitung einer SHG wichtig sind. Es folgten in der Tageszeitung ein mehrspaltiger Vorbericht und Flyer bei Apotheken, Ärzten und Versicherungen. Das half beim Start im Januar 2015. Eine Handvoll Männer folgte der Einladung. Wir treffen uns seitdem einmal im Monat in Vellahn an der B5 zwischen „LuLu“ und Boizenburg. Unsere Verabredung lautet: „Nicht unentwegt über die Krankheit sprechen, sondern das Sprechen über die Erkrankung und deren Folgen ermöglichen.“ Darum standen auf dem Programm auch schon „Mein Hobby“ und beim folgenden Treffen „Wechselwirkungen der Medikamente“. Eines der ersten auffälligen Hindernisse beim Auf- und Ausbau der Gruppe bestand im Nicht-Vorhandensein eines geeigneten Raumangebotes. Nahezu gleich schwer wirkt sich auf Dauer das katastrophal schlechte Nahverkehrsangebot aus (in diesem Bereich gibt es eher gar keins!). Bereits in den ersten Monaten des Bestehens unserer Gruppe zeigte sich, dass es an einem Pool beratender Fachkräfte fehlt, die Interessierten bei einer Veranstaltung mit Tipps und Hinweisen für den Alltag berichten.

Inzwischen stellte sich heraus, solch eine verlässliche Gruppe war längst überfällig, Alle kommen regelmäßig und nehmen dafür durchaus Wege von gut 20 Kilometern auf sich, lassen sich bringen und wieder abholen. Und inzwischen gehören auch Frauen zu den Teilnehmenden, weil das Thema interessiert, denn hier können jeder einfach so reden oder mit ganz konkreten Fragen kommen; wir können von guten Erfahrungen berichten und Tipps geben. Das eher intime Leben in diesem absolut ländlichen Raum Südwest-Mecklenburg bringt einerseits die Verlässlichkeit des Dorfes mit sich, aber es gibt auch zu oft Verbindungen über mehrere Dörfer hinweg. Das bringt Sorge, es könnten die Falschen von der Erkrankung erfahren. Schon jetzt ist diese SHG im Umkreis erstaunlich bekannt (auch dank der Pressearbeit), doch die

Scheu bleibt groß.

Diese Scheu aufzubrechen, erfordert besonders in solch einem dünn besiedelten Gebiet neben der Mithilfe durch die Tagespresse auch eine wesentlich aktivere Mithilfe seitens des Landkreises und seiner praktischen Möglichkeiten. Zudem sind Hinweise seitens der niedergelassenen Ärzte für diese Gruppe notwendig. Das kostet zwar kein Geld, doch dies umzusetzen, scheint sehr schwierig zu sein. Es sind die Ärzte, die mit Patienten als erste in Kontakt kommen, deren Konflikte wahrnehmen und erleben, und doch lässt der Praxisalltag nicht die erforderliche Beratungszeit zu. Wir erfahren jedoch gute Unterstützung seitens der medizinischen Ebene. Bislang angefragte Fachkräfte (Arzt, Apothekerin, Psychoonkologe) sagen ohne Umschweife ihre Hilfe zu. Der Kontakt zu einem Prostatakrebszentrum wurde schon von dort aus zu uns gesucht und soll nun vertraglich geregelt werden.

Als eine absolut große Hilfe hat sich von Anfang erwiesen, dass sich unsere SHG als Teil einer Bundesorganisation bezeichnen darf. Damit verbunden sind hilfreiche Schulungsangebote (für alle Mitglieder), informative Konferenzen auf Bundes- und Regionalebene für die Gruppenleitenden und eine Fülle von Informationsmaterial für Patienten und Angehörige.

Ein von uns vor Ort wahrgenommenes Defizit stellt sich darin dar, dass es scheinbar keine Infrastrukturen gibt. Wo lässt sich ein/e Beamer/-in für drei Tage ausleihen? Wo steht ein Kopierer? Dabei ist eine Lösung sicherlich schon darin möglich, dass sich die Leitenden der vorhandenen SHGs in einem beschriebenen Umkreis ein- bis zweimal im Jahr informell treffen, um allein nur solche Infos auszutauschen oder abzugleichen. Wir erleben hier in unserem Bereich überhaupt das große weiße Loch des Nichts: „Welche Gruppen gibt es überhaupt noch?“ Es fehlt (siehe oben) eine Transparenz, die der Gesundheitsdienst des Landkreises als genau die richtige Organisation herstellen muss. Es ist nicht einzusehen, dass sich z.B. jede Gruppe mit Geräten eindecken muss, die viel zu selten genutzt werden. Eine Lastenverteilung kann hier wegweisend sein.

*Chr. Prüßner*



### Treffen

Kirche Vellahn (Nordeingang)  
Wittenburger Str. 12, 19260 Vellahn  
2. Dienstag im Monat, 17.00 bis 18.30 Uhr  
(nicht im Juli und Dezember)  
auch in den Schulferien; nicht an Feiertagen

### Kontakt

E-Mail: prostata-krebs-shg@schaaletreff.de  
www.prostata.schaaletreff.de/  
E-Mail: kibis@selbsthilfe-lwl.de  
www.Selbsthilfe-LWL.de

## Mein Leben vor und nach der Prostata-Operation

Im November 2013 wurde ich krank und ging zum Hausarzt. Er machte einen großen Check-Up. Ich bekam eine Überweisung zu einer fachärztlichen, urologischen Untersuchung. Einen Termin bekam ich für Juli 2014. Beim Abtasten der Prostata stellte die Urologin eine Vergrößerung der Drüse fest. Um ganz sicher zu sein, wurde ein PSA-Test gemacht. Es gibt viele Gründe für eine vergrößerte Prostata. Das Ergebnis war nicht gut. Der PSA-Wert lag bei 8,15 ng/ml. Etwas später wurde ein Kontrolltest durchgeführt. Das PSA lag bei 7,93 ng/ml. Beide Werte überstiegen den Normbereich. Meine Urologin überwies mich ins Klinikum. Es musste eine Biopsie durchgeführt werden. Nur so kann man feststellen, ob es sich um einen gutartigen oder bösartigen Prozess handelt.

Am 13.10.2014 wurde mir mitgeteilt, dass von den zwölf genommenen Stanzproben elf positiv waren. Der Verdacht auf ein Prostatakarzinom bestätigte sich. Der Rat, mich so schnell wie möglich operieren zu lassen, beunruhigte mich sehr. Nach dieser Offenbarung brach für mich eine Welt zusammen. Ich fiel in ein tiefes Loch. Es war mir nicht mehr möglich, auch nur einen klaren Gedanken fassen zu können.

Ich befand mich in einem Zustand totaler Hilflosigkeit. Ich wusste nicht, wie ich mich verhalten sollte, wo ich Hilfe bekommen konnte. Auf meinen Wunsch hin schrieb mich meine Urologin arbeitsunfähig. Ich hatte erwartet, von ihr Hinweise zu erhalten, wo ich weitere Hilfe finden könnte. Zu dem Zeitpunkt wusste ich nicht, wer mir Hilfe und Zuwendung geben kann. Dringend brauchte ich das Gespräch mit bereits Betroffenen. Ich wollte eine Möglichkeit haben, mit jemandem reden zu können. Dadurch hätte ich meine Ängste minimiert und die negativen psychosomatischen Probleme wären gar nicht erst aufgetreten. Auch blieb mir wenig Zeit, eine Zweitmeinung einzuholen. So hätte ich Vergleiche anstellen können, ob eine zeitnahe Operation wirklich sein müsste. Der OP-Termin wurde auf den 28.10.2014 festgelegt.

Auch von Seiten des Arztes, der mit mir das Vorgespräch führte, bekam ich keine brauchbaren Hinweise, auch außerhalb des medizinischen Bereiches, Hilfe zu suchen. Gerne hätte ich mich an eine Selbsthilfegruppe wenden wollen. Aufgrund meines angeschlagenen psychischen Zustandes hätte mir eine psycho-onkologische Beratung bzw. eine Behandlung sehr gut getan. Hierdurch wären meine Ängste, Bedenken und Probleme besser zu bewältigen gewesen. Dieses vermisste ich sehr. Für die Ärzte stand die OP im Vordergrund. Sie wollten eine weitere Ausbreitung des Tumors verhindern, um so mein Leben zu retten.

Für mich waren die 14 Tage zwischen Bekanntgabe des Befundes und der OP die schlimmsten Tage meines Lebens. Ich igelte mich völlig ein, zog mich zurück und ließ niemanden und nichts an mich ran. Nicht einmal meine Frau konnte

mich in diesem Zustand erreichen. Ich wollte nur für mich alleine sein und mit niemandem aus der Familie über meine Probleme sprechen. Der Schock saß einfach zu tief.

Zum jetzigen Zeitpunkt sehe ich es völlig anders. In dieser Situation lief einiges in die falsche Richtung. Ich schloss mich einer Selbsthilfegruppe in Stralsund an. Zum damaligen Zeitpunkt war ich nicht in der Lage, über die Krankheit nachzudenken. Sie ist zu „meiner Krankheit“ geworden. Ich musste mich mit ihr arrangieren, mit ihr leben. Ich musste für mich das Beste daraus machen.

Den behandelnden Ärzten, die mir mit der Operation das Leben retteten, bin ich sehr dankbar. Ohne ihr schnelles Eingreifen konnte Schlimmeres verhindert werden. Zu sehr hätte ich mir von ihnen gewünscht, mit meinen psychischen Problemen aufgefangen zu werden. Erst durch die Selbsthilfegruppe erhielt ich die Unterstützung, die Hilfe und die Anleitung, die ich brauchte. Die Gruppe fing mich auf, stand mir zur Seite und war mir eine stabile Stütze.

Nach der AHB fand ich diesen Weg zu einer Selbsthilfegruppe in Stralsund. Dieser Kontakt gab mir sehr viel.

Zunächst nahm ich dort an den monatlichen Treffen teil. Der SHG-Leiter schlug mir einen Besuch eines angebotenen Basisseminars für SHG-Leiter vor. Dieses Seminar wurde vom Bundesvorstand „ProstataSelbsthilfe e.V.“ in Tabarz/Thüringen durchgeführt. In mir reifte der Gedanke, selbst in meiner Wohngegend eine Selbsthilfegruppe aufzubauen. So nahm ich diesen vagen Gedanken in Angriff. Mit Hilfe der örtlichen Presse wollte ich von Prostatakrebs betroffene Männer und interessierte Männer und Frauen gewinnen. Nach einer Kontaktaufnahme zur KISS in Stralsund war ich angenehm überrascht. Meine dortigen Ansprechpartnerinnen sicherten mir Hilfe und Unterstützung zu.

Von Seiten der niedergelassenen Fachärzte fehlte mir immer noch die gewünschte Unterstützung. Fachärzte sowie die Hausärzte sollten als erste bemerken, dass der vor ihm sitzende Patient Probleme und Ängste aufgebaut hat und Hilfe sucht.

Die Diagnose „Prostatakrebs“ ist für jeden Mann ein so einschneidendes Ereignis, dass viele in eine depressive Phase geraten und in einen aussichtslosen Strudel geraten. In dieser Hinsicht besteht akuter Nachholbedarf.

Anfang März 2015 hatte ich dank der Presse und dank der KISS in Stralsund zwölf betroffene Männer gefunden, die sich am 15.03.2015 erstmals trafen. Wir beschlossen, eine Selbsthilfegruppe für den Bereich Wolgast, Greifswald und deren Umland zu gründen. Am 15.04.2015 fand unser

zweites Treffen statt. Wir gründeten unsere SHG „Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe für Wolgast, Greifswald und Umgebung“. Zum Leiter wurde ich gewählt.

Wir treffen uns an jedem 1. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr. Die Treffen finden abwechselnd in Wolgast oder Greifswald statt. So erreichen wir mehr betroffene Männer.

Die Mitgliedschaft in unsrer Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich. Jedes Mitglied ist gern gesehen und kann entscheiden, ob und wann er an den Veranstaltungen teilnimmt. Bei unseren Treffen sprechen wir über die verschiedenen Behandlungsmethoden. Ganz offen wird über unsere Krankheit, unsere gemachten Erfahrungen, unsere



Ängste und unsere Zwiespälte gesprochen. Wir versuchen gemeinsam Probleme zu lösen und Antworten auf alle unsere Fragen zu finden. Es werden Informationsveranstaltungen organisiert, zu denen wir Fachärzte, Psychologen und andere Experten einladen.

Ich kann stolz sagen, dass mir und meiner Gruppe diese vielseitigen Gespräche gut tun. Sie helfen uns, die Krankheit besser zu verstehen. Es war sehr gut, eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen zu haben. Profitieren können wir alle. Durch viele neue Informationen verstehen wir Zusammenhänge besser. Wir haben für uns und unsere Erkrankung mit all ihren Nebenwirkungen viel Neues aufgenommen. Diese neuen Erkenntnisse gebe ich und viele andere an alle in der Gruppe weiter. So helfen wir uns gegenseitig, sind füreinander da, unterstützen uns. Es ist gelebte Hilfe zur Selbsthilfe!

Hätte ich vor meiner Operation mein jetziges Wissen gehabt, wäre mir viel Leid erspart geblieben. Ein letztes Wort an alle Männer – geht bitte nicht leichtfertig mit eurer Gesundheit um. Nehmt alle Vorsorgeuntersuchungen, die eure Krankenkasse bietet, in Anspruch. Scham ist hier fehl am Platze!

Rettet euer Leben, eure Lebensqualität und denkt auch immer an eure Frauen und an eure Familien.

*Udo Woggesin*

**Treffen**

Wolgast: Begegnungsstätte der Volkssolidarität/Greifswald: Haus der Begegnung, Wolgast: Ostrowskistr. 1a / Greifswald: Trelleborger Weg 37;

Wolgast: 03836-20 23 02 / Greifswald: 03834-84 08 46

jeden 1. Mittwoch im Monat 16.00-18.00 Uhr abwechselnd in Wolgast und Greifswald (ungerade Monate = Wolgast; gerade Monate = Greifswald)

keine Treffen in den Schulferien und an Feiertragen

**Kontakt**

E-Mail: [udo5309@gmx.de](mailto:udo5309@gmx.de)  
[info@selbsthilfe-mv.de](mailto:info@selbsthilfe-mv.de)  
[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)



Für Wolgast, Greifswald und Umgebung wurde Anfang 2015 die Selbsthilfegruppe „Prostatakrebs“ gegründet. Fotos: WikiP.

## Pflegende Angehörige: Vollzeit-Job mit Überstunden

Pflegender Angehöriger zu sein, ist ein Vollzeit-Job mit Überstunden. Er erfordert unglaublich viel Kraft, Zeit und Emotionen. Kaum jemand, der diese Arbeit übernommen hat, gibt gern zu, an seine Grenzen gekommen zu sein. Umso wichtiger ist es, dies zu erkennen, sich selbst und seine Gesundheit zu schützen, zu pflegen und Hilfen anzunehmen.



Die SHG „Pflegende Angehörige“ unternimmt gern gemeinsame Ausflüge. Foto: privat

auch sich gegenseitig einfach nur zuzuhören oder zu stützen. Sie hatten den Wunsch, sich auch weiterhin zu treffen und so waren sich alle einig, eine SHG zu gründen.

Unsere SHG besteht noch nicht sehr lange und trotzdem sind schon kleine Erfolge zu verzeichnen. Der gegenseitige Austausch steht bei uns im Vordergrund, einfach über das zu reden, was uns bewegt. Einige Teilnehmer möchten ihre Fragen und Gedanken sehr ausführlich behandeln, andere eher nicht, sind zurückhaltender. Gemeinsam finden wir einen Weg, der allen in ihren Gefühlen und Problemen gerecht werden kann. Sehr gern nehmen wir auch neue Mitglieder auf. Entsprechende Hinweise darauf werden in den Amtsblättern der Region veröffentlicht. Jedoch sollte jeder, der sich für die SHG entschieden hat, auch regelmäßig daran teilnehmen und seine Erfahrungen und Erlebnisse einbringen.

Auftretende Fragen werden gemeinsam besprochen und diskutiert oder es werden hilfreiche Referenten eingeladen, insbesondere bei Themen, die die individuellen Fragen und Probleme der einzelnen Gruppenteilnehmer berühren. Zudem gibt es viel Unterstützung und Hilfe aus unseren internen und externen Netzwerken. Dazu gehört die Möglichkeit (und eine bereits sehr gute Zusammenarbeit) mit Wolfgang Kliewe, ehemaliger Chefarzt einer psychiatrischen Klinik unserer Region, für die SHG Gesprächsrunden zu organisieren und/oder kostenfrei an den „Sonntags- oder

Mittwochsvorlesungen“ der beiden Tageskliniken in Pasewalk teilzunehmen. Auch andere kompetente Fachkräfte laden wir ein. Zum Beispiel führte eine Pastorin zum Thema „Seelsorge und Humor – mit Problemen anders umgehen in der Sterbebegleitung“ für alle Teilnehmer der SHG eine sehr interessante Gesprächsrunde durch.

Der Volkssolidarität Uecker-Randow e.V. ist zudem Mitglied im Ärztenetzwerk „HaffNET“. Es bestehen sehr gute Kontakte zu den Ärzten in der Region. Aber auch zu den Einrichtungen und Projekten unseres Trägers, wie zu den Tagesstätten für psychisch kranke Menschen, den Tagespflegen, dem Ambulant Psychiatrischen Pflegedienst (APP), dem Bundesmodellprojekt GeroMobil (mobiler Beratungs- und Diagnostikstützpunkt für Menschen mit Demenzerkrankungen), dem „Dörpkieker“ (Quartiersmanagement in der ländlichen Region), Kurs für pflegende Angehörige „Sinne erleben und beleben“ (Projekt mit der Alzheimergesellschaft M-V) sind im Netzwerk integriert. Eine gute Zusammenarbeit besteht mit dem Pflegestützpunkt in Pasewalk und den Krankenkassen.

Wenn Sie unsere Gruppe verstärken wollen, heißen wir Sie herzlich willkommen!

Regina Levenhagen



Regina Levenhagen leitet mit Freude die SHG „Pflegende Angehörige“. Foto: privat

### Treffen

Tagespflege der Volkssolidarität Uecker-Randow e.V. im Mehrgenerationenhaus,  
Blumenthaler Straße 18  
17358 Torgelow  
jeden 3. Dienstag im Monat von 16.00 - 17.30 Uhr

### Kontakt

Regina Levenhagen  
SHG „Pflegende Angehörige Torgelow“  
Tel./Fax: 03976-255242  
E-Mail: fwz-uer@volkssolidaritaet.de

## Schlaganfall: Neue Bedingungen annehmen

Die Selbsthilfegruppe für Schlaganfallpatienten und deren Angehörige wurde in Trägerschaft des DRK-KV Uecker-Randow e.V. im Jahr 2005 ins Leben gerufen. Unter dem Motto: „Hilfe zur Selbsthilfe“, treffen wir uns 14-tägig in der Sozialstation in Torgelow. Die Gruppe besteht zurzeit aus 20 aktiven Mitglieder aus dem Raum Ueckermünde, Eggesin und Torgelow. Geleitet wird die SHG von Gunnar van der Pütten aus Leopoldshagen, der sie auch mitinitiiert hat.



Regelmäßig unternehmen die Mitglieder der Gruppe Schlaganfall Ausflüge in die Umgebung. Foto: privat

Unser Engagement verfolgt das Ziel Menschen nach einem Schlaganfall vor einer Isolation zu bewahren und gemeinsam den Weg zurück ins Leben zu gestalten. Eine ehrenamtliche Tätigkeit von Betroffenen und Angehörigen, die Menschen auffangen kann und ihnen Mut macht das „Neue Leben“ anzunehmen. Wir gestalten ein reges Gruppenleben durch gemeinsame Aktivitäten in Form von Ausflügen in die nähere Umgebung, Kaffee- und Spielrunden sowie Infoveranstaltungen durch Fachvorträge von Therapeuten und Rehaspezialisten. Weiterhin engagieren wir uns aktiv bei Veranstaltungen zur Schlaganfallprävention und beteiligen uns an Aktivitäten des Behindertenbeirats des Landkreises und der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe mit Sitz in Gütersloh. Zu wichtigen Ereignissen wie dem „Tag gegen den Schlaganfall“ oder dem „Weltschlaganfalltag“ führen wir Infoveranstaltungen durch, um eine größere gesamtgesellschaftliche Akzeptanz der Krankheit und deren Folgen zu erreichen. Dort werden wir von Medizinern der Region, speziell vom Chefarzt der Stroke-Unit des AMEOS Klinikum Ueckermünde, unterstützt.

Alle unsere Aktivitäten dokumentieren wir auf unserer eigenen Internetseite [www.shg-torgelow.de](http://www.shg-torgelow.de), auf der wir auch diverse Informationen zum Thema Schlaganfall und zum Leben mit Behinderung zur Verfügung stellen. Eine engagierte Öffentlichkeitsarbeit mit Unterstützung der regionalen Presse hat unsere SHG im Großraum Ueckermünde/Pasewalk bekannt gemacht. Weiterhin nutzen wir die Datenbank der

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe und LAG der Selbsthilfekontaktstellen MV. Einmal jährlich organisieren wir eine Gruppenreise über ein langes Wochenende mit Rahmenprogramm, was uns allen eine Möglichkeit zur Entspannung bietet.

Alle unsere Unternehmungen sollen dem Einzelnen Mut und Kraft geben den Alltag unter den neuen Bedingungen anzunehmen und zu meistern. Auf Grund der territorialen Gegebenheiten ist die Personenbeförderung immer eine große logistische Herausforderung. Der öffentliche Nahverkehr ist auf den Dörfern so gut wie eingestellt worden, womit sich jedes Mal die Frage stellt, mit welchen Mitteln bekommen wir die Mitglieder der SHG zu den Treffen. Ein eingerichteter Fahrdienst des DRK kann bei weitem nicht alles abdecken. Hier könnten wir jegliche anderwärtige Unterstützung gut gebrauchen.

Der Aufnahme von neuen Gruppenmitgliedern steht grundsätzlich nichts im Wege. Um am Gruppenleben aktiv teilhaben zu können, ist aber eine Grundmobilität oder die Hilfe einer Begleitperson erforderlich.

Harald Viestenz/Gunnar van der Pütten

### Treffen

Treffpunkt der Generationen des DRK Uecker-Randow e.V.  
Am Bahnhof 01  
17358 Torgelow

14-tägig mittwochs  
14.00-16.00 Uhr  
auch in Schulferien; nicht  
an Feiertagen

### Kontakt

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



Um für mehr Akzeptanz in der Gesellschaft zu werben, informiert die SHG über Möglichkeiten nach einem Schlaganfall.

Foto: privat

## *Schneller Kontakt durch Dorfleben*

Unsere Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“ Ferdinandshof besteht seit Oktober 2005. Alles fing mit neun Mitgliedern an. Zurzeit besteht unsere Gruppe aus 30 aktiven Mitgliedern, die regelmäßig unsere Treffen besuchen, und aus zwölf inaktiven, die telefonisch oder durch Hausbesuche betreut werden. Viele Frauen und auch mittlerweile Männer freuen sich auf unsere monatlichen Treffen, denn unsere Devise „Auffangen, Informieren, Begleiten“ beinhaltet nicht nur die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe, wie z.B. Vorträge über Immunologie, Ernährungsberatung, Heilpraktiken, Palliativ- und Hospizdiensten sowie sozialer Betreuung. Gemütliches Beisammensein, soziale Kontakte und persönliche Gespräche untereinander stehen eigentlich im Vordergrund.

Da wir auf dem Dorf leben, ist es einfacher mit Betroffenen in Kontakt zu treten und durch persönliche Gespräche Informationen über unsere SHG zu geben. Wer Interesse hat, ist in unserer Gruppe gern gesehen. Vertrauliche

Gespräche oder Informationen bleiben anonym und auf Wunsch besteht selbstverständlich Schweigepflicht. Die Kommune und das Land unterstützen unsere Arbeit finanziell. Die integrative Mitarbeit in Versorgungsnetzwerken wird durch Teilnahme an Landes- und Bundestagungen und Schulungen der „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ unter Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe praktiziert.

*Bärbel Delitzscher*

### **Treffen**

Cafeteria der Realschule Ferdinandshof  
Gundelachstr., 17379 Ferdinandshof  
1-2mal im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr  
auch in den Schulferien; nicht an Feiertagen

### **Kontakt**

E-Mail: [info@selbsthilfe-mv.de](mailto:info@selbsthilfe-mv.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## *Selbsthilfegruppe Arm- und Beinamputierter*

Unsere Selbsthilfegruppe Arm- und Beinamputierter in Ueckermünde besteht seit rund zwei Jahren. Das hiesige Sanitätshaus hatte auf Anfrage einiger Betroffener ein Treffen der Amputierten organisiert. Das hat uns allen sehr gut gefallen, so dass eine Wiederholung der Veranstaltung gewünscht wurde. Nach einem Gespräch mit dem Meister des Sanitätshauses über die Gründung einer SHG war dieser sofort begeistert. Wir sprachen mit einzelnen Betroffenen und haben von allen Beteiligten sofort Unterstützung erhalten. Auch eine Physiotherapeutin wurde angesprochen und sagte ihre Mitarbeit zu. Über die KISS Neubrandenburg bekamen wir Unterstützung von einem Ingangsetzer, der uns am Anfang sehr geholfen hat.

In unserer Gruppe wir haben uns zum Ziel gesetzt, Betroffene und deren Angehörige zu unterstützen und Hilfestellung in Alltagsfragen zu geben. Weiterhin wollen wir Treffen für Amputierte in einer großen Gruppe und auch Einzelgespräche organisieren. Das ist für uns eine der Hauptaufgaben. Wir sind jetzt dabei, auch Verbindungen zu anderen Organisation und staatlichen Stellen aufzunehmen. So waren wir mit vier Mitgliedern beim Sommerfest des Behindertenbeirates des Kreises Vorpommern-Greifswald in Rieth. Bei unserem letzten Treffen der Amputierten hatten wir einen Vertreter eines Entwickler- und Herstellerunternehmens von Prothesenpassteilen eingeladen, der uns seine Neuheiten vorstellte. Für die nächste Veranstaltung wollen wir den Leiter des Sozialamtes des Kreises Vorpommern-Greifswald einladen.

Bisher sind wir sehr zufrieden mit den Erfolgen unserer Arbeit. So konnten wir auch schon kleinere Probleme unkompliziert klären. Wir haben noch keine negativen Erfahrungen gemacht, im Gegenteil. Auf den Ämtern im Landkreis haben

wir nur positive Resonanz erfahren. Beim Umzug unserer SHG nach Ueckermünde sowie bei der Durchführung unserer Treffen wurden wir von der Firma Strehlow unterstützt. So wurde bei Kaffee und Kuchen angenehm geplaudert. Zum späten Nachmittag haben wir noch gegrillt.

An die Mitglieder unserer SHG sind keine besonderen Anforderungen gestellt. Alle Amputierten und deren Angehörigen können zu den Sprechtagen mit ihren Fragen und Problemen zu uns kommen. Wir haben für unsere SHG eine Mitgliederzahl von acht Mitgliedern festgesetzt, um jedem mit seinen speziellen Anliegen und Problemen gerecht werden zu können. Wenn jemand besonderes Interesse hat, werden wir über eine Aufnahme entscheiden. Aber selbst nach fast zwei Jahren Bestehen sind wir noch am Anfang und bemühen uns noch bekannter zu werden. Wir werden des Öfteren noch in den Amtsblättern und in der Tagespresse über unsere Arbeit schreiben. Aber ich glaube wir sind auf einem guten Weg.

*Bernd Bindner,*

*Sprecher der SHG Arm- und Beinamputierter Ueckermünde*

### **Treffen**

Werkstatt Fa. Strehlow  
Ueckerstr. 48  
17373 Ueckermünde  
jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr  
auch in Schulferien; nicht an Feiertagen

### **Kontakt**

E-Mail: [info@selbsthilfe-mv.de](mailto:info@selbsthilfe-mv.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## Selbsthilfe mit Aufwand

Wie man vielleicht schon weiß, bin ich seit der Geburt herzkrank. Ich bin zwar nicht jemand, der unbedingt darüber reden oder sich austauschen muss, aber es wäre schon interessant, wenn es so etwas wie eine Selbsthilfegruppe für mich in Schwerin oder MV geben würde. Vor allem für junge Leute mit angeborenem Herzfehler gibt es kaum Austauschmöglichkeiten. Die einzige Möglichkeit für eine Gruppe in MV wäre für mich, selbst eine zu gründen. Aber dazu hatte ich nie wirklich Lust, und ehrlich gesagt, kenne ich mich auch nicht besonders gut darin aus, Gruppen zu leiten.

Herzkrank zu sein, ist zwar keine Seltenheit, aber es gibt relativ wenig junge Erwachsene mit angeborenem Herzfehler, da früher die meisten Betroffenen sehr jung verstorben sind. Mittlerweile erreichen aber 90 Prozent aller „Herzkinder“ das Erwachsenenalter. Daher sind natürlich die Probleme und Bedürfnisse dieser Patienten noch nicht allzu lang erforscht.

### Das Herz

Der Herr Professor Wundervoll, ein sehr geschickter Mann, hält einen Vortrag übers Herz und wie man es nennen soll.

„Der Ausdruck Herz, der ist ganz falsch“, erklärt er hoheitsvoll, „es ist die Pumpe und ich will, dass man es so nennen soll.“

Es pumpt wie eine Pumpe, pumpt und treibt das Blut im Kreis, drum will es auch die Wissenschaft, dass man es Pumpe heißt.“

Die Studenten sitzen Kopf an Kopf und lauschen auf sein Wort, er erklärt die Pumpe gut und lässt das Herz ganz fort.

Da widerspricht ihm ein Student mit lachendem Gesicht: „Nein, lieber Herr Professor, das geht so doch wirklich nicht.“

Ist man verliebt in eine Maid und spürt ein süßes Weh, soll man da sagen: Ach mein Schatz, mir tut die Pumpe so weh!

Ich lege meine Pumpe hier, vor Deine Pumpe hin, ach gib mir Deine Pumpe, damit ich glücklich bin.

ach komm an meine Pumpe, geliebte Pumpenmaus, wie ruh´ ich doch so gerne an Deiner Pumpe aus.

Ach pumpenliebes Mädel, schenke mir die Seeligkeit, hörst Du nicht meine Pumpe, die brennend nach Dir schreit?

Ach, Pumpe, liebe Pumpe, warum so traurig sag´, das ist die wahre Liebe, zwei Pumpen und ein Schlag!“

Als der Student zu Ende spricht, der ganze Hörsaal lacht, der Herr Professor ist verwirrt, das hätte er nicht gedacht.

„Hm, hm, so, so, hm, hm, Ihr treibt mit mir wohl Scherz, drum kehren wir zurück zu unserem Herz!“  
(Quelle: deingedicht.de)

Ein weitverbreitetes Problem ist auch, dass man ab 18 Jahren nicht mehr vom Kinderkardiologen behandelt wird und sich dementsprechend jemanden suchen muss, der oder die sich mit uns auskennt. Aber das ist ein anderes Thema.



Jedenfalls gibt es für mich nur die Alternative, Gruppen außerhalb von Schwerin und MV zu suchen. Ich habe mich aber nicht bewusst auf die Suche gemacht, weil ich es nie für nötig gehalten habe, mich unbedingt auszutauschen. Da eine Arbeitskollegin meiner Mutter zufällig auch eine herzkranke Tochter hat, hat sich relativ schnell ein Kontakt zwischen uns ergeben. Durch diese junge Schwerinerin bin ich auf die Jemah-Gruppe Hamburg gestoßen, bei der sie schon seit längerer Zeit ist. Jemah ist die Abkürzung für Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler. Es ist ein Verein, über den man sich austauschen kann und neueste Kenntnisse über unsere Erkrankungen erfährt. Auch eine Brücke zwischen Angehörigen, Betroffenen und Ärzten wird geschlagen. Dieser Verein hat verschiedene Regionalgruppen in ganz Deutschland und führt junge Angehörige und Betroffene zusammen.

Also war ich dieses Jahr zum ersten Mal dort in Hamburg und habe mich mit Gleichgesinnten getroffen. Die Gruppe macht immer einen besonderen Ausflug bei ihren Treffen. Dieses Mal ging es zum „Dialog im Stillen“. Eine großartige Ausstellung, bei der es darum geht, sich in die Situation eines Gehörlosen zu versetzen. Danach waren wir noch etwas essen und haben uns natürlich ausgetauscht. Es war sehr interessant, andere Geschichten und Lebensläufe zu erfahren. Natürlich bleiben wir alle in Kontakt und werden uns weiterhin treffen und auch mit der Schwerinerin werde ich den Kontakt aufrecht erhalten.

Auch wenn ich also immer einen längeren Weg haben werde, mich mit anderen persönlich auszutauschen (außer in Facebook oder über E-Mail), werde ich dran bleiben, denn auch wenn ich der Meinung bin, dass ich es nicht dringend brauche, macht es doch Spaß, neue Leute kennen zu lernen.

SU

Bundesvereinigung JEMAH e.V.  
Geschäftsstelle  
Kasinostr. 66  
52066 Aachen  
Tel. 0241-55941738  
E-Mail: info@jemah.de

## Mit Freude und Elan für die SHG Diabetiker

Wir sind die Mitglieder der SHG Diabetes Anklam. Unsere Gruppe besteht inzwischen 19 Jahre. Von den 40 Mitgliedern sind einige schon seit der Gründung dabei. Unterstützung von medizinischer Seite erhalten wir von Dr. Pieper, Oberärztin im Krankenhaus Wolgast, sowie weiteren Ärzten und Mitarbeiterinnen der Schwerpunktpraxis Dr. Becker.

Durch interessante Vorträge, gemütliche Nachmittage und verschiedene Ausflüge in jedem Jahr ist es uns gelungen, die Mitgliederzahl konstant zu halten. Die Gruppe trifft sich monatlich einmal. Um einen reibungslosen Ablauf der

Veranstaltungen zu gewährleisten, trifft sich der Vorstand einmal in der Woche. Wir sind in der glücklichen Lage ein Büro zu besitzen und können Räume des Deutschen Roten Kreuzes nutzen. Wenn es der Haushalt der Stadt erlaubt, haben wir die Möglichkeit Fördergelder zu erhalten. Unterstützung erhalten wir auch durch örtliche Betriebe. Dadurch war es uns möglich, in jedem Jahr als Höhepunkt einen Diabetikertag durchzuführen. Durch unsere Werbung dafür in den Arztpraxen, Apotheken und sozialen Einrichtungen haben wir einen guten Zuspruch. All das hilft uns auch bei der Mitgliederwerbung. Leider erreichen wir nur Betroffene, die nicht mehr im Arbeitsprozess sind.

Natürlich gibt es auch Probleme. Diese sind vor allem finanzieller und technischer Art. Hilfe bei der Beantragung von Fördermitteln für Veranstaltungen würden wir begrüßen. Zudem können wir das Internet nur über private Computer nutzen. Dadurch sind die Möglichkeiten, zu anderen Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen, beschränkt. Aber aus Gesprächen mit anderen Gruppen wissen wir, dass unsere Arbeitsbedingungen noch sehr gut sind. Diese werden wir auch weiterhin mit Freude, Elan und Spaß nutzen mit dem Ziel, 2016 unseren 20. Diabetikertag zu begehen.

Irene Wilke,  
Vorsitzende SHG Diabetiker Anklam

### Treffen

DRK Anklam  
Ravelinstr. 17  
17389 Anklam

jeden 3. Donnerstag im Monat,  
14.00 Uhr  
auch in Schulferien;  
nicht an Feiertagen  
(Vorstand: jeden Dienstag  
14 bis 16 Uhr)

### Kontakt

E-Mail: [info@selbsthilfe-mv.de](mailto:info@selbsthilfe-mv.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

# 19. Diabetiker-Tag



**am Samstag, 12. September 2015**

- Wann?** 10:00 bis ca. 14:00 Uhr
- Wo?** in den Räumen des  
DRK-Kreisverbandes Ostvorpommern e. V.  
17389 Anklam, Ravelinstraße 17
- Ablauf:**
- 10:00 Uhr** Eröffnung des Diabetiker-Tages durch die  
Vorsitzende der SHG
- 10:10 Uhr** Vortrag:  
Diabetes und Hals- Nasen- Ohren- Heilkunde  
Referent:  
Prof. Dr. med. C. Bödeker  
CA der HNO-Klinik im HELIOS Hanseklinikum  
Stralsund
- 11:30 Uhr** Besichtigung der Stände der Pharma-Industrie  
sowie Gespräche mit den Vertretern  
Möglichkeit zur Blutzucker- und Cholesterinbestimmung
- Ab  
**11:30 Uhr** steht ein Imbiss zur Verfügung
- 13:00 Uhr** Erfahrungsaustausch  
der Selbsthilfegruppen



# SHG Parkinson

## Vermächtnis der Ehefrau bewahren

Da unsere Regionalgruppe der deutschen Parkinson Vereinigung die erste Regionalgruppe in Mecklenburg Vorpommern war, ist der Erfolg dieser Arbeit, wie man sagt: „Nicht auf meinem Mist gewachsen“. Es war meine Frau, die 1993 die vierte Kontaktstelle nach Greifswald, Rostock und Zinnowitz in Torgelow gegründet hat. Sie war auch die Parkinson-betroffene und ihr ganzes Arbeitsleben im Gesundheitswesen als Krankenschwester bzw. Arztsekretärin tätig.

Da die damalige Satzung der Deutschen Parkinson Vereinigung (DPV) 20 Mitglieder zur Bildung einer Regionalgruppe vorsah, scheiterte die Gründung einer Regionalgruppe in allen Kontaktstellen, mangels Mitglieder, nicht mangels Parkinson-Betroffener. Der behandelnde Neurologe meiner Frau, Prof. Dr. med. habil. Glas, war damals im medizinischen Beirat der deutschen Parkinson Vereinigung und unterstützte die ersten Anfänge der Selbsthilfearbeit, denn auf der Landkarte Mecklenburg Vorpommerns gab es keine Regionalgruppe der DPV, sondern - wie man so sagt - nur einen weißen Fleck. Auch alle Bemühungen der Nachbarbundesländer - vor allem aber Brandenburg - führten nicht zum gewünschten Erfolg. Meine Frau hatte dann den Gedanken, aus den drei Kontaktstellen Greifswald, Zinnowitz und Torgelow eine Regionalgruppe zu bilden, was dann auch am 18. Juni 1997 geschah und meine Frau wurde zur Regionalgruppenleiterin gewählt. Gleichzeitig wurde die Neubrandenburger SHG gebildet. Wir hatten also vier SHGen und bereiteten diese, wobei ich nur der Kraftfahrer war. Schnell gründete meine Frau eine weitere SHG.

Die Schwierigkeit damals wie heute war eine Leitung für die SHG zu gewinnen. Um die Kommunikation zwischen den sieben Gruppen aufrecht zu erhalten, gaben wir ein Informationsblatt heraus, welches inhaltlich meine Frau und redaktionell ich gestaltete. Bis heute haben wir 168 Ausgaben herausgegeben. Obwohl meine Frau sehr ehrgeizig war, wurde uns diese Arbeit zu viel. Mit der Verschlechterung des Gesundheitszustandes meiner Frau musste ich sie natürlich unterstützen, in dem wir aus den gewachsenen Gruppen eigenständige Regionalgruppen bildeten. Das geschah in Greifswald, Zinnowitz, Neustrelitz und Demmin.

Vor vier Jahren aber musste ich mich einer Herzoperation unterziehen und notgedrungen meine Frau ins Pflegeheim geben, da sie alleine zu Hause nicht sein konnte. Ich kündigte daraufhin an, dass meine Frau diese Funktion aufgrund ihres immer schlechteren Gesundheitszustandes nicht weiter ausüben könne und ich nicht gewillt sei die Funktion zu übernehmen.

Nach meiner Herz-OP besuchten mich die Gruppenmitglieder einschließlich unserer Landesbeauftragten in der Reha in Trassenheide und haben mich überredet - oder überzeugt - das Ehrenamt meiner Frau fortzuführen. So habe ich dieses Ehrenamt des Regionalgruppenleiters im wahrsten Sinne des Wortes „geerbt“. Denn leider ist meine Frau am 26. Januar 2015 nach 38 Jahren Parkinson verstorben. Mit meinen inzwischen 80 Jahren versuche natürlich das Vermächtnis meiner Frau zu bewahren. So besteht unsere Regionalgruppe unter meiner Leitung zurzeit aus der SHG Torgelow und der SHG Neubrandenburg und zugeordnet sind uns die SHG Waren und Güstrow, die aufgrund ihrer Größe noch keine selbständigen Regionalgruppen werden können, aber selbständig agieren. Unser Ansprechpartner ist die Selbsthilfekontaktstelle des DRK in Neubrandenburg, an deren Selbsthilfezeitung wir auch seit Jahren schon mitwirken.



Wie das Wort Selbsthilfe schon besagt, versuchen wir alles zu tun, um die Parkinson-Betroffenen aber auch Ihre Angehörigen, durch Vorträge und Informationen in die Lage zu versetzen, sich selbst zu helfen. *Willibald Schiffner*

### Treffen

Begegnungsstätte der Volkssolidarität Neubrandenburg  
Adlerstr. 13  
17034 Neubrandenburg

SHG Torgelow - Villa an der Uecker,  
Friedrichstraße 1, 17358 Torgelow

jeden 2. Monat  
am Dienstag in Neubrandenburg  
am Donnerstag in Torgelow  
von 14.00 bis 16.00 Uhr

### Kontakt

E-Mail: [selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de](mailto:selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de)  
[www.neubrandenburg.drk.de](http://www.neubrandenburg.drk.de)

## Gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützen und stärken

### Eckpunkte zur Erhöhung der Selbsthilfeförderung durch die GKV ab 2016

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., der Fachverband der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, begrüßt die im Präventionsgesetz verankerte Erhöhung der Fördermittel für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe durch die Krankenkassen ab dem Jahr 2016.

Damit anerkennt der Gesetzgeber, dass der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und der Unterstützung von Selbsthilfeaktivitäten durch Selbsthilfekontaktstellen eine wichtige Rolle für die Prävention zukommt. Seit Jahren leistet die Selbsthilfe wichtige Arbeit insbesondere im Bereich der Sekundär- und Tertiärprävention.

Selbsthilfekontaktstellen sind spezifische Einrichtungen für die Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen und in ihrer besonderen fachlichen Kompetenz bundesweit anerkannt. Sie fördern Selbstbestimmung und Eigeninitiative und damit maßgeblich die Entfaltung individueller Empowermentprozesse für eine gelingende Bewältigung von Krankheit oder Behinderung.

Selbsthilfekontaktstellen sind wichtiges Bindeglied zwischen den drei Nutzergruppen Interessierten, Selbsthilfegruppen und professionellem Gesundheitssystem. Für Bürgerinnen und Bürger übernehmen sie eine wichtige Lotsenfunktion in die Selbsthilfe. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. begrüßt ausdrücklich die gestiegene Bedeutung der gesetzlichen Krankenkassen als verlässliche Förderer der Selbsthilfekontaktstellen: Mehr als 90 Prozent der Stellen erhielten in 2014 Fördermittel durch die GKV (Niederbühl, 2015), nahezu 60 Prozent erhielten Fördermittel von der Kommune und gut 45 Prozent von ihrem Bundesland (NAKOS, 2013a). Für die Unterstützung und Beförderung des Selbsthilfeengagements und eines selbsthilfefreundlichen Klimas im Lebensumfeld von Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen werden verlässliche Rahmenbedingungen benötigt: das heißt ausreichende Ressourcen an Fachpersonal für die themenübergreifende Selbsthilfeunterstützung, gute Infrastruktur mit Raumangeboten, Kapazitäten für zugehende Unterstützungsarbeit, um spezifische Zielgruppen zu erreichen z.B. Menschen mit Migrationshintergrund.

Aus Sicht der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. lassen sich für die Ausschüttung der ab 2016 deutlich erhöhten Fördermittel folgende Eckpunkte beschreiben:

1. Die rund 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland unterstützen insgesamt rund 40.000 Selbsthilfegruppen (NAKOS 2013b). Viele weitere Gruppen ebenso wie Bürgerinnen

und Bürger haben jedoch keine Anlaufstelle in ihrer Region (es gibt schätzungsweise 70.000 bis 100.000 Gruppen in Deutschland). Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. befürwortet einen flächendeckenden Auf- und Ausbau der hauptamtlichen Selbsthilfeunterstützungsstrukturen. Dies kann durch den Aufbau von Kontaktstellen in den bisher nicht abgedeckten Landkreisen als auch durch den Ausbau von Kontaktstellen und die Einführung von Außensprechstunden erfolgen. Die besonderen regionalen Voraussetzungen in den einzelnen Bundesländern sind dabei zu berücksichtigen.

2. Die pauschalen Mittel der Krankenkassen dienen der Finanzierung der Basisaufgaben von Selbsthilfekontaktstellen. Bei der Berechnung des Fördervolumens ist zukünftig der erhöhte Förderbedarf von Kontaktstellen in Mittelpunktstädten sowie in Flächenkreisen mit großem Einzugsgebiet zu berücksichtigen. Als weitere Faktoren schlagen wir vor: Ausmaß / Qualität von Kooperationen, zielgruppenspezifische Selbsthilfeunterstützungsarbeit.

3. Für die überregionale Koordination und Unterstützung sollten die Bundes- und Landeskoordinierungsstellen bzw. die Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen mit personellen und infrastrukturellen Ressourcen ausgestattet bzw. diese ausgebaut werden. In Ländern ohne hauptamtliche Landesunterstützungsstrukturen sollten ab 2016 eigene landesweite Selbsthilfekordinierungsstellen eingerichtet werden. Hierbei sind die jeweiligen Gegebenheiten in den Ländern zu berücksichtigen. In vielen Fällen wird sich die Ansiedlung bei bereits bestehenden Selbsthilfekontaktstellen anbieten.

4. Weitere Aufgaben der Landeskoordinierungsstellen bzw. der Landesarbeitsgemeinschaften sind die Beteiligung an Vereinbarungen und Maßnahmen zur Umsetzung der nationalen Präventionsstrategie auf Landesebene sowie die Wahrnehmung von Aufgaben der Patientenbeteiligung nach § 140f SGB V. Diese sind nach § 20c (alt) förderfähig (vgl. Amtliche Begründung zu § 20c im GKV-Wettbewerbsstärkungsgesetz).

5. Zudem plädiert die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. für eine Entbürokratisierung des Antragsverfahrens und für einen vereinfachten Zugang zu pauschalen Mitteln. Hierfür schlagen wir die Erhöhung des Anteils pauschaler Mittel auf 70 Prozent vor. Dieser Anteil entspricht der aktuellen bundesweiten Förderpraxis (vgl. Niederbühl, 2015). Mit jährlich 300.000 Fällen (vgl. Nickel u.a., 2015) sind die rund 300 Selbsthilfekontaktstellen die zentralen ortsnahe Beratungs- und Vermittlungspartner für gemeinschaftliche Selbsthilfe. Durchschnittlich sind 180 Selbsthilfegruppen bei einer Kontaktstelle gelistet, rund drei Viertel davon sind informelle, nicht verbandlich organisierte Gruppen

(Nickel u.a. 2015). Zunehmend sind Selbsthilfekontaktstellen auch Anlaufstellen für junge Menschen, ein knappes Drittel der Kontaktstellen betreut auch junge Selbsthilfegruppen (NAKOS 2013c). Für die professionelle Selbsthilfeunterstützung bestehen gegenwärtig eine Vielzahl von Herausforderungen: einerseits bedingt durch das Klientel (steigende Zahl Anfragender mit psychischen Erkrankungen / Problemen; Menschen mit Migrationshintergrund), andererseits bedingt durch eine Verschiebung des Aufgabenspektrums durch den gestiegenen Stellenwert der Selbsthilfe in unserer Gesellschaft. Stichworte dabei sind: erhöhte Komplexität der Beratung Einzelner, verlängerte Clearingprozesse, aktivierende Arbeit, Zunahme an Vertretungsrollen in Arbeitskreisen und Gremien sowie vermehrte Vernetzung und institutionalisierte Formen der Kooperationen mit Einrichtungen der Gesundheitsversorgung. Zudem, insbesondere im ländlichen Raum und in den neuen Bundesländern: sehr große Einzugsgebiete bei gleichzeitig sehr geringer Personalkapazität. Im Durchschnitt steht für die Wahrnehmung dieser vielfältigen Aufgaben lediglich Personalkapazität im Umfang einer Vollzeitstelle zur Verfügung (Nickel u.a. 2015). Hinzu treten: der demographische Wandel und der Generationenwechsel in Selbsthilfegruppen und auch in den Selbsthilfekontaktstellen.

*Jutta Hundertmark-Mayser*

Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
(NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 105 | 10585 Berlin-Charlottenburg

E-Mail: [jutta.hundertmark@nakos.de](mailto:jutta.hundertmark@nakos.de)

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen  
(DAG SHG e.V) ist der Fachverband der  
Selbsthilfeunterstützung in Deutschland.

## Selbsthilfekontaktstellen bieten:

Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen  
Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen (u.a. mit In-Gang-Setzer\_innen)  
Räume und Technik  
Öffentlichkeitsarbeit  
Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten  
Erfahrungsaustausch  
Fortbildung  
Lobbyarbeit für Selbsthilfe  
Datenbank der Selbsthilfegruppen in MV auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

### Mecklenburg-Vorpommern:

Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.,  
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385/2024-115

Fax: 0385/2024-116

E-Mail: [info@selbsthilfe-mv.de](mailto:info@selbsthilfe-mv.de)

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



### Schwerin

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle  
für Selbsthilfegruppen Schwerin  
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin  
Tel.: 0385/392 43 33  
E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)  
Internet: [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)

### Neubrandenburg

DRK-Selbsthilfekontaktstelle  
Robert-Blum-Straße 32, 17033 Neubrandenburg  
Tel.: 0395/560 39 55  
E-Mail: [selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de](mailto:selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-nb.de](http://www.selbsthilfe-nb.de)

### Stralsund

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
Mönchstraße 17, 18439 Stralsund  
Tel.: 03831/252 660  
E-Mail: [kiss@stralsund.de](mailto:kiss@stralsund.de)  
Internet: [www.kiss-stralsund.de](http://www.kiss-stralsund.de)



### Güstrow

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe  
Platz der Freundschaft 14c, 18273 Güstrow  
Tel.: 03843/69 31 51  
E-Mail: [kiss@diakonie-guestrow.de](mailto:kiss@diakonie-guestrow.de)  
Internet: [www.diakonie-guestrow.de/de/menscheninnot/selbsthilfegruppen](http://www.diakonie-guestrow.de/de/menscheninnot/selbsthilfegruppen)

### Anlaufstelle Teterow

Predigerstraße 2  
Tel.: 03996/15 99 422  
Anlaufstelle Bützow, Pfaffenstraße 11  
Tel.: 038461/651 21

### Rostock

Selbsthilfekontaktstelle Rostock  
Kuphalstr. 77, 18069 Rostock  
Tel.: 0381/490 49 25  
E-Mail: [info@selbsthilfe-rostock.de](mailto:info@selbsthilfe-rostock.de)  
Internet: [www.selbsthilfe-rostock.de](http://www.selbsthilfe-rostock.de)



### Wismar

ASB - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
Dorfstraße 10, 23968 Gägelow  
Tel.: 03841/22 26 16  
E-Mail: [kiss@asbwismar.de](mailto:kiss@asbwismar.de)  
Internet: [www.asbwismar.de/beratung/kiss-informationsstelle](http://www.asbwismar.de/beratung/kiss-informationsstelle)



### Hagenow

DRK-Selbsthilfekontaktstelle-KIBIS  
im Landkreis Ludwigslust-Parchim  
bis ca. Ende 2015: Rudolf-Tarnow-Str. 1 a  
(wg. Umbauarbeiten in Bahnhofstr. 61)  
19230 Hagenow  
Tel.: 03883/ 61 89 39  
E-Mail: [kibis-selbsthilfe@drk-lwl.de](mailto:kibis-selbsthilfe@drk-lwl.de)



Kontakte  
Informationen  
Beratung  
im  
Selbsthilferereich

### Neustrelitz

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Familienzentrums Neustrelitz e.V.  
Useriner Straße 3, 17235 Neustrelitz  
Tel.: 03981/20 38 62  
E-Mail: [familienzentrum-neustrelitz-ev@t-online.de](mailto:familienzentrum-neustrelitz-ev@t-online.de)  
Internet: [www.selbsthilfekontaktstelle-mecklenburg-strelitz.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle-mecklenburg-strelitz.de)

## Auf dem Weg zum ersten „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ in MV

Asklepios Klinik Pasewalk gründet Qualitätszirkel zur Unterstützung und Stärkung von Selbsthilfegruppen

Auf dem Weg zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ gründet die Asklepios Klinik Pasewalk einen Qualitätszirkel zur Kooperation mit Selbsthilfegruppen der Region mit dem Ziel, Betroffenen den Weg zur Selbsthilfe zu erleichtern. Auftaktveranstaltung für die Kooperation von Klinik und Selbsthilfegruppen war der erste „Tag der Selbsthilfe“ an der Asklepios Klinik Pasewalk am 15. April 2015.



Auch die Selbsthilfegruppe Schlaganfall informierte über ihre Arbeit beim ersten „Tag der Selbsthilfe“ in der Asklepios Klinik Pasewalk. Foto: Asklepios Klinik Pasewalk



Die Diagnose einer Erkrankung ist für viele Betroffene und deren Angehörige ein einschneidendes Erlebnis und oft mit einer Fülle von medizinischen, emotionalen oder sozialen Fragen und Problemen verbunden. Trotz der Erfahrungen der Ärzte und Pflegekräfte benötigen viele Betroffene Zeit, um sich über ihre Krankheit Gedanken zu machen.

Der Kontakt zu Selbsthilfegruppen ist dann oft ein wichtiger Schritt, um das Leben wieder selbstständig meistern zu können.

Die Asklepios Klinik Pasewalk strebt als erste Klinik in Mecklenburg-Vorpommern das Qualitätssiegel „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ an, welches durch das Netzwerk für Patientenorientierung im Gesundheitswesen vergeben wird. Das Siegel umfasst Qualitätskriterien, welche durch die Klinik umzusetzen sind. Neben der Nutzung von Räumlichkeiten und dem Bereitstellen von Informationsmaterialien sollen den Selbsthilfegruppen auch Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten geboten werden. „Viele der geforderten Kriterien gehören in unserer Klinik bereits seit Jahren zum Selbsthilfestandard, wie zum Beispiel Referate von Ärzten und Experten der Klinik“, sagt Gabriele Kozian, neu ernannte Selbsthilfebeauftragte der Klinik. Mit ihr haben Patienten und Gruppen nun auch eine offizielle Ansprechpartnerin.



Beim ersten „Tag der Selbsthilfe“ in der Asklepios Klinik Pasewalk präsentierte sich auch die Selbsthilfegruppe Parkinson. Foto: Asklepios Klinik Pasewalk

### Tag der Selbsthilfe

Im April trafen sich erstmals die regionalen Selbsthilfegruppen Frauenselbsthilfe nach Krebs, Osteoporose, Schlaganfall, Parkinson und Diabetes in der Pasewalker Klinik zur Auftaktveranstaltung der gemeinsamen Arbeit. Betroffene, Angehörige und Interessierte waren eingeladen, sich im Foyer der Klinik über die Arbeit der Gruppen zu informieren und Erfahrungen mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

Asklepios Kliniken Pasewalk

## ÄNDERUNGEN

Die SHG Borderline trifft sich neu bis Ende des Jahres 2015, jeden 2. und 4. Mittwoch um 18.00 Uhr in der KISS.

## NEUE KURSE ab September

Jetzt heißt es ran an den inneren Schweinehund. Die Kurse „**Bodyshape**“ und „**Faszien Fitness**“ starten wieder ab September. Mit Faszien-Training hält man und frau den Körper fit und beugt Verletzungen vor. Es ist ein sanftes funktionelles Ganzkörpertraining, das ganz besonders die Faszien und das Bindegewebe anspricht.

Der Kurs „**Bodyshape**“ ist für diejenigen gedacht, die mehr wollen. Bodyshape kräftigt den ganzen Körper und bringt einen zum Schwitzen. Während der Kurse werden einfache Varianten und auch Steigerungsformen gezeigt und geübt.

Die Kurse sind geplant ab 1. September 2015 am Dienstag und Donnerstag jeweils nachmittags und abends in der KISS. Anmeldungen und genauere Informationen über die KISS oder Tel. 0173-6403538 bzw. per E-Mail: fillie@arcor.de.

„**Dance for fun**“ startet ab 7. September 2015 wieder am Montag jeweils nachmittags. Dieser Kurs ist für alle, die sich fit halten möchten und gleichzeitig etwas für ihre Koordination tun möchten. Getanzt wird ohne Partner in der Gruppe. Voraussetzung ist Spaß an körperlicher Bewegung. Die Kurse finden statt unter Anleitung einer stattlich geprüften Sport- und Gesundheitstrainerin. Geplant ist ein 6-8 Wochen Rhythmus – fortlaufend.

Anmeldungen und genauere Informationen über die KISS oder Tel. 0173-6403538 bzw. per E-Mail: fillie@arcor.de. Rechtzeitige Anmeldungen sind ohne Verpflichtungen aber gewünscht.

### Harmonie mit Qigong

Qigong ist eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl von Übungen. Kennzeichnend ist, dass die Qualität und Quantität des Qi mittels Atmung und Vorstellungskraft, meist unterstützt durch Bewegung, zumindest aber durch eine bestimmte Körperhaltung, erreicht wird. Wer sich dafür interessiert, dem bietet Ute Hartrodt, Lehrerin für Qigong und Meditation sowie Hakomi Körperpsychotherapeutin (Mitglied der Deutschen Qigonggesellschaft und Krankenkassenanerkennung) ab September 2015 jeweils mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr und donnerstags, 15.30 – 16.30 Uhr Kurse (Kursgebühr für 10 x 1 Stunde: 100,00 €) in der KISS an. Anmelden unter: Ute Hartrodt, E-Mail: durorosso@gmx.de, Tel. 0385-732106, mobil: 0172-7505994

## TREFFEN

Die **SHG Lipödem** trifft sich monatlich am 1. Dienstag um 17.30 Uhr im „bus stop“, Bernhard-Schwentner-Str. 18, 19061 Schwerin.

Betroffene in allen die Erkrankung betreffenden Belangen zu unterstützen ist das Hauptanliegen der Selbsthilfegruppe. Umfassende Aufklärung über das Krankheitsbild und eine kompetente Beratung sollen Betroffenen helfen, die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten kennenzulernen und eine erste Therapieempfehlung zu erhalten.

Die **SHG Borreliose** trifft sich am Mittwoch, 14. Oktober 2015 um 16.30 Uhr in der KISS.

Borreliose ist für viele Menschen kein fremdes Wort mehr. Betroffene dieser Infektionskrankheit, die durch Zeckenbiss hervorgerufen wird, kämpfen mit unterschiedlichen Symptomen. Die Krankheit wird mit Antibiotika behandelt. Es treten oft weitere Beschwerden auf, die dem Erkrankten unerklärlich sind. Erfahrungen und Wissen darüber austauschen, sind eine Möglichkeit, besser handlungsfähig zu werden. Ein Treffen Interessierter kann ein erster Schritt dazu sein.

Die **SHG Adipositas und Chirurgie** trifft sich jeweils am 1. Montag im Monat um 17.00 Uhr in der KISS.

Die **SHG Aphasiker** sucht noch Mitglieder und lädt alle Interessierten recht herzlich zum Erfahrungsaustausch ein. „Wir wollen uns gegenseitig stützen und Mut machen.“ Die Gruppe trifft sich am Dienstag, 8. September 2015 um 14.30 Uhr in Lankow, ASB Kita Zwergenhaus, Edgar-Bennert-Str. 11.

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen

Schwerin e.V. (KISS)

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Tel.: 0385 – 39 24 333

E-Mail: info@kiss-sn.de

www.kiss-sn.de

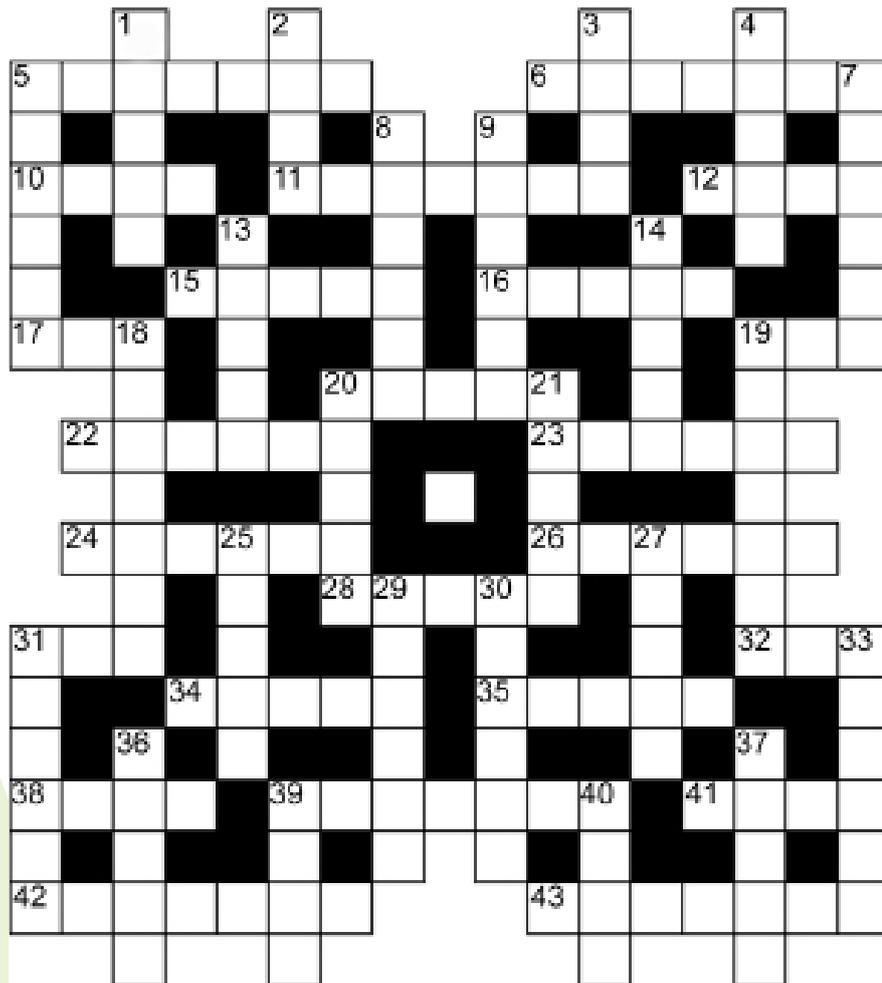
Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch: 09.00 - 12.00 Uhr

Montag und Dienstag: 14.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr

und nach Vereinbarung



## Waagerecht:

5) außerhalb (engl.), 6) Kuchenform, 10) Fluss im Harz, 11) Rheinfelsen, 12) Gebiet, 15) Anstrengung, 16) Auszeichnung, 17) Stadt in Brasilien (Kurzf.) 19) Berg auf Kreta, 20) Gerät zum Mähen, 22) Blume, 23) Tiergruppe, 24) Arzneimittel, 26) Allein sein, 28) nach (engl.), 31) Ansehen, 32) eine Art Malerei, 34) Wüstentier, 35) Stadt in Polen, 38) unnützes Zeug, 39) geometr. Begriff, 41) Fluch, 42) Qualmen, 43) reichhaltiges Essen (veraltet).

## Senkrecht:

1) Schups, 2) nicht leer, 3) Babynahrung, 4) d. Landwirtschaft betreffend, 5) Männername, 7) See in Nordfriesland, 8) Partei, 9) Männername, 13) Additionsergebnis, 14) Lager, 18) Kurort in Thüringen, 19) jap. Blumenkunst, 20) Schwitzbad, 21) Computertaste, 25) die Nase betreffend, 29) ein Tier, 30) Erfrischungsgetränk, 31) Heimatdichter, 33) Gebirgszug am Rhein, 36) Griff, 37) hochgewachsener Mann, 39) Zahl, 40) Beruf.

Die Buchstaben von 8, 11, 9, 14, 19, 16, 11, 21 ergeben eine langstielige Herbstblume.

Viel Spaß!

Angret Möller

Gladiale

## Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dr. Kristin Bina, 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, Zahnärztliche Praxisgemeinschaft Dr. Georgi/ Dr. Mischke, Praxis Dr. Haase/ Dr. Rollin

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



## ..., dass alle voneinander lernen können

Als niedergelassene Psychotherapeutin weiß ich, dass bereits die Psychotherapie selbst eine Hilfe zur Selbsthilfe ist. Eine häufige und wichtige Frage ist es einerseits im Verlauf einer Therapie: was kann ich noch tun für mich, andererseits am Ende: was kann ich nach einer Therapie für mich tun! Ich persönlich betrachte dabei das Angebot einer Selbsthilfegruppe als wunderbare Möglichkeit.

Die meisten meiner Patienten stehen dem allerdings skeptisch gegenüber. Es ist schon nicht leicht, sich einem Therapeuten gegenüber zu öffnen, die ganz persönlichen Empfindsamkeiten mitzuteilen. Dies einer gesamten Gruppe gegenüber zu tun, ist noch wesentlich schwerer. Die Hemmungen, sich mitzuteilen, Vertrauen zu entwickeln, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen, sind groß und verbreitet. Häufig ist es schwer vorstellbar, dass es hilfreich ist, sich einfach mitzuteilen. Dass es dadurch möglich sein kann, selbst auf

Lösungswege zu kommen. Dass das Mitgefühl der Gruppe eine Unterstützung sein kann. Dass alle voneinander lernen können. Diejenigen, die diese innere Hürde überwunden haben, teilen sich in Menschen, die damit nicht viel anfangen können und in andere, die davon enorm profitieren!

Ich könnte mir gut vorstellen, dass es in einem Krankenhaus hilfreich sein würde, wenn es dort eine Form der Vorstellung von Selbsthilfenutzern gäbe. Es wäre auch hilfreich, wenn das Vorgehen innerhalb einer Gruppe transparenter sein würde

Ich wünsche auf jeden Fall allen, die mit der Selbsthilfearbeit zu tun haben, sich dafür engagieren und diese nutzen, eine erfolgreiche und nährnde Arbeit!

*Silke Henning, Psychotherapeutin in Lübstorf*

## Kontaktstellen kein mitlaufendes Anhängsel

„Keine Zukunft auf dem Lande?“ - so eine Überschrift in der Schweriner Volkszeitung vom 5. August.

Ein Experte empfahl in einem Interview, sich in Ostdeutschland mehr auf die Städte zu konzentrieren. Was nun? In Kulturpessimismus verfallen, Förderungen für Dörfer gänzlich einstellen oder auf Wunder warten? Es gibt in unserem Bundesland viele Ideen und Projekte von engagierten Bürger/innen und Kommunen. Beispielhaft aus der Ludwigsluster Region seien genannt: das Projekt Bürgeraktivbus der Gemeinde Balow (Amt Grabow), die Initiative Leben und Kultur (LuK) e.V. aus Dömitz und der Dorf- und Heimatverein Göhlen. Allerdings befinden sich viele Orte in prekären finanziellen Haushaltslagen. So müssen z.B. bei freiwilligen Leistungen umfassende Einsparungen vorgenommen werden. Das gesamte System der Gemeindefinanzierung zeigt strukturelle Mängel auf.

Ein oft gehörtes Wort ist das von der Stärkung des Ehrenamtes im ländlichen Raum. Sicher notwendig, klingt schön, darf aber andererseits kein „Reparaturbetrieb“ für Defizite in verschiedenen Bereichen sein. Wenn Ehrenamtliche z.B. in sozialen Bereichen aus Kostengründen zunehmend dort eingesetzt werden, wo vor Jahren noch Vollbeschäftigte gearbeitet haben, so ist das eine bedenkliche Tendenz. Der Trend der Ökonomisierung aller Lebensbereiche birgt die Gefahr weiterer sozialer Fragmentierung in sich.

In Sachen Ehrenamt hat sich institutionell einiges getan. Seit Sommer 2014 gibt es in den hiesigen Landkreisen sogenannte MitMach-Zentralen, kürzlich begann die landesweite Ehrenamts-Stiftung ihre Tätigkeit, seit vielen Jahren sind die Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen Anlauf- und

Knotenpunkt für Ehrenamtliche. Meines Erachtens sollten die Kontaktstellen gerade im ländlichen Raum ausgebaut werden. Solche Arbeit ist nicht als „mitlaufendes Anhängsel“ oder „unter ferner liefen“ zu leisten. Grundsätzlich dürfte in den Dörfern der Faktor „Direkte Demokratie“ mehr zum Tragen kommen. Die Art des Zusammenlebens wird sich auch darin widerspiegeln, wie mit Älteren, Bedürftigen, Behinderten oder Flüchtlingen umgegangen wird. Oder soll das Feld Ewiggestrigen überlassen werden? Im Übrigen tangiert der Begriff Selbstorganisation auch die subtile Sehnsucht des Anderslebens und Andersarbeitens jenseits der Konsumgesellschaft und eines enthemmten Raubbaus natürlicher Ressourcen.

*Holger Wegner*

### 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

# 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



## Leitbild

## 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)

## 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. und Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.

**Auflage:** 4000 Stück

#### Verteilung landesweit:

Selbsthilfegruppen/-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, 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

**Schweriner Ausgabe:** 6. November 2015 mit dem Schwerpunktthema: „Prävention“

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

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

