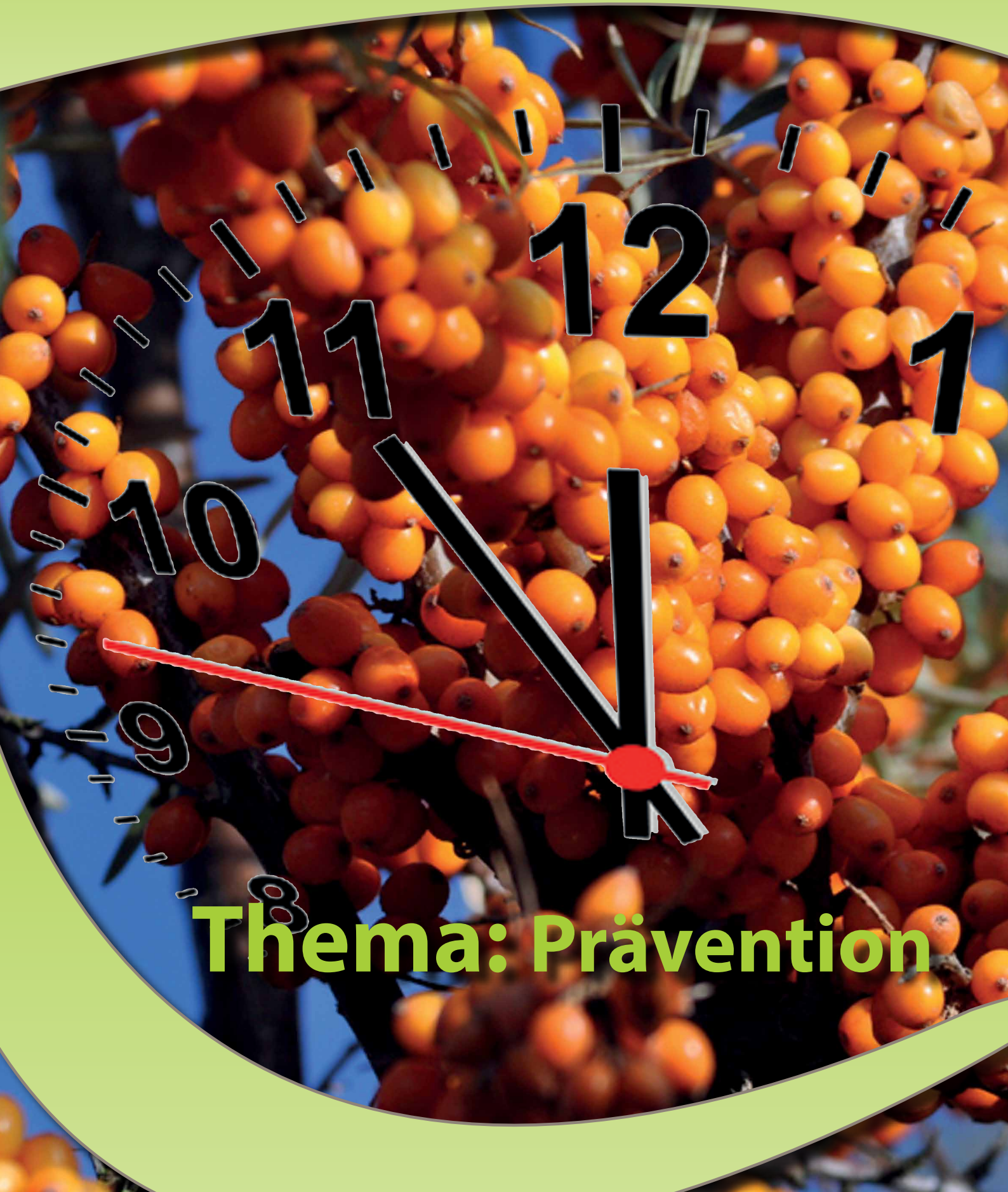


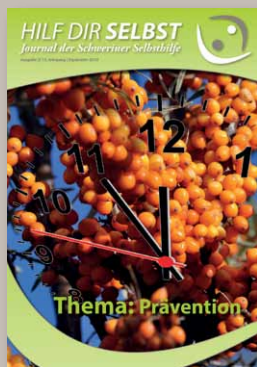
HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 \ 13. Jahrgang | Dezember 2015



Thema: Prävention



Inhalt

Editorial	2
Gastkolumne	3
Prävention - meine Motivation zum Schreiben	
Thema	4
Depressive Erkrankungen	
Arbeit	5
Lebenszeit ist kostbar	
Psyche	6/7
Eines Tages...	
Burnout	8
Wenn die Seele brennt	
Politik	9
Positionspapier	
Kinder	10
Mein Körper gehört mir	
Gefühl	11
Auf die innere Stimme hören	
Junge Menschen	12
Schlaganfall: Neue Bedingungen annehmen	
Beratung	13
Immer eine offene Tür	
Flüchtlinge	14
Wenn die eigene Sprache quält	
Integration	15
Das ist nicht normal	
Integration	16
Ankommen im Alltag	
Gesundheit	17
Impfen - pro und contra	
Sichtweisen	18/19
Ist höher, schneller weiter noch zeitgemäß?	
Termine	20
Service	21
Rätsel/Förderer	22
Meinung	23
Gesundheit ist höchstes Gut	
Impressum	24
Die nächste Zeitschrift erscheint im März zum Thema „HERZlich“.	

Liebe Leserin, lieber Leser,

für die einen ist Prävention nur ein Wort, vielleicht sogar ein überflüssiges: sie fühlen sich fit, gesund, unschlagbar, was braucht es da an Prävention. Für andere ist Prävention die beste Geldmaschine: Vorsorgeuntersuchungen, damit sich die teuren Geräte auch lohnen (die die Untersuchungen im Zweifelsfall aber einigermaßen ratlos zurück lassen), Vitamin- oder sonstige Placebo-Pillchen, Gesundheits-Studios und technische Fitness-Geräte, mit denen wir der Zukunft ein Schnippchen schlagen sollen.

Wenn wir uns so umschaun, wimmelt es nur so von Präventionsregeln, Präventionsmaßnahmen, Präventionsverböten. Es könnte der Eindruck entstehen, Prävention sei eine Art Ersatzreligion. Wir alle sollen uns gesund ernähren, viel bewegen, nicht rauchen, nicht trinken – zumindest keinen Alkohol – immer ausreichend und ausgependelt schlafen,... eben bewusst gesund leben. Wer „sündigt“, wird bestraft - im schlimmsten Fall mit einer Krankheit.

Es gibt sogar ein Präventionsgesetz (bundesweit), in dem die acht nationalen Gesundheitsziele festgeschrieben sind. Welche Rolle Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen einnehmen und wie die strukturellen Voraussetzungen dafür verbessert werden müssen, erfahren wir aus dem Positionspapier der Landesarbeitsgemeinschaft zur Umsetzung des neuen Präventionsgesetzes ab 2016.

Aber auch, wer sich an all das hält, kann krank werden. Und die Frage bleibt: kann Prävention immer halten, was sie verspricht, nämlich Gesundheit bis zum Lebensende?

Zu viele Faktoren beeinflussen unsere Gesundheit. Dazu gehören die Veranlagung, die eigene Stabilität, das Vermögen, zum Beispiel mit Arbeitsbedingungen, persönlichen Schicksalsschlägen oder Unfällen umzugehen. Manches ist sicher „Kopfsache“: wie ich in die Welt sehe, so schaut sie zurück. Klassische Prävention beginnt mit der Geburt und dem Erwachen des Bewusstseins im frühesten Kindesalter: Hände waschen

vorm Essen und Mütze aufsetzen, wenn es kalt wird. Und vieles mehr...

Später kommt es darauf an, den eigenen Weg zu finden – privat wie beruflich, allein oder mit professioneller Hilfe, in und mit der Selbsthilfe. All diesen möglichen Wegen können Sie auf den folgenden Seiten nachgehen. Wichtig ist, das Sich-Ausprobieren-Dürfen und die richtigen-Fragen-Stellen: was tut mir gut, wie

viel, in welchem Maße? Immer stehen wir im Spannungsfeld zwischen „innen“ und „außen“. Da ist es schön, von einem Arbeitgeber zu erfahren, wie er auf die „Work-Life-Balance“ seiner Mitarbeitenden achtet. Und recht hat er: Lebenszeit ist kostbar, begrenzt und unbezahlbar.

Dabei stellt sich die Frage: was sagt es über unsere Gesellschaft aus, wenn innerhalb von acht Jahren die Zahl der betrieblichen Fehltage wegen „Ausgebranntseins“ um 1400 Prozent steigt? Der Leiter der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, Professor Dr. Brooks, gibt fachkundige Auskünfte zu der Frage, wie depressiven Erkrankungen vorgebeugt bzw. in den Anfängen begegnet werden kann.

Prävention bedeutet aber auch Schutz vor Gewalt. So vermittelt der Kinderschutzbund Kita-Kindern in dem Projekt „Mein Körper gehört mir“, was ein guter Freund ist und wo man selbstbewusst „Nein!“ sagen kann, wenn einem jemand zu nah kommt. Das sind wichtige Erfahrungen, die sicherlich auch im Erwachsenenalter hilfreich sein werden, wenn es ums Nein-Sagen zu sich selbst und zu anderen geht.

Wie sagt man so schön: vorbeugen ist besser als nach hinten fallen. Ja, das meint Prävention. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes, intensives und vor allem friedliches, gesundes Jahr 2016

Ihre Sabine Klemm

Sabine Klemm



Prävention - meine Motivation zum Schreiben und zur Selbsthilfe

Neben den von Medizinern verordneten präventiven Maßnahmen war und ist ein wichtiger Schritt zur Prävention in meiner Selbsthilfe, eigene Möglichkeiten zur Prävention zu finden. Es bedurfte einer Entwicklung, das zu erkennen und dafür bereit zu sein. Das Gute in der Selbsthilfe ist, sich ausprobieren zu dürfen. Der Austausch und die gegenseitige Hilfe nahmen bei der Orientierung einen wichtigen Rahmen ein. Ich merkte, dass ich mich nicht allein fühlen brauchte. Ängste spielten irgendwann keine so große Rolle mehr wie früher.

Im Laufe der Krankheitsphasen und deren medizinischen Behandlungen wurde ich durch Zeitschriften und Fernsehsendungen darauf aufmerksam, dass es noch Alternativen zur schulmedizinischen Behandlung gab. Das war ein fremdes, großes Feld, in dem ich versuchte, für mich einen ergänzenden Weg zur Vorbeugung zu finden. Darin erhielt die „Kreativität“ einen bedeutenden Schwerpunkt im Prozess der Heilung. In diesem Zusammenhang kam ich zu verschiedenen Erkenntnissen. Diese und andere Fragen halfen mir bei der Suche: Was tut mir gut? - Was kann ich für mich tun? - Welche Ressourcen habe ich? - Kann ich das überhaupt? - Wo führt das hin? - Welches Maß ist richtig?

Manche Dinge, die ich im Laufe der Jahre durchgeführt habe, halfen zunächst. Doch irgendwann kippte der Gesundheitszustand so stark, dass ich alles aufgeben musste – ein tiefer Einschnitt. Es war zu viel. Ich könnte so fortfahren: obwohl ich mich ausprobierte, an Dingen teilnahm, Freude hatte, wiederholten sich einschneidende gesundheitliche Beeinträchtigungen – ein Kreislauf.

Da ich nicht mehr so viel unterwegs sein konnte, wollte ich mich einer Form zur Selbsthilfe und Prävention widmen, die mir zu Hause möglich war. Auf keinen Fall wollte ich wieder an einen Tiefpunkt kommen und mich vollständig von der Selbsthilfe und der Außenwelt zurückziehen.

Ich dachte über viele Dinge nach. Auch überlegte ich mir, was die Aktivitäten waren, die ich mir früher wünschte zu tun und die mir früher halfen. Das waren unter anderem das Malen und das Schreiben, ganz besonders das Schreiben für Kinder. Tatsächlich forcierte ich diese Freizeitaktivität immer mehr für mich. Sogar Ärzte und Therapeuten rieten mir dazu. Inzwischen habe ich ein Fernstudium an der ILS Hamburg als Autorin mit dem zusätzlichen Schwerpunkt „Kinder- und Jugendbuchliteratur“ abgeschlossen. Es gelingt mir seitdem immer besser, mich auf dem Papier schreibend zu öffnen. Während des Schreibens tritt viel zutage: Gedanken, Gefühle, Erkenntnisse. Auch kommen mir plötzlich Gedanken in Form von Reimen, wenn ich auf die Bahn warte, im

Wartezimmer des Arztes sitze oder die Natur betrachte. Und: nicht immer wird mir im Moment des Aufschreibens die Tiefgründigkeit der Gedanken bewusst. Inzwischen schreibe ich nicht nur Gedichte. Ich wage mich auch an Texte über bestimmte Themen, bei denen ich das Bedürfnis habe, etwas darüber mitteilen zu können und zu wollen. Ich darf für mich entscheiden.



Angela Tulke

Foto: privat

Wunderbar ist, dass Selbsthilfe in der KISS verwirklicht wird. Für die Möglichkeit, über das Schreiben ebenfalls in der Selbsthilfe aktiv sein zu können, bin ich sehr dankbar. Ich kann leider wegen gesundheitlicher Probleme nicht sehr oft an den Treffs in der

Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ teilnehmen. Die Gruppe ermunterte mich jedoch: „Du musst schreiben und auch vorlesen...“ oder „Wir lesen vor...“. Ich ahnte gar nicht, dass mein Geschriebenes auch Hilfe zur Selbsthilfe für andere werden konnte. Was ich nicht gleich sah, sah die Gruppe.

Besonders in den letzten fünf Jahren entwickelte ich für mich ein Fundament wichtiger Säulen der Prävention zur Selbsthilfe. Dazu gehören Ernährung, Meditation, Achtsamkeit, Bewegung, Musik, Kreatives Gestalten und natürlich das Schreiben.

In diesem Zusammenhang möchte ich allen „Danke“ sagen, die mich bis hierher geführt haben. Dazu gehören die Familie, die KISS, die Mediziner, Therapeuten und alle lieben Menschen, die mir zur Seite stehen und an mich glauben.

Angelika Tulke,
SHG „Musik zum Wohlbefinden“

Depressive Erkrankungen – ist die Prävention möglich?

Eine depressive Erkrankung unterscheidet sich deutlich von den auch bei Gesunden vorkommenden Zuständen, in denen man für Stunden oder einige Tage „nicht gut drauf“ ist. Typische Symptome einer Depression sind niedergedrückte Stimmung, Konzentrationsstörungen, Grübelneigung, Freudlosigkeit, ein Gefühl von Sinnlosigkeit, innere Unruhe, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Abnahme sexueller Gefühle, Schlafstörungen, Früherwachen, Morgentief, Schuldgefühle, Suizidgedanken sowie körperliche Symptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen. Kleinste Verrichtungen erfordern eine grosse Anstrengung und hinterlassen das Gefühl einer anhaltenden Erschöpfung. Manchmal bemerken es Angehörige oder Arbeitskollegen zuerst, dass sich der Betroffene verändert hat, reizbarer und empfindlicher geworden ist, sich sozial zurückzieht und das Interesse an früheren Aktivitäten verliert. Gerade in dieser Phase wäre es aber wichtig, die richtige Diagnose zu stellen, damit rechtzeitig gegengesteuert werden kann.

Wenn solche Symptome erstmals auftreten oder plötzlich schlechter werden, sollten körperliche Ursachen durch eine internistische Untersuchung ausgeschlossen werden. Auch eine neurologische Abklärung (einschließlich Kernspintomografie des Gehirns) kann erforderlich sein.

Was können die Betroffenen tun, damit sich aus den zunächst noch leichten Symptomen keine schwere Depression entwickelt?

1. Es sollten alle Möglichkeiten genutzt werden, die körperliche Fitness zu verbessern. Neben ausreichender und regelmäßiger Bewegung können hier auch verschiedene Wellness-Angebote hilfreich sein. Es gibt eine Vielzahl von guten Büchern, die auch bisher völlig unsportlichen Menschen helfen, ein regelmäßiges Training zu beginnen und auch Freude daran zu finden. Gleichzeitig sollte auf eine vollwertige Ernährung geachtet werden.
2. Überforderungssituationen oder andere Belastungsfaktoren sollten abgebaut, interpersonelle Konflikte wenn möglich entschärft werden. Bestimmte Probleme müssen offensiv angegangen werden, Verdrängung und Vermeidungsverhalten helfen nicht weiter. Man weiß heute, dass auch eine lebendige Spiritualität helfen kann, belastende Erlebnisse und schwierige Lebenssituationen zu meistern und dem oft lähmenden Gefühl von Sinnlosigkeit entgegenwirkt.
3. Wenn sich das psychische Befinden trotzdem weiter verschlechtert, sollte rechtzeitig auch an eine medikamentöse Behandlung gedacht werden! Dabei muss man wissen, dass die Wirkung der Antidepressiva erst nach einer Zeit von zwei bis drei Wochen eintritt, wobei es auch bei ausreichend hoher Dosis bei einem Teil der Betroffenen zu keiner ausreichenden Besserung kommt. Nach den aktuell geltenden Leitlinien der Depressionsbehandlung sollte dann auf eine

andere Substanz umgestellt werden, oder es sollten zwei oder drei antidepressiv wirkende Medikamente miteinander kombiniert werden. Es gibt Patienten, bei denen nur durch eine Einstellung auf Lithium weitere depressive Phasen verhindert werden können.

4. Auch verschiedene psychotherapeutische Verfahren haben ihre Wirksamkeit bei depressiven Erkrankungen unter Beweis stellen können. Hierzu gehören u.a. die interpersonelle Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Therapien sowie die kognitive Verhaltenstherapie. Im ersten Schritt geht es meist darum, Auslöser, Risikofaktoren, persönliche Ursachen, Frühwarnzeichen und Rückfallrisiken zu erkennen. Darüber hinaus werden in den letzten Jahren zunehmend auch achtsamkeitsbasierte Verfahren eingesetzt. Das Prinzip beruht darauf, dass man sich nicht mit dem Strom der eigenen Gedanken identifiziert, sondern das so genannte „beobachtende Selbst“ aktiviert, d.h. innerlich einen Schritt zurücktritt und ganz bewusst seine mentalen Zustände wahrnimmt. Unsere Gedanken können, müssen aber keinesfalls mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Eine solche Haltung der Achtsamkeit kann verhindern, dass automatisch auftretende depressive Gedanken ungehindert negative Affekte mobilisieren.

5. Kliniken für Psychiatrie und/oder Psychosomatik können in der Regel Patienten sehr kurzfristig aufnehmen. An manchen Kliniken gibt es mittlerweile spezielle Depressionsstationen, die sich auf die komplexe und anspruchsvolle Behandlung depressiver Störungen konzentrieren. Auf diesen Stationen kommen neben der Psychotherapie und einer optimierten pharmakologischen Behandlungsstrategie auch ergänzende Behandlungsverfahren zum Einsatz. In erster Linie sind dies Lichttherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Musiktherapie, kunst- und ergotherapeutische Maßnahmen, falls vorhanden auch Reittherapie oder Bibliothekstherapie. Nicht selten sind auch Partner- und Familiengespräche notwendig, um bestimmte Belastungen abzubauen. Soziotherapeutische Maßnahmen sowie Informationsabende für Angehörige sollten das stationäre Behandlungsangebot ergänzen.

Fazit

Trotz der heute guten Behandlungsmöglichkeiten kommt es darauf an, bereits im Anfangsstadium einer depressiven Entwicklung das Richtige zu tun, um das Vollbild der Erkrankung oder gar eine Chronifizierung zu vermeiden. Eine gesunde, körperlich aktive, „weise“ und seelisch ausgeglichene Lebensweise kann auch im Sinne einer primären Prävention dazu beitragen, dass die Gefahr, an einer Depression zu erkranken, deutlich abnimmt.

Prof. Dr. med. Andreas Broocks

Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, HELIOS Kliniken Schwerin

Lebenszeit ist kostbar

Der Brechtsche Blick auf die Arbeitgeber scheint heute nicht mehr aktuell. Das beste Beispiel dafür ist Torsten Schäfer, Jahrgang 1979, Studium des Bauingenieurwesens in Dresden, selbständig seit 2007, Geschäftsführer und Gründer von VIUS Ingenieurplanung GmbH & Co. KG mit Standorten in Schwerin, Greifswald und Hamburg sowie zwei weiteren Ingenieurbüros in Melle und Flensburg. Über seine Arbeits- und Lebens-Philosophie sprach mit ihm KISS-Redakteurin Kerstin Fischer.



Torsten Schäfer

Foto: privat

KISS: Herr Schäfer, Sie waren 28 Jahre alt, als Sie sich selbständig machten. Mit welcher Philosophie führen Sie ihr Unternehmen?

Torsten Schäfer: Eine Philosophie im eigentlichen Sinne habe ich nicht. Eher eine Grundidee: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu!“. Will ich Überstunden, vielleicht sogar noch unbezahlt? Will ich nach der Arbeit

oder im Urlaub angerufen werden oder E-Mails erhalten? Ich möchte nicht, dass meine Mitarbeiter in ihrer Freizeit oder im Urlaub unsere beruflichen E-Mails auf ihre Handys weiterleiten und ich achte darauf, dass angesammelte Überstunden als Freizeit genommen werden. Lebenszeit ist kostbar, begrenzt und unbezahlbar. Ich sehe es so, dass ich meine Mitarbeiter für 40 Stunden die Woche gebucht und kein Anrecht habe, ihnen und ihren Familien die gemeinsame Zeit zu stehlen. Nach Feierabend soll auch mental Schluss mit dem Job sein.

Haben diese Grundideen einen persönlichen Hintergrund?

Das mit den Arbeitszeiten und Handyabstellen habe ich selbst lange nicht eingehalten. Zudem hatte ich einige nebenberufliche Tätigkeiten, die mir sehr wichtig waren und mich dementsprechend Zeit kosteten. Dazu kamen eine wirtschaftliche Schieflage im Unternehmen und eine private Krise. Das alles führte dazu, dass ich vor ein paar Jahren „in den Abgrund geschaut“ habe. Und das als Inhaber ohne Zweitbesetzung... Seitdem achte ich noch mehr auf die Arbeitsbelastungen. Ich habe keine Lust zuzuschauen, wie jemand bei mir, als Arbeitnehmer, ein Burnout oder Schlimmeres erleidet. Durch diese persönlichen Erfahrungen habe ich mich letztendlich zum Unternehmenswachstum entschlossen, sodass ich heute mehrere Standorte, mehr Mitarbeiter habe, die Spitzen oder Ausfälle kompensieren können. Das klappt sehr gut für uns alle.

Sie haben Erfahrungen aus ihrem Vorleben als Angestellter gesammelt. Was davon setzen sie präventiv in ihrem Unternehmen um?

Es gibt selbstverständlich berufliche Erfahrungen, die mich geprägt haben. Ich war bei meinem ersten Arbeitgeber Mobbing ausgesetzt. Die älteren Mitarbeiter sahen damals wohl eine Gefahr für sich und „unsere Methoden“. Die Unternehmensleitung schaute einfach weg und unternahm nichts. Ich habe daraus gelernt, dass eine kleine Firma nur als Team gut funktionieren kann, da man arbeitsbedingt voneinander abhängig ist. Da ist kein Platz für Psychospielchen und Alleingänge. Selbst krankheitsbedingte Ausfälle können existenzgefährdend für ein kleines Unternehmen sein. Mein zweiter Arbeitgeber bot uns regelmäßige Massagen im Büro an, da man in Berufen, in denen man vorwiegend sitzt, häufig verspannt. Eine einfache wie präventive Idee, die ich übernommen habe. Meine Mitarbeiter bekommen Massagen bezahlt.

Vielen Dank für das offene Gespräch, Herr Schäfer. Wir wünschen Ihnen beruflich und privat für die Zukunft alles Gute.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen bleibt vom 21. Dezember 2015 bis 3. Januar 2016 geschlossen.

Wir sind ab 4. Januar 2016 gerne wieder für Sie da.

Wer nicht im Augenblick hilft, scheint mir nie zu helfen, wer nicht im Augenblicke Rat gibt, nie zu raten. Johann Wolfgang von Goethe

Eines Tages...

Eines Tages wurde ich wach und befand mich in einem Krankenhausbett in der geschlossenen Psychiatrie. Ein Arzt kam und sagte mir, wo ich sei und warum. Ich hatte versucht, mir das Leben zu nehmen - zirka 36 Stunden zuvor - war irgendwann mit dem Notarztwagen in der Klinik angekommen, behandelt und dann in die geschlossene Psychiatrie verlegt worden.

Nichts von dem, was der Arzt sagte, regte mich auf. Ich bekam Medikamente gegen das Aufregen, Gedanken, Gefühle, Traurigkeit... Ich war ruhig gestellt, sediert. Eigenartiger Zustand. Ich wunderte mich darüber, jedoch nicht lange, denn selbst die Verwunderung entschwand sofort wieder aus meinem Gehirn, das sich anfühlte, als hätte jemand eine Wolldecke oder Watte hinein gestopft. Kein Problem oder Gedanke war mehr richtig fassbar. Wenn ich lief, dann an der Wand entlang, unsicher, tastend. Mir war stets leicht schwindelig und meine Augen hatten Schwierigkeiten, die jeweils richtige Sehstärke zu finden. Manchmal verschwamm einfach alles... Mein Freund tauchte irgendwann auf. Redete mit mir. Machte mir Vorwürfe. Ich weinte... Mir fiel irgendwo in meinem Wattedeckel ein, dass er mir gekündigt, sich von mir getrennt hatte und ich daraufhin den Suizid versucht hatte.

Der Arzt kümmerte sich um mich, führte ein gemeinsames Gespräch mit meinem Nicht-mehr-Freund und mir und ging nach einigen Tagen auch auf meinen Wunsch ein, die Medikamente zu reduzieren, da ich ganz gern mal wieder einige Gedanken fassen wollte. Ich sagte ihm, dass ich nicht mehr den Wunsch hätte zu sterben, aber alles andere als lebensfreudig sei. Mein Nicht-mehr-Freund kam in die Klinik, brachte mir einige meiner Sachen. Mein Handy, Laptop, eine Tasche mit Klamotten sowie meinen Schlüsselbund. Diesen übergab er mir mit dem Hinweis, dass er meinen Haustürschlüssel abgemacht und behalten hätte. Ich habe ihn seitdem nie wieder gesehen. Ich war entsorgt - eiskalt und schnell.

Später an diesem Tag wurde mir meine momentane Situation in ihrem Umfang bewusst. Mit voller Wucht und Klarheit. Ich saß sediert in der „Klasmühle“, hatte keine Wohnung mehr und kein Einkommen. Zu der Zeit war ich selbständig und betrieb einen Laden. Der war nun geschlossen, da ich im Krankenhaus war. Dank der Medikamente regte ich mich auch darüber nur sehr begrenzt auf. Ich war eher verwirrt über diesen ganzen Schlamassel und wie schnell sich Dinge ändern können – so umfassend und total.

Mein Vater besuchte mich. Er lebte 200 Kilometer entfernt in einer Stadt an der Ostsee. Ich war bei ihm aufgewachsen,

nachdem meine Eltern sich getrennt hatten, da war ich sieben. Er war völlig verstört, leichenblas und sagte immer wieder, dass ich ganz schnell hier raus müsse. Versprach, er werde mir jedwede erdenkliche Hilfe leisten und wir würden das alles schon schaffen, er sei immer für mich da. Zwei Monate später brach er den Kontakt zu mir ab und ich habe bis heute von ihm nichts mehr gehört oder gesehen. Am selben Tag etwas später reiste auch meine Mutter aus der 600 Kilometer entfernten Stadt am Main an, in der sie seit 30 Jahren lebte. Sie blieb drei Tage, sprach mit mir gemeinsam mit dem Arzt, versuchte Dinge zu regeln.

Nach zwölf Tagen durfte ich die geschlossene Station verlassen und zog einige Häuser weiter auf eine offene Station. Mein Arzt hatte es geschafft, mir auf die Schnelle einen Platz in der stationären Psychotherapie zu organisieren, obwohl man normalerweise zum Teil monatelang auf so einen Platz warten musste. Die Medikamente hatte er daraufhin schrittweise reduziert, damit ich wieder aufnahmefähiger wurde. Mit einem Wattedeckel kann man nicht arbeiten. Auch nicht an sich selbst. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich, alles sei ein großes Missverständnis. Ich sei nicht krank. Es ging mir zwar schlecht, aber krank? Was sollte das denn für eine Krankheit sein? Ich wollte die Medikamente loswerden und mich noch einige Zeit „irgendwie erholen“ und dann, wie immer, weiter machen. Zähne zusammen beißen und durch. Indianerkind kennt keinen Schmerz. So hatte mein Vater mich erzogen und das lebte ich. Schwäche zeigen, heißt immer ein Verlierer zu sein! Unvorstellbar für mich.

Ich hatte dort auf der Psychotherapiestation die schwerste und gleichzeitig auch die sinnvollste Zeit meines bisherigen Lebens. Habe mich auf die Therapie eingelassen und hatte auch kaum noch Schutzmechanismen. Es war hart und tränenreich. Ich verbrachte dort acht Wochen stationär. In der Zeit versuchte mir meine Mutter, die als Diplom-Sozialpädagogin 600 Kilometer von mir entfernt arbeitet, unermüdlich zu helfen. Jeden Abend telefonierten wir und sie hatte einen Plan, was „wir“ alles schaffen und „welche Kühe wir von welchem Eis holen“ mussten. Sie sagte, dass ich schnellstmöglich Hilfe vorort bräuchte, um meine Angelegenheiten zu regeln. Mittlerweile war ich seit drei Wochen in der Klinik. Ich sollte möglichst sofort einen Arbeitslosengeld-II-Antrag ausfüllen. Solange ich ohne jeden Cent da saß, überwies sie mir das Geld für Ladenmiete, laufende Kosten, meine Krankenversicherung etc.

Ich nahm dann umgehend Kontakt zur Sozialpädagogin auf, die für unsere Station zuständig war. Sie hörte mir zu, konnte jedoch gar nichts für mich tun. Sie war nicht einmal in

der Lage, einen ALG-II-Antrag (Hartz IV) auszudrucken und mir zu geben, geschweige denn, dass sie mir irgendwie helfen konnte. Einige Tage später sagte mir meine Therapeutin, dass jene Sozialpädagogin sich an sie gewandt habe, da sie einen äußerst positiven Eindruck von mir hatte. Ich sei wohl nicht ernsthaft erkrankt, strukturiert und verständig. Meine Therapeutin spiegelte mir damit die Außensicht auf mich wieder. Sie habe der Sozialpädagogin entgegnet, dass ich zurzeit die schwächste Patientin auf der Station sei, aber einen ausgeprägten Hang zum „Funktionieren“ habe. Ich selbst nannte es für mich meinen „Funktionsmodus: Liste in der Hand mit to do's“ und eines nach dem anderen abarbeiten. Die Sozialpädagogin habe ich nicht wieder um Hilfe gebeten. Überhaupt: in meinem Leben war ich noch nie auf fremde Hilfe angewiesen, also hatte auch noch nie um Hilfe gebeten. Jetzt war es sehr erschütternd für mich, dass dieser Mensch dort, obwohl er den Patienten helfen sollte, außerstande war dies zu tun. Meine Mutter sprühte vor Zorn am Telefon. Sie selbst setzte jeden Tag sämtliche Hebel für ihre Klienten in Bewegung und war zudem ein wandelndes Sozialgesetzbuch. Ich konnte nur heulen und war wieder ausgeschaltet. Ich hatte keine Kraft mehr. Meine Mutter sagte mir, dass es oberste Priorität habe, diesen ALG II Antrag auszufüllen, da der Tag der Beantragung beziehungsweise Einreichung entscheidend sei und das Jobcenter erst ab diesem Tag die Leistungen bewilligen könne.



In der Zeit wurde ich psychotisch. In meinem Kopf war plötzlich meine eigene Stimme, jedoch gleichzeitig aus drei Mündern und diese plapperten unermüdlich auf mich ein. Der eine Mund sprach von meiner Firma und wie es jetzt weiter ginge, der andere mahnte, ich müsse eine Wohnung finden, mein Leben wieder auf die Reihe kriegen, der dritte stritt mit den anderen und sagte, ich sei krank, in Therapie und könne gerade nicht so richtig... Ich schlief nicht mehr und stand nur noch unter Strom. Bekam trotzdem nichts mehr hin. Ich bekam wieder sedierende Medikamente und wurde von den Therapien freigestellt. Sozusagen krankgeschrieben im Krankenhaus.

Seit Ende Februar war ich in der Klinik und durfte aus der geschlossenen Abteilung nicht heraus. Ich war auch nicht ansatzweise in der Lage gewesen, einen Antrag auszufüllen.

Es gab eine neue Sozialpädagogin, die ein/zweimal zu mir kam. Auch sie konnte mir nicht helfen, obwohl ich ihr meine Situation schilderte. Eine gute Freundin nahm sich meiner an. Sie besorgte mir eine Ferienwohnung, die der Vermieter mir kurzfristig und als Hauptwohnsitz zur Miete überließ, da ihn meine Umstände sehr rührten und er mir wirklich helfen wollte. Undenkbar, was sonst geschehen wäre... Das Jobcenter weigerte sich von vornherein mir zu helfen. Kein fester Wohnsitz? Selbständig? Ha! Da brauchen wir: betriebswirtschaftliche Auswertung der letzten Monate, Kontoauszüge (privat und geschäftlich), Nachweise der Krankenkasse, dass ich kein Krankengeld bekam etc.. Für einen gesunden Menschen machbar, für einen schwachen, psychisch kranken Menschen ein riesiges Problem. Es ging so weit, dass ich mir einen Fachanwalt für Sozialrecht nehmen musste, um überhaupt Leistungen zu beziehen - verspätet und mit Abzügen, woraufhin wir Klage eingereicht haben.

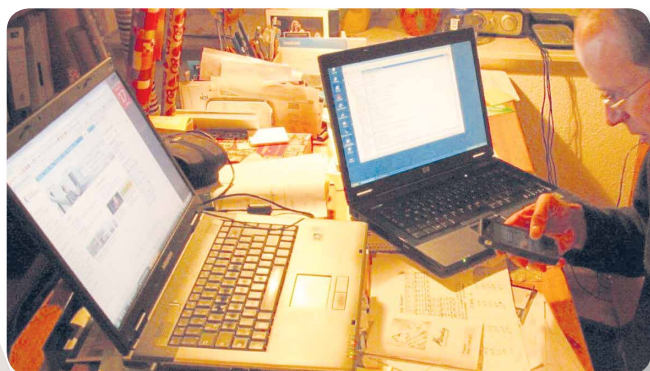
Bis heute, mehr als drei Jahre später, ist darüber vor dem Sozialgericht noch nicht verhandelt worden, da dieses noch mit Fällen von 2010/11 beschäftigt ist und sich mein Fall in 2012 ereignet hat. Skandalös, wenn man bedenkt, dass es in den meisten Fällen um die Schwächsten unserer Gesellschaft geht. Gerade deshalb ist es unabdingbar, gute, sinnvolle, begleitende Hilfe und Unterstützung für schwache und kranke Menschen zu leisten und zu organisieren, da ich und wahrscheinlich auch diverse andere Leistungsträger der Gesellschaft, einmal krankheitsbedingt ausfallen können. Und dann ist guter Rat und Hilfe teuer oder nicht gegeben.

Was ich gebraucht und mir jetzt im Nachhinein gewünscht hätte und jedem Menschen wünsche, der einmal das Pech haben sollte, in eine ähnlich schlimme Situation zu geraten, wäre kompetente Soforthilfe, die die Kliniken bei Bedarf kurzfristig organisieren können über ihre Sozialpädagogen z.B. durch kurzfristige Betreuung, Vollmachten und auch einen guten Draht zum Jobcenter. Mein „Fall“ damals war extrem. Ich hatte nichts mehr: keine Wohnung, kein Geld und war geistig ausgeschaltet. Die Klinik leistete mir dahingehend durch ihre Sozialpädagogen keine Hilfe und meine Beantragung eines Betreuers, den ich dann über einen sozialen Träger bekam, dauerte Monate – viel zu lang.

Mir ist bewusst, dass bei weitem nicht jede Patientin/jeder Patient in der Psychiatrie so arm dran ist wie ich es damals war. Aber es gibt gelegentlich solche verzweifelten und schlimmen Fälle. PRÄVENTION wäre in diesen Fällen echte Hilfe in dem Sinn, dass die Helfenden wissen, was dann zu tun ist und Hilfe umsetzen können in guter und schneller Zusammenarbeit von Sozialpädagogen, Ämtern und anderer sozialen Trägern mit reibungslosen Schnittstellen und Abläufen. Patienten ganzheitlich zu helfen und zwar auch hinsichtlich der Zeit nach der Klinik, damit diese ein Licht am Ende des Tunnels sehen. Das Eine macht wenig Sinn ohne das Andere, glaub ich. Ein Leitfaden für den Fall X wäre ein erster Schritt in die richtige Richtung.

Wenn die Seele brennt...

„Ich schaff' das alles nicht mehr...!“ ... so oder anders fühlen sich 80 Prozent der Deutschen im Alltag. Jeder Dritte steht unter Dauerbelastung und jeder Fünfte bekommt die Folgen gesundheitlich zu spüren. Als zweithäufigste gesundheitliche Beeinträchtigung wird die chronische Erschöpfung genannt. Da Burnout arbeitsbezogen ist, sollten Unternehmen ein Interesse daran haben, den Ursachen zu begegnen. Schließlich können sich nur Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die motiviert, leistungsfähig und anwesend sind, produktiv für die Firma einsetzen. Studien belegen, dass die



Wer weder bei der Arbeit noch zu Hause abschalten kann, dem droht ein Burnout.

Foto: Archiv

Fehlzeiten aufgrund von Burnout und psychischen Störungen immer weiter zunehmen. So zeigt sich laut einer 2012 durchgeführten Studie zur „Arbeitsunfähigkeit – Psychische Erkrankungen und Burnout“ der Bundespsychotherapeutenkammer, dass die Anzahl der betrieblichen Fehltag wegen Burnouts von 2004 bis 2012 um fast 1400 Prozent gestiegen ist.

Burnout – was ist das eigentlich?

In der Psychologie gibt es keine einheitliche Definition des Phänomens, so zeigt sich ein Burnout bei Betroffenen sowohl im Erleben als auch im Verhalten. Kurz gefasst lässt es sich so beschreiben: Ein dauerhafter Erschöpfungszustand, der mit dem Arbeitsleben verknüpft ist. Doch nicht jeder oder jede, der/die sich mal schlapp, unzufrieden und frustriert fühlt, leidet an diesem „Ausgebranntsein“. Der Prozess der Erkrankung ist oft schleichend und langwierig und wird häufig unterbrochen von Phasen, in denen es den Betroffenen besser geht. Drei bis vier Kernsymptome kennzeichnen einen Burnout: emotionale Erschöpfung (im Alltag werden keine Höhen und Tiefen mehr erlebt, Gleichgültigkeit herrscht vor), körperliche Erschöpfung (mit immer höheren Energieaufwand wird immer weniger erreicht), Distanzierung von anderen Menschen führt zu Vereinsamung und ein Gefühl von Überdruß. Häufig wird die Burnout-Situation so lange ignoriert, bis erste körperliche Beschwerden auftreten

wie Magen-Darm-Beschwerden oder Muskelverspannungen und Rückenprobleme.

Was können Unternehmen bei Thema Burnout tun?

Zur Prävention von Burnout können sich Unternehmen einerseits direkt um die Arbeitsbedingungen kümmern, andererseits sich mit konkreten Angeboten direkt an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenden. Das sind zum Beispiel Fortbildungsangebote in den Bereichen Stressmanagement, Zeitmanagement, Work-Life-Balance, Problemlösungskompetenz, Konfliktbewältigung und Entwicklung von Resilienz (persönlicher Widerstandskraft). Bei der Betrachtung der Arbeitsbedingungen gilt es, die Arbeitszeiten, die Arbeitsmenge und die Arbeitsorganisation auf Verbesserungsmöglichkeiten zu überprüfen. Der Umgang mit bereits Betroffenen erfordert besondere Sensibilität.

Sabine Heins, Organisationsberaterin, bietet Seminare für Mitarbeiter und Vorgesetzte zum Thema „Burnout-Prävention“ an. Ziel ist, dass die Teilnehmenden mit alltagsnahen Übungen den Zusammenhang zwischen „Sich wohlfühlen“ und „effektiv arbeiten“ erkennen. Es werden Anleitungen zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance erarbeitet und Möglichkeiten zur Konfliktthandhabung aufgezeigt. „Im Arbeitsleben gibt es immer wieder Situationen, in denen wir unzufrieden und frustriert sind. Stresserscheinungen und das regelrechte „Ausgebranntsein“ sind jedoch echte Krankheiterscheinungen. Leider sucht ein Großteil meiner Auftraggeber erst dann meine Hilfe, wenn das Thema bereits akut ist und nicht als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements“, so Sabine Heins.

Ihre Seminare versteht Heins als Verhaltensprävention. So lernen die Teilnehmenden an ihrem Stressempfinden zu arbeiten und den positiven Umgang mit Motivationstiefs. Vorgesetzte erfahren, wie wichtig die Führung mit Anerkennung und Fürsorge sowie Wertschätzung und Lob ist. Dagegen liegt die Verhältnisprävention in der Verantwortung der Unternehmen: Gibt es die Möglichkeit, mehr Personal einzustellen, kann die Arbeitsorganisation verändert werden, was kann für ein gutes Betriebsklima generell getan werden?

So würden nicht nur Fehlzeiten reduziert. Es gebe auch einen Wettbewerbsvorteil in Bezug auf Mitarbeitergewinnung in Zeiten des demografischen Wandels und drohenden Fachkräftemangels.

Positionspapier zu einer anstehenden Rahmenvereinbarung des Landes MV zur Umsetzung des Gesetzes zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention (PrävG)

Das neue Präventionsgesetz eröffnet Entwicklungspotenziale und bietet die einmalige Gelegenheit, die Selbsthilfe-Unterstützungsstruktur in MV deutlich zu stärken und auszubauen. Dazu müssen die Leistungen der Selbsthilfekontaktstellen in den zu erstellenden Rahmenvertrag des Landes Mecklenburg-Vorpommern aufgenommen und beziffert werden. Wir sehen ihren Platz im Leistungskorridor „Prävention in Lebenswelten für gesetzlich Versicherte/Settingprojekte“. Dabei ist sicherzustellen, dass Selbsthilfekontaktstellen weiterhin indikations- und themenübergreifend arbeiten und Zielvorgaben nicht zu thematischen Einschränkungen führen.

Mit Selbsthilfe den Herausforderungen in MV effektiv begegnen

In der Enquete-Kommission „Älter werden in MV“ werden die dringendsten Handlungsfelder benannt, damit die Menschen auch in Zukunft in allen Teilen des Landes gut leben können. [...] In diesem Zusammenhang sind auch die gesundheitlichen Ziele der nationalen Präventionsstrategie zu sehen, beides bedingt einander. Selbsthilfe findet sich in verschiedenen Handlungsfeldern wieder: Bürgerschaftliches Engagement, Daseinsvorsorge, Mobilität im Alter, Infrastruktur, Alter und Gesundheit/Pflege, generationsübergreifende Begegnungsstätten und gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb muss insbesondere die Selbsthilfeunterstützung in allen Gesetzesvorlagen zur Versorgung der Bevölkerung einbezogen werden und dort den ihr zustehenden Platz als „vierte Säule im Gesundheitswesen“ erhalten.

Begründung

[...] Die Selbsthilfeunterstützungsstruktur in MV ist seit 1991 gewachsen und verfügt über Qualitätsstandards, Netzwerke und Kompetenzen. [...] Die acht Selbsthilfekontaktstellen in MV unterstützen mit 9,96 VBE insgesamt rund 700 Selbsthilfegruppen in unserem Bundesland. Viele weitere Gruppen, ebenso wie viele Bürgerinnen und Bürger, haben jedoch keine Anlaufstelle in ihrer Region. Deshalb muss mindestens eine neue Kontaktstelle eingerichtet werden. [...]

Gleichzeitig steigen die Anforderungen an Selbsthilfekontaktstellen: Anfragen, Gruppengründungen und Komplexität der Problemlagen nehmen zu, das Themenspektrum erweitert sich, bspw. durch die Klientel (steigende Tendenz der Anfragen mit psychischen Erkrankungen/Problemen). Die Anforderungen an den Datenschutz steigen und moderne Formen der Öffentlichkeitsarbeit (Online-Beratung, interaktive Websites u.a.) müssen entsprechend finanziert werden. [...]

Der Aufbau von tragfähigen Kooperationen in kleinen Orten im ländlichen Raum erfordert Ressourcen, Raum und Zeit bei gleichzeitiger (sehr) geringer Personalkapazität in großen Einzugsgebieten. [...]

Selbsthilfekontaktstellen sind auch Schnittstellen zwischen Ärzten/Therapeuten und Selbsthilfegruppen. Damit übernehmen sie eine zunehmend wichtiger werdende Funktion in der Versorgungslandschaft und tragen zur Entlastung der kurativen Situation, insbesondere im ländlichen Raum, bei. Medizinisches Personal in Kliniken, Arztpraxen und Reha-Einrichtungen sollte regelhaft Patienten auf Selbsthilfeunterstützung hinweisen. [...]

Wir wollen darauf hinwirken:

- Jede KISS besser auszustatten mit Personal- und Sachkosten – entsprechend den Bedarfen/Anforderungen in den Regionen, um z.B. [...] eine landesweite Koordinierungsstelle für Selbsthilfekontaktstellen (LAG-Geschäftsstelle) einzurichten, mindestens eine weitere Selbsthilfekontaktstelle im ländlichen Raum zu etablieren, wo bisher keine Anlauf- und Unterstützungsstelle für Selbsthilfe-Interessierte besteht [...]
- Die Landesförderung der Selbsthilfekontaktstellen auf alle Kontaktstellen auszuweiten, der Tarifierhöhung angepasst und zumindest mehrjährig.
- Antragstellung und Verwendungsnachweislegung beim Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGuS) spürbar zu entbürokratisieren.

Schwerin, den 31.08.2015

Sabine Klemm

Vorsitzende der LAG Selbsthilfekontaktstellen in MV e.V.

Reaktionen

Julian Barlen (MdL), Gesundheitspolitischer Sprecher SPD-Landtagsfraktion MV:

...Unser erklärtes Ziel ist es, dass Menschen in besonderen Lebenslagen die Hilfe bekommen, die notwendig ist. Die Selbsthilfe Mecklenburg-Vorpommern ist dazu ein unverzichtbarer Anlaufpunkt. Hilfesuchende Menschen finden dort Unterstützung, Halt und die sehr wertvolle Möglichkeit, sich selber aktiv einzubringen. [...] Gern lasse ich Ihre Hinweise dazu in die Beratungen mit dem Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales einfließen....

Silke Gajek (MdL), Gesundheitspolitische Sprecherin Landtagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen:

Es wurde Zeit, dass die gesundheitsfördernde Selbsthilfe durch die nationale Präventionsstrategie als „vierte Säule des Gesundheitswesens“ endlich gestärkt und ausgebaut wird. Dafür sind die Rahmenbedingungen durch die Landespolitik zu sichern. Die Selbsthilfekontaktstellen bieten seit nunmehr 25 Jahren eine klientenzentrierte und unabhängige Beratung und Selbsthilfeunterstützung. Eine Stärkung der sozialen Selbsthilfe sowie ein flächendeckendes Kontaktstellennetz wäre für MV hilfreich, damit Selbstverantwortung auch gelebt werden kann. Ich unterstütze dabei gerne.

Anmerkung der Redaktion: Das vollständige Positionspapier sowie eine Stellungnahme der LAG zur geplanten Rahmenvereinbarung des Landes MV zur Umsetzung des Präventionsgesetzes ist an das Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV, an das Finanzministerium MV, an die Gesundheitspolitischen Sprecher/innen der demokratischen Landtags-Fraktionen sowie an den Paritätischen Wohlfahrtsverband MV und die ARGE GKV gegangen. Mit beiden Letzteren ist die KISS im Gespräch.

Projekt des Kinderschutzbundes: „Mein Körper gehört mir!“

Da sitze ich auf einem kleinen Stühlchen inmitten erwartungsvoller Kinder der Vorschulgruppe einer Kita in Schwerin. Ich weiß nicht, was mich erwartet, bin aber sehr gespannt. Heute nehme ich teil an einem Projekttag des Schweriner Kinderschutzbundes (KSB), das sich auf die Fahnen geschrieben hat, Kinder vor sexuellen Übergriffen zu schützen.



die lobby für kinder

Es ist leider traurige Realität, dass die meisten Sexualdelikte an Kindern im familiären Umfeld geschehen. Genau an diesem Punkt will das Projekt ansetzen. Verantwortlich für das KSB-Projekt „Mein Körper gehört mir!“ ist die Verhaltenstrainerin Nicole Wolf: „Es ist einfacher, Kindern beizubringen, sich gegen Fremde zur Wehr zu setzen. Ganz anders ist die Situation bei Familienangehörigen, da ist wesentlich mehr Sensibilität erforderlich. Das funktioniert nur, wenn die Kinder ausreichend selbstbewusst sind.“ Doch bevor sie mit den Kindern arbeite, gebe es einen Elternabend, der den genauen Ablauf der beiden Projektstage erkläre. Die Resonanz der Eltern sei durchweg positiv, so Nicole Wolf.

Die Kinder freuen sich, Nicole Wolf, mit der sie schon einen Tag zusammen verbracht haben, wieder zu sehen. Sie geben stolz wieder, was sie bereits gelernt haben: „Wir entscheiden alleine, wer uns berühren darf!“. Dann zählen die Kinder auf, was alles Berührungen sein können. Von Streicheln und Kraulen über Kitzeln und Küssen ist vieles dabei. Das ist meistens schön. Doch was mache ich, wenn ich es unangenehm finde? „NEIN, ich möchte das NICHT!“, schallt es aus bestimmt 20 Kinderkehlen, die flache Hand aufrecht entgegen gestreckt.

Es sei ein zentraler Bestandteil des Programms, dass die Kinder sich trauen, „Nein“ zu sagen, wenn mit ihrem Körper etwas passiert, was sie nicht wollen, erklärt die Verhaltenstrainerin. Auch wird den Kindern vermittelt, Grenzen zu respektieren, Grenzen gegenüber Erwachsenen, aber auch gegenüber Gleichaltrigen. Außerdem erfahren die Kinder den Unterschied zwischen guten und schlechten Geheimnissen.

Hier wird es wieder unmittelbar erlebbar für die Kinder. Ein Versteck mit glänzenden Steinen und Kastanien – ein gutes Geheimnis. Ein Schatz, der einem ein gutes Gefühl gibt. Das Eis des Nachbarn über den Gartenzaun mit einem Küsschen auf die Wange und dem Bescheid, nichts der Mama zu

erzählen, bereitet hingegen Unbehagen. Ein schlechtes Geheimnis. Dazu gibt es ein Lied, das die Kinder begeistert mitsingen. „Küsschen hier, Küsschen da, manchmal find ich’s wunderbar.“ Was aber, wenn es nicht wunderbar ist. Gemeinsam mit Nicole Wolf lernen die Kinder, dass sie über schlechte Geheimnisse, die Kummer machen, reden und Hilfe holen müssen.

Dann liest Nicole Wolf eine Geschichte aus dem Buch „Ich bin doch keine Zuckermäus“ vor. Gebannt hören die Kinder zu, bis die Titelheldin erkennt: „ICH bin die Königin!“. Nur ich alleine darf entscheiden, was mit mir passiert. Jedes Kind hat die uneingeschränkte Herrschaft über sich selbst, was die Kleinen stolz benicken. In dem folgenden Burgspiel üben alle noch einmal, was sie über angenehme und unangenehme Berührungen gelernt haben.

Dann ist es für heute vorbei – trällernd verlassen die Mädchen und Jungen den Gruppenraum: „Küsschen hier, Küsschen da...“ Ich bin stark beeindruckt von dem Engagement, mit dem Nicole Wolf so mitreißend ihre Botschaft herüber



bringt. Aber auch sehr nachdenklich, dass es überhaupt eine Notwendigkeit für solche Projekte gibt. Wie viele Kinder mögen betroffen sein und, auf der anderen Seite, wie viele Kinder können vielleicht geschützt werden?

KS

Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Schwerin e.V.

Perleberger Straße 22, 19063 Schwerin

Tel.: 0385/30 00 81 2

E-Mail: DKSB.KVSchwerin@t-online.de

www.kinderschutzbund-schwerin.de

Öffnungszeiten

Geschäftsstelle

Montag bis Freitag von 9.00 – 17.00 Uhr

Offener Kindertreff

Montag-Freitag 12-18 Uhr (vom 1.11.-14.3.: 12-17 Uhr)

jeden 2. Sonnabend im Monat 13-18 Uhr

in der Ferienzeit ab 10 Uhr

In sich rein hören und nicht den Humor dabei verlieren

Prävention kann generell diverse Lebensbereiche betreffen, hat somit viele Facetten und bedeutet, einer nicht gewünschten Entwicklung zuvorzukommen, vorzubeugen bzw. deren Verhütung.

In diesem Zusammenhang sind wahrscheinlich Maßnahmen zur Gesundheitsprävention und -vorsorge die bekannteste Form. Solange wir keine Probleme haben, ist dieses Thema für uns tabu. Wir werden uns nicht oder noch nicht um Prävention kümmern. Mit zunehmendem Alter und dem damit mehr oder weniger körperlich verbundenen Verschleiß ändert sich das jedoch meistens.

Für die einen ist Prävention vielleicht der freiwillige Sport im Anschluss einer Reha-Maßnahme nach überstandener Krankheit, um körperlich einigermaßen fit zu bleiben, die wiedergewonnene Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter möglichst zu erhalten. Durch spielerisch gezielte Koordinationsübungen innerhalb des Sports lässt sich parallel das Gedächtnis trainieren, was sich wiederum positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt sind zwangsläufig die sozialen Kontakte, die dabei entstehen. Denn Sport verbindet, ist für Alleinstehende also eventuell eine gute Kontaktbörse. Doch kann er gleichermaßen für jeden eine Bereicherung sein. Das gemeinsame Erarbeiten neuer Übungen fordert die volle Aufmerksamkeit und Konzentration aller Beteiligten, was nicht selten mit einem hohen Spaßfaktor verbunden ist. Dabei können völlig neue Fähigkeiten gewonnen oder verlorengegangene wiederbelebt werden. Somit entsteht mehr oder weniger eine ganz neue Lebensqualität. Bekannt ist ebenfalls, dass die meisten Unfälle in den heimischen vier Wänden geschehen. Innerhalb des Breitensports durchgeführte Übungen zur Sturzprophylaxe können da Abhilfe schaffen.

Was für den einen der Sport ist, kann für den anderen die Gartenarbeit sein: der Kontakt zur Natur, hoffentlich netten Gartennachbarn, dem genusslichen Verzehr von selbst angebautem Obst- und Gemüse und natürlich die vielseitige Bewegung, die die Bewirtschaftung eines Kleingartens so mit sich bringt. Selbstverständlich schließen sich sportliche Betätigung und Gartenarbeit keinesfalls aus.

Der Idealfall für ein gesundes Leben und somit präventiv ist, die eigenen Strukturen zu erkennen, sein ICH ausleben zu können und sich nicht verbiegen zu lassen. Eine Mischung aus gesundem Bauchgefühl und natürlich gepaart mit Verstand. Wir kommen normalerweise mit einem guten, gesunden Bauchgefühl ausgestattet zur Welt, melden uns mehr oder weniger lautstark, wenn wir Hunger, Durst, Unbehagen oder Schmerzen verspüren oder einfach nicht allein sein und beschäftigt werden wollen. All das geschieht noch

mehr oder weniger unbewusst, darüber reden, es unserem Gegenüber, den Eltern, sprachlich mitteilen, können wir in den ersten 18 Lebensmonaten leider nicht.

Bis ins hohe Alter signalisiert uns unser Körper, was ihm zur Aufrechterhaltung seiner gesunden Funktionen fehlt. Diese Fähigkeit geht nicht wirklich verloren. Nur machen wir es uns, wenn wir älter werden, anscheinend immer weniger bewusst. Dabei gehört die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls unbestritten zu den besten Präventionsmaßnahmen. Besonders positiv ist anzumerken: auch kostet sie nichts, vielleicht nur ein wenig mehr Zeit! Es gilt also, dieses zu erhalten und wenn nicht mehr vorhanden, es sich neu durch das In-sich-Rein-Hören anzueignen.

„Schmerzen sind der beste Freund des Menschen“, ein Spruch, den ich früher einmal gehört habe, ging mir nie wieder aus dem Sinn. Signalisieren uns Schmerzen doch, dass mit uns etwas nicht stimmt, der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist - oft auch psychosomatisch bedingt. Auch Stress lässt sich vermeiden, wenn man seine persönlichen Ressourcen kennt. Zu hohe Ansprüche an uns selbst führen häufig zur Überforderung und werden somit als Misserfolge wahrgenommen, obwohl sie es nicht sind. Und das Wissen darum und das sich immer wieder Vergewissern, dass das Leben nicht nur nach Plan verläuft, lässt uns besser, gelassener mit Krisen und Problemen umgehen.

Viel wichtiger ist es, im Alltag für sich und die Familie für einen Ausgleich zu sorgen, möglichst selbstbestimmt und mit Spaßfaktor. Wer Humor hat und diesen nicht verliert, aktiviert maßgeblich seine Selbstheilungskräfte und zieht andere mit in seinen Bann. Und das hat wohl noch keinem geschadet, soweit mir bekannt ist!?

Konstruktive, entspannte Kommunikation innerhalb einer Partnerschaft oder der Familie ist ein wichtiger Baustein, ja eigentlich sogar unverzichtbar, geht es um Prävention. Denn kenne ich die Befindlichkeit meines Gegenüber, weiß, wie es in ihm aussieht oder wo der Schuh drückt, kann ich eventuell Abhilfe schaffen. Darüber Reden hilft aber auch einem selbst, sich über etwas klar zu werden, sich einiges bewusst zu machen und zu erkennen.

Die Hilfe zur Selbsthilfe, das Austauschen von Informationen und Gedanken als Prävention in Selbsthilfegruppen ist für viele Menschen, als wichtige Ergänzung in den verschiedensten Lebensbereichen, inzwischen unverzichtbar und zu einem festen Bestandteil geworden.

Fünf vor zwölf

„Es ist höchste Zeit etwas zu verändern, bevor die schwierige Situation zur existentiellen Krise wird, bevor eine fristlose Kündigung der Wohnung ins Haus flattert, bevor ein riskantes Konsumverhalten zur Abhängigkeit führt. Der erste Schritt ist schwer: sich einzugestehen, Unterstützung und Beratung zu benötigen. Das bieten wir an“, sagt Angela Marie Munser, Projektleiterin der Präventionsstelle BALFINplus. „Prävention kann überall präsent sein: in Schule, auf dem Marktplatz, im Jugendclub, im Betrieb und in der Straßbahn. Prävention möchte Haltungen bewusst machen und Lebenskompetenzen stärken.“

Im Jahr 2005 hatte das Jobcenter - damals noch ARGE Schwerin - den Träger VSP damit beauftragt, ein Konzept zur Beratung und Begleitung von arbeitslosen Jugendlichen einzureichen, die hohe Schulden zu bewältigen haben. Diese jungen Leute und auch Familien konnten, laut ARGE, gar nicht an Arbeit denken, weil sie sich permanent in existenzieller Bedrohung fühlten. Also wurde vom Träger ein Konzept geschrieben. Angela Marie Munser und ihre Kollegin Christine Jedwilayties sowie eine weitere erfahrene Kollegin



Thomas Littwin, Angela Maria Munser (mitte) und Christine Jedwilayties von der VSP GgmbH helfen jungen Menschen.

Foto: VSP GgmbH

wurden eingestellt, um die jungen Leute schon im Vorfeld einer Schuldnerberatung zu unterstützen. Das Schuldenpräventionsprojekt BALFIN war geboren.

Seit dieser Zeit wurden über 1000 junge Leute und junge Familien durch das kleine Team beraten und unterstützt. Häufig kam es vor, dass diese Klienten mehr als zehn Gläubiger hatten und fünfstelligen Summen an Schulden. Mit Hilfe von Wohnungsgesellschaften, Stadtwerken, Vermietern, Landeshauptstadt und anderen Kooperationspartnern wurden für die jungen Leute noch einmal Chancen erarbeitet, sich langsam aus der Schuldenfalle selbst herauszuarbeiten. Immer wieder suchten die jungen Leute BALFIN auf und holten sich Mut.

Vor etwa vier Jahren dann reifte im BALFIN-Team die Erkenntnis, dass die existenziellen Nöte der jungen Leute häufig auch mit Suchtproblemen zu tun haben. Es ist dann nicht ausreichend, die finanziellen Nöte zu bearbeiten und deren Hintergründe aufzudecken, wenn nicht auch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem auffälligen Konsumverhalten erfolgt. Mit der Landeshauptstadt konnte die Erweiterung

von BALFIN zu BALFINplus umgesetzt werden. Nun war auch das Augen-

merk der Präventionsstelle BALFINplus nicht nur auf Schuldenprävention, sondern auch auf Suchtprävention gerichtet. Mit dieser neuen Aufgabe wurde BALFINplus auch einem neu in der Stadt gegründeten Suchtpräventionsbeirat zugeordnet. Heike Seifert als Psychiatriekoordinatorin der Landeshauptstadt vermittelt in diesem Beirat die Zusammenarbeit zwischen der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen, den beiden Schweriner Sucht- und Drogenberatungsstellen sowie der Mediensuchtberatungsstelle, Ämtern der Stadtverwaltung (Jugendamt, Gesundheitsamt) und BALFINplus. In diesem Gremium werden die Suchtpräventionsstrategien für die Landeshauptstadt Schwerin festgelegt und konkrete Suchtpräventionsprojekte beraten. So wurden einige Aktivitäten von BALFINplus dort vorgestellt und diskutiert: Zum Beispiel das Theaterstück des Mecklenburgischen Staatstheaters „Bis ans Limit“, das durch Kooperation der Theaterpädagogin mit Angela Marie Munser als regionale Suchtpräventionsfachkraft in Schweriner Schulen suchtpreventiv nachbereitet wurde. Ein weiteres Beispiel ist der zweitägige Jugendworkshop „Konsum-Coach“, ein Projekt im Bereich Suchtprävention für Interessierte der Klassenstufen 7/8. Darin erweitern und vertiefen die Teilnehmenden ihre Kenntnisse rund um das Thema Abhängigkeit und Schutzfaktoren. Weitere Angebote sind Infoveranstaltungen für Schulklassen sowie für Pädagogen und andere Interessierte zum Umgang mit konsumauffälligen Jugendlichen und zur Entwicklung von Suchtpräventionskonzepten.

Heute, zum 10jährigen Jubiläum von BALFINplus, schauen Angela Marie Munser und Christine Jedwilayties dankbar auf eine sehr erfüllte Zeit zurück. Trotz des jährlichen Kampfes um Fortbestehen des Projektes konnte sehr vielen jungen Menschen geholfen werden. Und der Ansatz der Prävention in der Landeshauptstadt wird immer weiter gestärkt. Der Geschäftsführer der VSP gGmbH Thomas Littwin sagt: „Der Erfolg der Präventionsstelle BALFINplus hängt unmittelbar mit dem großen Engagement von Frau Munser und Frau Jedwilayties zusammen. Stadtweit wird ihre professionelle Arbeit anerkannt“. Das Beratungsangebot ist kostenfrei und kann gerade in Krisensituationen ohne lange Wartezeiten in Anspruch genommen werden.

amm/th

Weitere Informationen:

Präventionsstelle BALFINplus - Beratung und sozialpädagogische Begleitung in finanziellen Notlagen und suchtpreventive Angebote

beim VSP GgmbH

Mecklenburgstraße 9, 19053 Schwerin

Telefon: 0385 / 555 720 31 oder 0385 / 555 720 32

E-Mail: balfin@vsp-ggmbh.de

Internet: www.vsp-ggmbh.de



Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit und Aufklärung in Westmecklenburg - Immer eine offene Tür

Die Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit und Aufklärung in Westmecklenburg (ehem. AIDS-Hilfe Westmecklenburg) ist Anlauf- und Beratungsstelle für alle Themen rund um die sexuelle Gesundheit und zur sexuellen Vielfalt. Unter anderem informiert sie über sexuell übertragbare Infektionen sowie über HIV/AIDS. Die Aufgaben unterteilen sich in die Bereiche „Prävention und Aufklärung“, „Beratung“ und „Betreuung und Begleitung“. Die Angebote richten sich nicht nur an die mit HIV infizierten und/oder bereits an AIDS erkrankten Personen, sondern auch an deren Angehörige und Freunde.

Prävention und Aufklärung

Die Beratungsstelle führt unter anderem Aufklärungs- und Schulprojekte zum Thema HIV/AIDS an den Schulen in Westmecklenburg durch. In der alltäglichen Arbeit mit Schüler/innen merken die Berater/innen der Beratungsstelle immer wieder wie wenig die Schüler/innen über das Thema HIV/AIDS überhaupt wissen. Das Wissen ist meist sehr oberflächlich und stark durch Vorurteile und die damit verbundenen Ängste geprägt. Anfangs sind die Schüler/innen noch sehr distanziert, blühen jedoch immer mehr auf. In einer lockeren Gesprächsrunde werden neben Basiswissen zu HIV und AIDS auch Übertragungswege und Möglichkeiten zum Schutz vor einer HIV-Infektion besprochen. In den Feedbackrunden bestätigen uns die Schüler/innen immer wieder, dass sie nun besser über das Thema informiert sind und jetzt verantwortungsvoller mit Ihrer Gesundheit umgehen können.

Zusätzlich bietet die Beratungsstelle Seminare für Sozialarbeiter, Pädagogen und medizinisches Personal zum Thema HIV/AIDS an. Gerade im medizinischen Bereich und der Pflege gibt es noch immer große Defizite im Wissen über HIV/AIDS. Unnötige Angst vor einer Infektion führt hier meist zu Diskriminierung und Ausgrenzung von Menschen mit einer HIV-Infektion und/oder bereits an AIDS erkrankten Personen.

Beratung

Die Beratungsstelle bietet kostenlose und anonyme Beratung rund ums Thema sexuell übertragbare Infektionen und HIV/AIDS an. Die Ratsuchenden können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail an die Beratungsstelle in Wismar oder Schwerin wenden. Für eine sensible und fachkundige Unterstützung stehen qualifizierte Mitarbeiter/innen zur Verfügung. Die Berater/innen besuchen regelmäßig Schulungen und Weiterbildungen um immer die aktuellsten Informationen weiter geben zu können. Die Beratung erfolgt immer anonym und alle Informationen werden streng vertraulich behandelt.

Die Frage, die fast jeden beschäftigt, der sich an die Beratungsstelle wendet, ist: „Kann ich mich infiziert haben?“. Neben der Risikoeinschätzung nach einem sexuellen Kontakt sind es meist Fragen zu den Übertragungswegen oder dem HIV-Test („AIDS-Test“). Für homo- und bisexuelle Männer oder Männer, die gelegentlich Sex mit Männern haben,

bietet die Beratungsstelle eine spezielle Onlineberatung über die schwule Datingplattform „Planetromeo“ an.

Für die „jüngere“ Generation gibt es seit kurzem eine Handy-App an, über die sich Ratsuchende auch außerhalb der Öffnungszeiten über sexuell übertragbare Infektionen und HIV/AIDS informieren können - einfach bequem übers Smartphone. Zweimal im Monat bietet die Beratungsstelle eine Außensprechstunde in den Räumen des Gesundheitsamtes Wismar und Schwerin an. Dort informieren wir zu sexuell übertragbaren Infektionen und HIV/AIDS. Zusätzlich besteht hier die Möglichkeit zum anonymen Schnelltest auf HIV.

Begleitung und Betreuung

Neben der Präventions- und Beratungsarbeit gehört die Begleitung und Betreuung von Menschen mit einer HIV-Infektion und bereits an AIDS Erkrankten zu den Kernaufgaben der Beratungsstelle. Sie ist nach einem positiven Testergebnis die erste Anlaufstelle für Betroffene. Wir unterstützen Betroffene bei Ihren Arztbesuchen und vermitteln Kontakte zu Schwerpunktpraxen im Land. Wir zeigen wie auch mit einer HIV-Infektion ein selbstbewusstes Leben möglich ist, denn früh erkannt ist sie gut behandelbar und es ist ein fast normales Leben möglich.

Die Beratungsstelle unterstützt bei Bedarf die Antragstellung auf Unterstützung bei Stiftungen und/oder der Deutschen Rentenversicherung.

Neben der Einzelfallbetreuung bietet die Beratungsstelle Hilfe zur Selbsthilfe in Form von Selbsthilfegruppen an. Sie organisiert regelmäßige regionale, überregionale und landesweite Selbsthilfegruppentreffen (z.B.: das jährliche Positiven-Treffen). Die Selbsthilfearbeit soll den gegenseitigen Austausch fördern und gegenseitig Mut machen. Die überregionalen und landesweiten Positiven-Treffen sollen neben dem Austausch der Erholung vom Alltag dienen ohne immer wieder an die eigene Infektion erinnert zu werden. Auf Wunsch unterstützt die Beratungsstelle die Betroffenen bei der Teilnahme an bundesweiten Positiven-Treffen.

Auch für Angehörige und Freunde hat die Beratungsstelle immer eine offene Tür. Hier bietet sie ausführliche Beratung und Betreuung an. Für Angehörige und Freunde bedeutet die HIV-Infektion eines Familienmitgliedes oder Freundes eine gravierende Veränderung im Leben. **Sebastian Witt**

Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit und Aufklärung in Westmecklenburg

Geschäftsstelle Wismar
Mühlenstraße 32
23966 Wismar
03 841/21 47 55
www.wismar.aidshilfe.de
info@wismar.aidshilfe.de

Außenstelle Schwerin
Lübecker Str. 43
19053 Schwerin
03 85/ 56 86 45

Wenn die eigene Sprache quält

Ich bin eine Ägypterin, die seit ihrem zweiten Lebensjahr Deutsch lernt – zunächst im Kindergarten, später in der Deutschen Schule in Kairo. Ich hatte schon seit langem eine sehr starke Beziehung zu Deutschland. Ich reiste fast jeden Sommer seit neun Jahren dorthin, um die deutsche Kultur näher kennenzulernen, um Deutsche zu treffen und um vor allem Deutsch zu sprechen. Deutschland war und ist nichts Unbekanntes für mich. Es ist meine zweite Heimat- und das ist keineswegs übertrieben.

Im August dieses Jahres war ich als Preisträgerin des Deutschen Akademischen Austauschdiensts für einen Monat in Deutschland unterwegs – davon zwei Wochen in Schwerin bei einer Gastfamilie. Doch dieses Mal erblickte ich Deutschland aus einer total anderen Perspektive. Zu dieser Zeit erreichte die Flüchtlingssituation – meiner Meinung nach – ihren Höhepunkt. Täglich hörte ich von enormen Flüchtlingszahlen, die aus den arabischen Kriegsgebieten kamen. Es zerbrach mir das Herz zu hören, wie solch ein wunderschönes Land wie Syrien, so aussehen kann wie es das heute tut. Doch es zerbrach mir mehr das Herz, als ich überall auf den Straßen meine Sprache gehört habe – Arabisch. Wie ich jedes einzelne Wort verstand! Wie ich mitbekommen habe, wie elend es diesen Menschen geht, die ihre Heimat, ihre Familie und ihre Lebensexistenz zurückgelassen haben.

Ich beschloss daraufhin, mich mit der Flüchtlingskrise während meines Aufenthaltes in Schwerin zu beschäftigen. Ich begann Informationen zu sammeln und mit Flüchtlingen über ihre Erfahrungen zu sprechen. Ich traf einen Vater, der alleine mit seinem Sohn aus Syrien kam. Dieser flüchtete Monate lang über Meere, über Länder und über Grenzen. Sein Weg war extrem gefährlich – und das mit einem siebenjährigen Sohn! Als ich dann zu diesem Zeitpunkt an meine Kindheit gedacht habe, erinnerte ich mich, dass ich wegen pinker Schuhe oder einer Tinker-Bell Tasche geweint habe; ich habe mich so geschämt. Ich habe meine Kindheit mit der des Jungen verglichen. Es quälte mich einfach! Neben dem siebenjährigen Jungen stand noch ein hübscher blonder zwölfjähriger Junge. Dieser kam ebenfalls – wie er mir erzählt hat – aus Syrien. Seine Familie hatte ihn vor drei Jahren – da war er 9! – wegegeben, damit er alleine mit anderen Familien fliehen kann und somit in Sicherheit gebracht wird! Nach drei Jahren erreichte er Deutschland! Es tut weh, wenn man nur daran denkt, was er auf dem Weg durchmachen musste. Er sagte mir, er sei sehr lange unterwegs und habe nicht gewusst, wo er gewesen sei und wo er hingehen werde. Auf Deutsch mag das sich traurig anhören. Auf Arabisch hört es sich schrecklich an!

Man beginnt sich als Araber mit dem Jungen zu identifizieren und nachzudenken, ob man nicht vielleicht an seiner Stellen hätte sein können. Ich war zu diesem Zeitpunkt seit drei Wochen in Deutschland bzw. seit einer Woche in Schwerin und hatte meine Eltern und meine Schwester schrecklich vermisst. Nun stand ich da vor einem Jungen, der fünf Jahre

jünger ist als ich und der seit drei Jahren seine Eltern weder gesehen noch umarmt hat. In den arabischen Ländern spielt Familie eine sehr große Rolle! So ist der Vater z.B. einer, der Wärme gegenüber seinen Kindern ausstrahlt, und ich erinnere mich ganz gut daran, wie ich mich nach einer Umarmung meines Vaters gesehnt habe. Aber nun stand ich da und wollte am liebsten nur den kleinen Jungen umarmen und ihm sagen, dass wir (die Araber) es immer zusammen geschafft haben. Aber ich wusste ganz genau, dass ich ihn anlügen würde. Also blieb ich still.



Bei ihrem Besuch in Mecklenburg-Vorpommern hat Mariam auch die Ostsee kennengelernt.
Foto: privat

Ein anderer junger Mann, der vielleicht 20 Jahre alt war – sein Alter wollte er mir nicht verraten, er schämte sich dafür – sprach mich auf der Straße an und meinte, man merke mir an, dass ich aus dem Orient komme. Er fragte, ob ich auch geflüchtet sei. Diese Frage drang in mich! Sie verursachte mir schlaflose Nächte. Ich musste an all das denken, was uns in Ägypten passiert ist und wie blutig es auch gewesen ist. Ich begann plötzlich, Gott so sehr zu danken,

dass wir uns rechtzeitig retten konnten. Aber dann kam wieder dieses Gefühl von Schmerz und von Mitleid. Dieser junge Mann, wie fühlt er sich? Anfang 20 sah er ja aus! Mit Anfang 20 wünscht sich jeder „Araber“ – ich weiß, in Deutschland gibt es andere Wünsche – mit seinen Studien fertig zu werden, sich einen Arbeitsplatz zu suchen, sich vielleicht auch zu verlieben und später auch eine Familie zu gründen. So habe ich mir meine Zukunft vorgestellt, und so stand dieser junge Mann vor mir. Er wusste genau, wie er seine Worte einsetzen sollte. So kam es mir zumindest vor, denn jedes seiner Wörter packte mich ganz fest und kam mir wie ein Axtschlag in meinem Inneren vor. Er erzählte, wie schön und voller Kultur seine Heimat war und wie gerne er zurückgehen würde. Er sagte, ihm wäre ein Teil von ihm entrissen.

Ich habe tagelang über diese Begegnungen nachgedacht. Ich habe mich gefragt, wie Menschen so schrecklich sein können, anderen so etwas anzutun! Eins war mir zu diesem Zeitpunkt klar: Die Menschheit ist zerstörerisch, opportunistisch und willkürlich. Ich wusste, wir müssen uns ändern! Wir müssen diesen Menschen helfen. Aber ich war dankbar für das, was diese Menschen mir gegeben haben: nämlich Dankbarkeit und Wertschätzung für das eigene Leben. Erfahrung gaben mir sie auch; eine die mich gestärkt und aufgeklärt gemacht hat! Das waren vier Wochen Deutschland, die ich nie vergessen werde.

Mariam Baher

Das ist nicht normal!

Viele Flüchtlinge aus Syrien und anderen Krisengebieten suchen einen sicheren Ort. Über 59 Millionen Menschen sind weltweit auf der Flucht. Vielleicht 20 000 von ihnen sind in diesem Jahr in Mecklenburg-Vorpommern angekommen.

Ein Journalist fragt die achtjährige Nour in der Notunterkunft, was sie sich denn aus Syrien mitgebracht habe. Das Mädchen versteht die Frage nicht. Er richtet die Frage an Nours Mutter, die ihn verwirrt anblickt. Der Übersetzer wiederholt die Frage. Es scheint, als würden Mutter und Tochter den Sinn der Frage nicht verstehen. „Nichts“, sagt plötzlich das Mädchen und fängt an zu weinen, „Nichts habe ich mitgebracht. Unser Haus ist kaputt, meine beiden Brüder sind tot. Was sollte ich mitbringen?“ Die Mutter beginnt zu weinen, auch der Übersetzer und einige der Umstehenden weinen. Manche fassen sich an und nehmen einander in die Arme.

Da wird klar, Nour hat etwas mitgebracht. Ihre Geschichte. Ihre Würde. Ihre Hoffnungen. Das gilt für alle Menschen, die hierher kommen. Sie bringen etwas mit: sich selbst.

Dies ist der Punkt: Wir sollten den Angekommenen respektvoll begegnen, als diejenigen, die sie sind. Als Menschen mit einer Geschichte, mit Hoffnungen und Wünschen.

Was also ist zu tun? Die bürokratischen Prozesse eines manchmal lange währenden Asylverfahrens sind individuell kaum beeinflussbar. Weder von den Asylsuchenden noch von ihren oft freiwilligen und ehrenamtlichen Helfern. Beeinflussbar ist allerdings, was in der „Wartezeit“ während des Verfahrens geschieht. Warten macht müde. Nichtstun ist ein Energiefresser. Handlungsunfähig zu sein, nimmt

Ansprechpartnerinnen und -partner sowie Koordinierende für hilfswillige Menschen, hilfswillige Einrichtungen und Hilfesuchende gäbe. Wie wäre es, wenn über diese Personen freiwillige „Willkommenshelfende“ vermittelt würden, wenn Schule oder Kitas hier freiwillige „Integrationshelfende“ und Nachhilfelehrkräfte auf Abruf anfordern könnten? Wie wäre es, wenn die Betreiber der Erstaufnahmeeinrichtungen, der Notunterkünfte, der Gemeinschaftsunterkünfte und die Betreuenden ihre Skepsis vergessen würden und den Ehrenamtlichen die Türen öffneten, mit ihnen kooperierten.

Ehrenamt und Professionalität sind keine Gegensätze. Wie wäre es, wenn unter Mitwirkung sprachkundiger Personen die Geflüchteten konsequent an der Gestaltung ihres Flucht-Alltags beteiligt würden? Gelegenheiten gibt es viele: Geflüchtete Ärzte helfen Ärzten, geflüchtete Lehrkräfte organisieren in den Notunterkünften Unterricht, Spenden werden sortiert, Kinder betreut, Räume und Anlagen gepflegt und vieles andere mehr.

„Hilfe und helfen“, was motiviert mich zu handeln? Was weiß ich wirklich über andere Menschen, meine Partnerin/meinen Partner, meine Familie? Was über meine Nachbarn, über diejenigen aus fremden Ländern und Kulturen? Überprüfe ich meine Vorstellung an der Realität?

Die Menschen, die zu uns kommen, fordern uns heraus, nachzudenken, umzudenken und zu handeln. Viele von ihnen werden irgendwann in ihre Heimatländer zurückkehren und etwas mitnehmen. Hoffentlich etwas Gutes. Schön wäre es, wäre das normal.

In der „Initiative Flüchtlingshilfe Schwerin“ bemühen wir uns um die Unterstützung Geflüchteter.

Claus Oellerking



dir ein Stück deiner Würde. Sinnvolle Beschäftigung und zwar so schnell wie möglich, am besten vom ersten Tag an, ist gefragt. „Erste-Hilfe-Sprachkurse“, Spielgruppen für die Kinder, praktisches Tun in den Notunterkünften und der neuen Nachbarschaft, Sportangebote ... vielfältige Begegnungen zwischen „Eingeborenen“ und den neuen Nachbarn organisieren.

Hier braucht es organisierte, teils professionelle und zugleich unbürokratische Lösungen. Wie wäre es, wenn Städte und Kommunen - zumindest vorübergehend - feste Anlaufstellen in zentraler Lage bereitstellten, in denen sich Neubürger und Alteingesessene treffen können? Wie wäre es, wenn es – zumindest vorübergehend – feste, zentrale

Weitere Informationen:

Initiative Flüchtlingshilfe Schwerin
C/O Bunt Q
Lübecker Straße 180
19059 Schwerin
E-Mail: kontakt@fluechtlingshilfe-schwerin.de
www.fluechtlingshilfe-schwerin.de
facebook: Flüchtlingshilfe Schwerin

Ankommen im Alltag - Ein Bericht aus dem AWO-FD Migration in Schwerin

Er kommt aus Syrien und erreichte im Januar 2015 Schwerin. Die Registrierung geht schnell, sein Aufenthaltstitel ermöglicht ihm die Teilnahme an einem Integrationskurs. Als drei Wochen Ferien vor der Tür stehen, kommt er wieder in die Beratungsstelle und bittet um die Vermittlung in eine ehrenamtliche Tätigkeit, gern in einem Alten- oder Pflegeheim. Der Fachdienst (FD) Migration kann helfen. Der junge Mann (31) absolviert ein dreiwöchiges Praktikum, jeden Tag sechs Stunden. Wörter, die er nicht kennt, sucht er sich auf seiner App für Deutsch als Fremdsprache heraus, dekliniert und übt sie, bis sie in seinen Alltagssprachgebrauch übergehen. Am Ende sagt ihm die Einrichtungsleiterin, dass sie ihn gern in ihrem Team behalten möchte. Er erhält das Angebot, nach dem Integrationskurs eine Ausbildung zum Altenpfleger zu beginnen.

Diese Geschichte ist wirklich in Schwerin passiert. Das ist es, was Angela Merkel meint mit: „Das schaffen wir“. Hier kommen noch mehr junge, hoch motivierte Menschen an, die wir festhalten sollten.

Auch Anett Kropp, Leiterin des FD Migration der AWO ist davon überzeugt, dass viele der Flüchtlinge in Schwerin und

den angrenzenden Landkreisen gute Perspektiven haben. Da hier bei weitem nicht so viele Flüchtlinge ankommen wie in den Ballungszentren und hier sowieso mehr Platz als in einer Großstadt sei, sollten wir alles dafür tun, den Neuankömmlingen mit Bleibeperspektive hier Wege zu zeigen, wie sie ihren Alltag und ihre Zukunft in die Hand nehmen können.

Dass es nicht immer so einfach wie in dem oben beschriebenen Beispiel geht, mussten die Mitarbeitenden in der Migrationsberatungsstelle auch schon erfahren. Inzwischen haben sie Beratungsregeln aufgestellt, z.B. das Einhalten der Beratungstermine bzw. die rechtzeitige Absage dieser. Oder, dass Übersetzerinnen erst aussprechen bevor weiter gefragt werden kann.

Sowohl die Ankommenden als auch wir Alteingesessenen müssen uns aufeinander einstellen und uns an hiesige Regeln halten. Dann schaffen „wir“ es wirklich, voneinander zu lernen und miteinander zu leben.

Sabine Klemm

KISS e.V. mit neuem Vorstand

Ende Oktober wurde in der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) ein neuer Vorstand gewählt.

Der langjährige Vorstandsvorsitzende Dr. Wolfgang Jähme gab sein Ehrenamt im KISS e.V. ab. „Es wird Zeit, dass Jüngere das übernehmen“, begründete der 74-jährige Nervenarzt aus Schwerin. Ein herzlicher Dank geht an die beiden langjährigen Vorstandsmitglieder Grete von Kamptz (Frauenselbsthilfe nach Krebs) und Gerlinde Haker, die nun ausgeschieden sind.

Zur neuen Vorsitzenden wurde Marion Mayer gewählt. Seit 2004 unterstützt Marion Mayer die KISS als Psychologische Beraterin. Sie führt Beratungen für die KISS durch und leitet die Selbsthilfegruppen „Borderline-Persönlichkeitsstörungen“ und „Mobbing“ an. Von 2006 bis 2013 war sie für die Online-Beratung der KISS zuständig. Als zweiter Vorsitzender wurde Dr. Rolando Schadowski bestätigt. Weiterhin gehören dem Vorstand die bisherigen Mitglieder Dr. Wolfgang Jähme und Antje Neuenfeld und neu Dr. Jürgen Friedmann, Regina Winkler und Kerstin Fischer an. Die Vizepräsidentin des Landtages MV und langjährige Geschäftsführerin der KISS, Silke Gajek, ist weiterhin Ehrenmitglied des Vorstandes.

Im Herbst 2016 begeht die KISS ihr 25-jähriges Jubiläum. Der Vorstand will für die nächsten 25 Jahre die Weichen stellen und entsprechend neue Schwerpunkte in der Selbsthilfe-Unterstützung setzen.

„Die Anfragen an die Kontaktstelle steigen kontinuierlich. Die Selbsthilfe erweitert sich auf immer mehr gesellschaftliche Bereiche, z.B. Senioren, Migranten, junge Menschen u.a., wobei die Themen immer differenzierte werden“, berichtet die Geschäftsführerin Sabine Klemm. Derzeit können wir Interessierte in 150 Selbsthilfegruppen vermitteln und kontinuierlich werden neue Gruppen gegründet. Auch auf die Aufnahme von Migrantinnen und Migranten sind wir bestens vorbereitet. Es gibt bereits zwei Gruppen „Frauen verschiedener Nationalitäten“, und die Angebotsbroschüre, in der alle Selbsthilfegruppen gelistet sind, wurde in vier Sprachen übersetzt: russisch, englisch, französisch und arabisch.

Der neue Vorstand wird sich verstärkt für die notwendige Anerkennung und Unterstützung auf politischer und gesellschaftlicher Ebene für die Selbsthilfegruppen und deren Anliegen einsetzen. Hierzu muss unter anderem die Selbsthilfe als vierte Säule des Gesundheitswesens ihren Platz erhalten.

KISS

Impfen des eigenen Kindes ist (k)eine Selbstverständlichkeit

Eigentlich sollte ich in diesem Artikel das Pro und Contra einer Impfung beschreiben. Das Problem ist nur, mir fällt kein Contra ein. Außer, dass Kinder, die nicht geimpft wurden, ein etwas stärkeres Immunsystem haben könnten. Doch ich finde, dass dies ein sehr kleines Contra ist und ich mich deshalb in diesem Artikel auf das Pro konzentriere.

Auch wenn es eigentlich selbstverständlich sein müsste, gibt es immer noch Eltern, die der Meinung sind, eine Impfung für ihr Kind schade ihm mehr, als es hilft.

Wenn man aber nur einmal in die Vergangenheit schaut, sieht man, dass der Ausbruch vieler Krankheiten durch Impfungen im Kindesalter massiv verringert wurde. Pocken gel-

In den vergangenen Jahren konnte man in Deutschland wieder einige Infektionsausbrüche beobachten. Wahrscheinlich weil viele Kinder nicht geimpft waren, konnte sich zum Beispiel eine Maserninfektion wieder verbreiten, auch wenn sich die Ausbreitung „glücklicherweise“ nur auf eine kleine Fläche wie eine Schule beschränkte.



Viele Erwachsene sind auch gegen die Impfung ihres Kindes, weil viele falsche bzw. unvollständige Informationen über die sozialen Netzwerke verbreitet werden. Eine der verhängnisvollsten Behauptungen ist z.B., dass die Masernimpfung eines Kindes zu Autismus führen soll. Bis jetzt gibt es keine Beweise dafür, dass Impfungen mehr schaden als schützen. Ein weiteres Gerücht ist, dass die Pharmaindustrie mit ihren Impfungen nur Geld erwirtschaften will. Allerdings frage ich mich:

1. Warum sollte die Pharmaindustrie besonders viel an Impfungen verdienen wollen? Wenn eine Krankheit ausbrechen würde, wäre mit Medikamenten doch viel mehr Geld zu verdienen.
2. Wollen nicht eher Alternativmediziner dabei ihr Geld verdienen? Es gibt viele Produkte für teures Geld, deren Wirkung nicht bewiesen ist. Auf jeder Homepage eines Impfgegners werden auffallend oft gleichzeitig Produkte angepriesen, die einfach nur das Immunsystem ausreichend stärken sollen. Vom Kräuterextrakt bis hin zum Heilstein ist alles dabei. Insgesamt sind Aufbaupräparate und ähnliches nichts Schlechtes, aber sie können meiner Meinung nach keine Impfung ersetzen.

ten durch millionenfachen Rückgang der Neuinfektionen als weltweit fast ausgestorben. Auch viele andere Krankheiten wie Kinderlähmung und Masern sind glücklicherweise viel seltener geworden. Aber warum lassen manche Eltern es nicht zu, dass ihre Kinder gegen Kinderkrankheiten geimpft werden?

Ich denke, es könnte vor allem sein, dass die Auswirkungen der Krankheiten gar nicht mehr bekannt sind und sie somit ihren „Schrecken“ verloren haben. Leider leiden darunter nicht nur die nicht geimpften Kinder. Es leiden auch diejenigen, die sich nicht impfen lassen dürfen, weil sie zum Beispiel allergisch auf bestimmte Inhaltsstoffe sind oder, wie ich, ein schlechteres Immunsystem haben. Daher finde ich es verantwortungslos, wenn man sein Kind oder die anderen in dessen Umgebung bewusst in Gefahr bringt.

Aber nur nebenbei, auch die sogenannte Impfmüdigkeit bei Erwachsenen gibt es. Viele wissen heute häufig gar nicht, welche Impfungen sie haben/hatten oder wann die bestehenden aufgefrischt werden müssten (Tetanus zum Beispiel alle zehn Jahre). Bei manchen Menschen würde es bestimmt Wochen dauern, bis sie überhaupt ihren Impfpass finden.

Ich jedenfalls finde es sehr bedauerlich, wenn jemand mit seiner eigenen Gesundheit und der anderer so unverantwortlich umgeht. Die Menschen sollten auch mal in die Vergangenheit schauen, womit wir wieder am Anfang dieses Artikels wären.

SU

Ist „höher, schneller, weiter“ noch zeitgemäß?

Heutzutage gibt es ja eine ganze Bandbreite unzähliger Präventionsangebote für alle möglichen Lebenslagen. Laut einem neuen Trend der Fitnessindustrie können sich Interessierte und Gesundheitsbewusste mit Hilfe moderner technischer Geräte „verkabeln“ lassen, um bei Freizeitsport alle möglichen körperlichen Daten zu erfassen.

Klingt nett, nur, was passiert mit den aufgezeichneten Daten? Sportliche Betätigung ist ja per se gut, aber entsteht hier nicht eine neue Form von zwanghafter „technokratischer Belagerung“, die als angebliche neue Freiheit deklariert wird? Wo bleibt die natürliche Freude und Entspannung an Bewegung im ständigen „Schielen“ auf vermeintlich ideale Körperdaten. Zunehmend bieten zum Beispiel Pharmafirmen Präventionskurse an, wohlwissend, dass sie mit Hilfe ausgeklügelter Werbeträger auch subtil Einfluss zum Beispiel auf Selbsthilfegruppen nehmen, um über diese „Multiplikatoren“ eigene Produkte und Medikamente zu pushen. Versicherungen suggerieren Menschen, dass sie für alle möglichen Lebenslagen per Vertrag vorbeugen können. Dass Kranke manchmal selbst nach jahrelangen juristischen Auseinandersetzungen dann aber leer ausgehen, darüber wird eher geschwiegen.

Nur ist es überhaupt möglich, sich in unserer durchrationalisierten Konsumgesellschaft für alle Eventualitäten des Lebens vorbeugen bzw. versichern zu können? Und ist Prävention – bei aller Notwendigkeit – manchmal nicht nur ein Placebo zur Beruhigung, damit man sich nicht mit den Ursachen bestimmter Entwicklungen und Rahmenbedingungen auseinandersetzen muss?

Es gab in den vergangenen Jahren diverse Veröffentlichungen zum Beispiel zum Thema „Burnout“.

Nur ist es nicht vor allem die ständige Arbeits- und Taktverdichtung, die den Menschen kaputt macht? Betroffene schweigen aber vielfach aus Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes, bis der wirkliche gesundheitliche Zusammenbruch kommt samt der Folgewirkungen.



Prävention hin oder her, die Gesellschaft und Politik muss sich fragen, ob ein ständiges „höher, schneller, weiter“ angesichts begrenzter, schwindender Ressourcen noch zeitgemäß ist.

Im Aufruf des „Netzwerkes ökumenischer Kirchentag 2010“ hieß es: „So stößt das herrschende Wirtschaftssystem an die Grenzen des Planeten“.

Ein Sprichwort besagt: „Die Ware Weihnachten ist nicht die wahre Weihnacht“. Allen ein frohes und gesundes Jahr 2016!

H olger Wegner, SHG Epilepsie

Jeder Schritt hält fit!

Fitness und Körperbewusstsein nehmen in der Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert ein – Sitzen gilt vielfach schon als das neue Rauchen. Denn Bewegung und ein ausgeglichener Lebensstil bedeuten mehr Gesundheit und Lebensqualität, das Dasein als faule Couch Potatoe hingegen wird mit einer ungesunden Lebensweise gleichgesetzt. Zahlreiche Studien der letzten Jahre untermauern das sogar.

Dennoch nimmt die Zahl der übergewichtigen Menschen in Deutschland stetig zu. In Deutschland sind bereits 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig, haben also einen Body Mass Index (BMI) größer oder gleich 25. Immer mehr Menschen entwickeln eine Adipositas, sprich kommen auf einen über 29. Betroffen sind 23 Prozent Männer und 24 Prozent Frauen. Doch woran liegt das? Viele Menschen beklagen, es fehle ihnen im Alltag an Zeit für ausreichend Sport. Sieht man genauer hin, fehlt es aber

meist eigentlich nur an der Motivation – oder an mangelhafter Organisation des Alltags.

Die eigene Gesundheit ist etwas, das jeden von uns betrifft – ganz gleich ob man regelmäßig Sport macht oder nicht. Genau das macht digitale Fitnessbänder für alle interessant, die etwas für ihre eigene Gesundheit tun wollen. Diese Bänder kann eigentlich jeder tragen, und das rund um die Uhr. Es ist kleiner und leichter als eine Uhr, überwacht den Schlafrhythmus und eignet sich für jeden, der etwas über seinen Lebensstil erfahren und/oder ihn verbessern möchte. Nicht nur für Sportler – oder anders herum – für Antisportler.

Smartwatches und Fitness Tracker sind derzeit noch etwas teuer. Einen Zuschuss hat unter anderem die AOK Nordost eingeführt. Beim Kauf einer Smartwatch, oder eines Fitness Trackers, subventioniert die Krankenkasse

AOK-Kassenpatienten die Anschaffung mit bis zu 50 Prozent des Kaufpreises (maximal 50 Euro). Weitere Krankenversicherer ziehen nach. Es gibt aber auch Kritik - mit der Begründung, dass der Kauf eines solchen Geräts für sich genommen noch keinen Beitrag zu einer gesünderen Lebensweise darstelle. Zudem sei zu bedenken, dass mit den Fitness-Armbändern eventuell persönliche Gesundheitsdaten der Kunden übermittelt werden sollen. Dies soll zum gegenwärtigen Zeitpunkt jedoch noch von keiner der Fitness-Armbänder bezuschussenden Krankenkassen vorgeesehen sein.



„Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung“

Datenschutz

Statement des Herstellers aus den USA zum Thema Datenschutz auf Anfrage des Blogs Rund ums Rad (2014):

Garmin nimmt das Thema Datenschutz sehr ernst. Daher treffen wir Maßnahmen, die unseren Nutzern die volle Kontrolle über persönliche Daten geben. Garmin sammelt keinerlei Nutzerdaten von GPS Outdoor-/ Sportgeräten ohne die vorherige Zustimmung des Nutzers. Garmin hat keinen Zugriff auf die von den GPS Outdoor-/ Sportgeräten aufgezeichneten Daten, solange der Nutzer diese nicht freiwillig auf die Online-Community Garmin Connect lädt. [...] Standardmäßig zeigt Garmin Connect keinerlei Nutzerdaten öffentlich an, bis der Nutzer sich dazu entschließt, indem er das eigene Profil oder Aktivitäten öffentlich zugänglich

macht. Garmin nutzt aggregierte und anonymisierte Daten, die auf der Plattform Garmin Connect geteilt wurden (wie etwa GPS-Informationen), nur für interne Zwecke, um Nutzungstrends unserer Anwender oder beliebte Orte, an denen Nutzer aktiv sind, zu lokalisieren. [...] Nutzer von Garmin Connect werden in unseren Datenschutzrichtlinien darauf hingewiesen, dass wir gegebenenfalls Positionsdaten nutzen, die „anonym und auf eine Art und Weise erfasst [werden], die keine Rückschlüsse auf [die] Person zulässt“. Garmin stellt Dritten solange keinerlei Daten zur Verfügung, bis sich der Nutzer freiwillig dazu entscheidet, das Garmin Connect-Konto mit dem Konto eines Dritten durch ein Anmeldeverfahren zu verknüpfen. Wir teilen keinerlei persönliche Informationen unserer Fitnessgeräte mit Werbetreibenden.

Fitness – Apps für Krankenkassen – der nächste Schritt zur Entmündigung

Nach dem Motto „Meine Dienstleistung für Deine Daten“ werben zunehmend nun auch Krankenkassen für die private Verwendung von Fitness-Apps auf den Smartphones ihrer Kunden. Weitere Modelle, wie z.B. bei KFZ-Versicherungen oder bei Lebensversicherungen sind offenbar schon Realität oder in der Wartschleife.

„Ich rate aus mehreren Gründen dazu, solche Angebote links liegen zu lassen. Wenn überhaupt, kann man diese Entwicklung nur noch über den Markt und evtl. noch

durch längst überfällige rechtliche Grenzen aufhalten“, so Reinhard Dankert, Landesbeauftragter für Datenschutz und Informationsfreiheit in Mecklenburg-Vorpommern. In einem Gemeinwesen, in dem das möglichst lückenlose Datensammeln in sensiblen Bereichen wie Gesundheit, Arbeit, Engagement und Konsum üblich ist, werden diejenigen zu „Bestrafen“, die sich dieser Sammlung entziehen oder schlicht nicht normgerechte Werte liefern.

Pressemitteilung der Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit MV (2014)

Gründung

SHG Herzmenschen

„Das was man ausstrahlt, zieht man auch an.“ Wir sind Menschen, die ein großes Herz haben, was von Freunden, der Familie oder Kollegen oft nicht verstanden wird. In unserer Gruppe sind Sie herzlich willkommen. Wir tauschen uns aus über positive Dinge, die uns helfen, unser Herz in dieser Gesellschaft nicht zu verlieren.

Donnerstag, 10. Dezember 2015 um 16.00 Uhr in der KISS

Nähere Informationen bei der KISS, Tel.: 0385-39 24 333 oder per Mail: info@kiss-sn.de

Änderungen

SHG Borderline (neuer Wochentag)

Etwa zwei Prozent der Gesamtbevölkerung leiden unter der Borderline-Störung. Der überwiegende Teil der Betroffenen sind Frauen. Bei einem großen Anteil der Betroffenen finden sich neben Borderline-Störung weitere psychische Probleme, wie Depressionen oder Symptome anderer Persönlichkeitsstörungen. Wollen Sie in einer Selbsthilfegruppe über die Borderline-Störung sprechen, in den Erfahrungsaustausch treten, gegenseitig unterstützen und Mut machen?

Die angeleitete Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch, um 18.00 Uhr in der KISS.

Treffen

SHG Bandscheiben- und Rückengeschädigte

Sie brauchen Hilfe, Rat und das Gespräch mit anderen? Wir wollen unsere Erfahrungen weitergeben, wollen anderen helfen, damit ein besserer Umgang mit der Erkrankung möglich ist. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Treffen: jeden Donnerstag um 16.00 Uhr In der KISS

SHG Agus – Angehörige um Suizid

Selbsthilfegruppe für Trauerende nach Suizid Schwerin

Vortrag

1. Praxistag zum Thema „Meine Gruppe und ich“

Moderation: Petra Schmuck

Samstag, 23. Januar 2016 von 10.00 bis 13.00 Uhr in die KISS (Teilnahmebetrag 10,- € pro Person)

Anmeldung bis Montag, 18. Januar 2016

Fortbildungsreihe

Die Heilpraktikerinnen des „Schweriner Netzwerkes für Gesundheit“ (www.heilpraktikerinnen-schwerin.de) bieten in den Räumen der KISS jeweils 19.30 Uhr an:

Nur ein Zuckerkügelchen? – Homöopathie hilft heilen

Dr. Erdmute Steiner und Dipl.-Biol. Cora Footh-Kaya, Heilpraktikerinnen

Dienstag, 19. Januar 2016

Der heilende Griff/ Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Eva Strehl, Heilpraktikerin

Dienstag, 16. Februar 2016

Versicherungen zur Übernahme von Heilpraktikerkosten

Iris Wiesner, Versicherungsmaklerin

Dienstag, 15. März 2016

Stuhltanz und mehr neue Kurse

Ab Januar 2016 startet in der KISS ein neuer Kurs Stuhltanz. Angesprochen sind Menschen mit Behinderungen und Interessierte. Geplant ist der Kurs jeweils mittwochvormittags. Die Räumlichkeiten sind behindertengerecht.

Weitere neue Kurse sind u.a. Dance4fun, Yoga, Pilates und Faszien-Training unter Anleitung (ärztl. gepr. Sport- und Gesundheits-Trainerin und Yogalehrer). Voraussetzung ist Spaß an körperlicher Bewegung. Rechtzeitige Anmeldungen sind ohne Verpflichtungen, aber gewünscht unter Telefon 0173-6403538 oder per E-Mail: fillie@arcor.de. Kontakt auch über die KISS.

Demenz

Unter dem Motto „Frieden machen mit Demenz“ fand in diesem Jahr ein Fachtag zum Welt-Alzheimer-Tag in Schwerin statt. Prof. Wolfgang Maier vom Universitätsklinikum Bonn hielt einen Vortrag über Prävention und Alzheimer/Demenz.

In seinem Vortrag berichtete Wolfgang Maier, dass regelmäßiges Training die seelische und geistige Gesundheit im Alter fördert. Studien aus Skandinavien, Frankreich und Belgien haben belegt, dass durch kontrollierte körperliche Verausgabung verbunden mit einer gesunden Ernährung, ein Herausögern einer Demenz möglich sei. Prävention fange im frühen und mittleren Lebensalter an, dabei komme es zu einer Steigerung der Reservekapazität durch körperliche Aktivität verbunden mit sozialer und geistiger.

Laut Prof. Maier reiche ein regelmäßiges Lauf- oder Gymnastiktraining von dreimal 30 Minuten in der Woche aus, um die Gesundheit zu fördern. Schutzfaktoren wie eine gesunde Ernährung mit ungesättigten Fettsäuren, Vitamin C, B, E, zusammen mit einem regelmäßigen Training könnten ein Demenzrisiko verringern. Körperliche Aktivität fördere das Hirnwachstum, denn besonders ältere Menschen benötigten im Alltag ein größeres Hirnvolumen, wie Prof. Maier betonte.

Eine Beobachtungsstudie habe ergeben, dass ein positiver Lebenssinn, ein gutes soziales Netzwerk und geistige Stimulation zur Abwehr von Risikofaktoren führe.

Nach diesem Vortrag machte ich mir so meine Gedanken.

Ich kenne Menschen, die regelmäßig Sport getrieben haben und sich gesund ernährt haben und trotzdem relativ früh an Demenz erkrankt sind.

So hat jede Medaille zwei Seiten und, wenn man weiter recherchiert, gibt es bestimmt auch eine Gegenstudie!

Karin Horn

Mitglied werden

Werden Sie Mitglied im KISS e.V. und unterstützen Sie mit 1 oder 3 Euro pro Monat die Selbsthilfe in Schwerin und Umgebung.

Einzelpersonen 36,-€/

Jahr(entsprechen 3,-€/Monat)

Ermäßigung: Arbeitslose, Schüler, 12,-€/Jahr(entsprechen 1,-€/Monat)

Studenten, Rentner

Firmen, Verbände, Institutionen 50,- bis 100,-€/Jahr

Oder spenden Sie einfach und helfen damit der Arbeit des Vereins. Gern stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus.

Auch als Weihnachtsgeschenk eine gute Idee.

Beitrittserklärungen erhalten Sie unter info@kiss-sn.de oder auf

telefonische Bestellung 0385-39 24 333 bei der KISS.

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

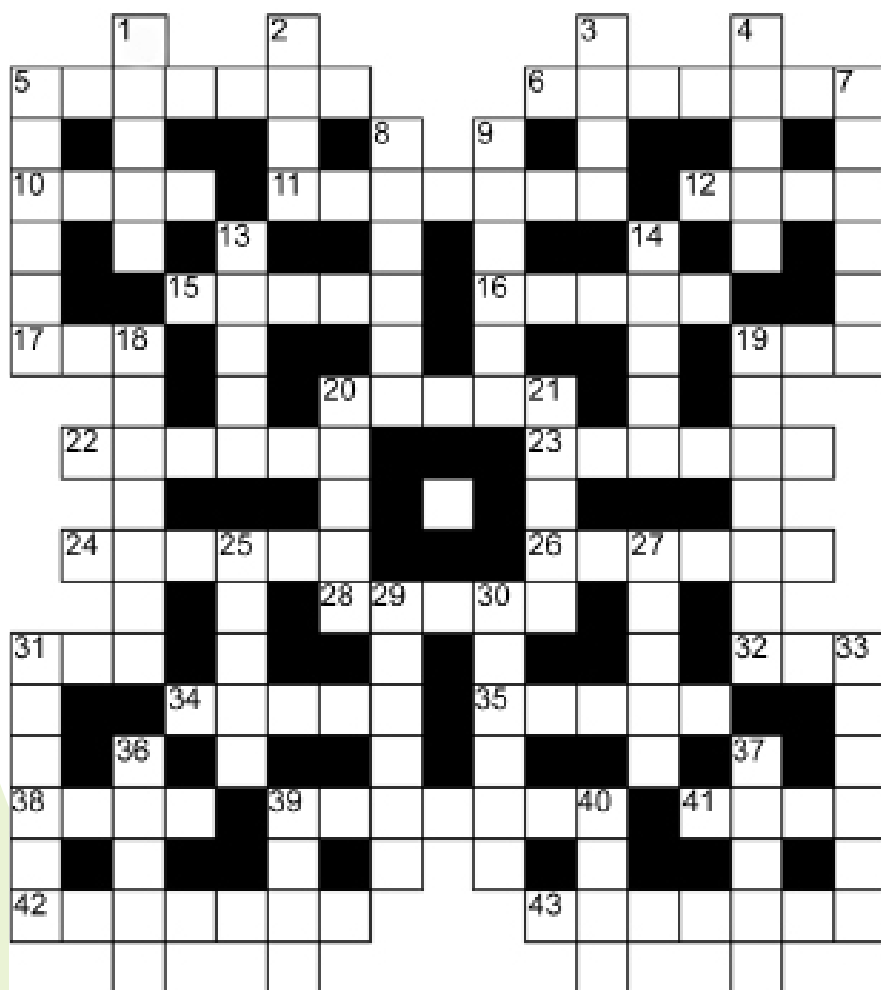
Mit dem Tod eines Menschen verliert man viel, aber niemals die Zeit, die man mit ihm verbracht hat.

Dorothea Pahlow hat über viele Jahre unser Leben mit Ihrer Ruhe, Kreativität und Freude am Leben bereichert. Am 3. Oktober 2015 ist sie verstorben.

Wir trauern um sie und sind in Gedanken bei Ihrer Familie und ihren Freunden.

Sabine Klemm und Gudrun Schulze im Namen der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin





Waagerecht:

5) Waldmännlein (Märchen), 6) Baumschmuck zu Weihnachten, 10) Mittagszeit (engl.), 11) Kuchenzutat, 12) lieb, 15) Entspannungstechnik, 16) strahlend, 17) Tier des Weihnachtsmannes, 19) Biersorte, 20) negatives Gefühl, 22) Tischgeschirr, 23) Tätigkeit am Wasser, 24) Mann mit übertriebenem Selbstwertgefühl, 26) Männername, 28) mehrere, 31) Fürwort, 32) amerik. Ren, 34) alte Währung, 35) Nachbarland, 38) Sport zu Pferd, 39) Lernender, 41) Halt, 42) schönes Gefühl haben, 43) laute Rufe

Senkrecht:

1) gleich, 2) Versmaß, 3) Fragewort, 4) nicht schwach, 5) Jahreszeit, 7) Vorweihnachtszeit, 8) nicht akzeptabel, 9) Mehrzahl von Helga, 13) Umkehren, 14) Herrenbekleidung, 18) Tageszeiten, 19) Gedichtband, 20) rege, 21) Nadelbaum, 25) Landgewinnung, 27) Zweigbüschel des Weihnachtsmannes, 29) Fehler, 30) Ball leicht über Gegenspieler schießen (Fußballjargon), 31) Himmelskörper, 33) Jesus Schlafstätte, 36) Webergebnis, 37) Gespenst, 39) Angewohnheit, 40) europ. Hauptstadt.

Die Buchstaben von 6, 29, 24, 9, 34, 32, 2, 16, 6, 7, 18, 30 ergeben einen Begriff aus der Weihnachtszeit.

Viel Spaß!

Angret Möller

Lichterglanz

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Argus e.V., Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, 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, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur, Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

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

Förderabonnement

unterstützen. Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:

Tel.:
0385 - 39 24 333
oder
e-Mail:
info@kiss-sn.de



Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen

Hier steht das Wort für Vorbeugung von Krisen vielfältiger Art. Dieser Begriff ist nicht nur wichtig und aktuell. Es ist vielmehr ein Wertgefühl und eine persönliche Verantwortung für das höchste Gut des Menschen, die Gesundheit.

Prävention ist nicht nur für den Selbstwert jedes Menschen und seine Selbstbestimmung von größter Bedeutung. Hier geht es auch oft um die Teilhabe und Sinnbestimmung jedes individuellen Lebens und seiner Entfaltung.

Prävention – Vorbeugung steht nicht nur für Selbstverantwortung, Selbstdisziplin und diszipliniertes Tun und Handeln mit eigenen Kräften, sondern auch für körperliche und geistig-seelische Belastbarkeit. Aber ich möchte hier sagen und mich so verstanden wissen, dass der Mensch in Beziehungen lebt und von sozialen Verhältnissen – entscheidend schon als Kind bestimmt – geprägt wird.

Kurz gesagt, jeder Mensch ist ein Produkt seiner Umwelt, genetischer Disposition, auch seiner Erziehung, seiner Bildung, nicht zuletzt der elementarischen Befriedigung der Grundbedürfnisse. Wie ein Mensch wird, wie er denkt, handelt und ein nützliches Mitglied der sozialen Gemeinschaft, spricht

Gesellschaft wird, liegt auch an den Werten, welche in einem System befördert und geschützt werden.

Wenn wir das Thema Prävention spezifisch auf den Gesundheitsaspekt fokussieren, wenn die Krankheit durch Nahrungsmittel verursacht wird und die Information diesbezüglich nicht ausreichend vermittelt wird, ist vieles nicht befriedigend. Unsere Ernährung ist oft eine Ursache für viele Erkrankungen und hier ist nicht nur der einzelne Bürger oder die einzelne Bürgerin oft ungenügend aufgeklärt. Wir hören in den Medien von Massentierhaltung, Missständen, Einsatz von Antibiotika und Antibiotika-Resistenzen. Ärzte leben von Krankheiten, Apotheken leben vom Verkauf von Arzneimitteln mit vielen schädlichen Nebenwirkungen.

Selbsthilfegruppen sind aus der Krise gewachsen, um die Not von Kranken durch soziale Beziehungen und eventuell durch Auswege zu suchen beziehungsweise zu finden.

Da unsere Gesundheit das höchste und teuerste Gut ist, sollten wir dieses Thema zum Mittelpunkt unseres Lebens machen.

Bruno Petruslat

Ich gehe zur Selbsthilfegruppe

Ich bin in meinem Leben schon oft in Situationen gekommen, die mich körperlich und seelisch überfordern haben. Nicht immer waren dann Menschen da, die mir halfen und tröstend zur Seite standen. So lernte ich schon als Kind vorsichtig zu sein und schwierige Situationen zu meiden. Mein Misstrauen anderen gegenüber führte dazu, dass ich kaum in der Lage war, Beziehungen einzugehen. Das machte mich zur Außenseiterin und das reale Leben zog wie ein Film an mir vorbei. Erst als verheiratete Frau und Mutter, als ich mit meiner Überlebens-Philosophie überhaupt nicht mehr zu recht kam, suchte ich mir professionelle Hilfe. Was folgte, waren zahlreiche stationäre und jahrelange ambulante Psychotherapien.

Kraft und Zuversicht, um die Vergangenheit zu bewältigen, gibt mir die Selbsthilfegruppe „Licht-Blick“ mit dem Schwerpunkt Psychosomatik. Vor etwa zehn Jahren lernte ich Männer und Frauen kennen, die ebenso wie ich unter seelischen und psychosomatischen Störungen litten. Nach Abschluss einer Reha-Maßnahme nahmen wir an einer ambulanten Nachsorge in der AHG Poliklinik Schelfstadt teil. Ziel war es, Rehabilitationsergebnisse zu festigen und zu ergänzen. Nach der halbjährigen Maßnahme wünschten sich einige von uns im Kontakt zu bleiben. So entstand die Idee, eine Selbsthilfegruppe auf die Beine zu stellen, in der Menschen, die die gleichen gesundheitlichen Probleme haben, ihre Erfahrungen austauschen können.



Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösungen selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Zu unserer Gruppe gehören zwölf Männer und Frauen, die ihre vielfältigen Erfahrungen, nützliche Informationen sowie Gemeinsamkeiten austauschen. In vertrauensvoller Atmosphäre werden Kontakte und Freundschaften geknüpft, die uns Kraft und Hoffnung geben. In der Anfangszeit wurden wir durch Martina Merkle, Psychologin in der AHG Poliklinik Schelfstadt, unterstützt. Doch heute arbeiten wir weitgehend selbständig. Nur, wenn wir in einer Sache nicht weiter kommen, steht sie uns hilfreich zur Seite.

Wir treffen uns jeden Dienstagabend in der Poliklinik Schelfstadt. Am Anfang hat jeder die Möglichkeit, über sein momentanes Befinden zu reden. Meist kristallisiert sich dabei ein Thema heraus, über das wir gemeinsam diskutieren. Dabei geht es nicht nur um Krankheiten und Probleme. Wir freuen uns immer, wenn jemand etwas Gutes erlebt hat und davon berichtet. Besonders schön sind unsere Ausflüge, die wir selbst organisieren. Dazu gehören Grillnachmittage, Geburtstagsfeiern, Besuche in der Salzgrotte, Spaziergänge durch den Wiligrader Wald mit der Apothekerin Kathrin Lachmann, Zoobesuche, Entspannungsübungen in der Ergotherapiepraxis von Antje Neuenfeld und vieles mehr. Demnächst bummeln wir gemeinsam über den Weihnachtsmarkt und machen eine kleine Weihnachtsfeier. Diese Unternehmungen sind ein wichtiger Teil unserer Gruppenarbeit. Ich gehe gerne zur Selbsthilfegruppe.

Gerda Jansen

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
- Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, ...

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

Öffnungszeiten der kiss

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

Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1500 Stück

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: Kerstin Fischer, 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,

E-Mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzende Marion Mayer, 2. Vorsitzender Dr. Rolando Schadowski, Beisitzer/innen, Kerstin Fischer, Dr. Jürgen Friedmann, Dr. Wolfgang Jähme, Antje Neuenfeld und Regina Winkler Silke Gajek (Ehrenmitglied)

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: 2. Februar 2016 mit dem Schwerpunktthema „HERZlich“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

