HILF DIR SELBST

Jubiläumsausgabe

Juni 2016

LAG Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern

25 Jahre Selbsthilfeunterstützung Mecklenburg-Vorpommern

Inhalt:

Editorial 2
Grußwort 3
Ministerin Birgit Hesse
Gratulation 4
Jutta Huntertmark-Mayser
Gratulation 5
Friedhelm Wilhelm Bluschke
LAG ..... 6 - 7
Unabhängig, anerkannt, kompetent
Selbsthilfegruppen..... 8
Tinnitus/Fibromyalgie
Selbsthilfegruppen..... 9
Angst
Selbsthilfegruppen.....10 - 11
Blasenkrebs
Selbsthilfegruppen..... 12
Leben nach Krebs
Stimmen.....13 - 15
Chronik.....16 - 19
Selbsthilfegruppen.....20 - 21
Blaues Kreuz/Depression
Selbsthilfegruppen..... 22
Bipolare Störung/Depression
Selbsthilfegruppen..... 23
Rheuma-Liga
Selbsthilfegruppen.....24 - 25
Schlafapnoe
Zahlen zur Selbsthilfe 26
12 Jahre Redaktion..... 27
Gut für die Seele 28
In-Gang-Setzerinnen..... 29
Gedanken zur Selbsthilfe..... 30 -31
gestern - heute - morgen
Adressen/Impressum 32

Die nächste Ausgabe von „HILF DIR SELBST“ erscheint im September zum Thema „Seele“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 25 Jahren gibt es in Mecklenburg-Vorpommern Selbsthilfekontaktstellen. Das nehmen wir zum Anlass, zurück auf die Anfänge zu schauen, den Weg zu betrachten, der uns dahin geführt hat, und einen kleinen Ausblick zu wagen, wohin die Reise gehen wird.

Dazu haben wir Weggefährt_innen eingeladen, die unsere Reflexionen ergänzen durch einen Blick von außen: Wie „funktioniert“ Selbsthilfe? In welcher Art und Weise muss sie unterstützt werden, damit sie ihre Potenziale entfalten kann? Und wie können wir in den Selbsthilfekontaktstellen immer wieder neu Menschen ermutigen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen?

Um diese Aufgaben zu erfüllen, sind wir in den landesweit acht sehr unterschiedlich aufgestellten Selbsthilfekontaktstellen auf verlässliche Fördermittel angewiesen, die wir von den Kommunen, dem Land und von der Arbeitsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen erhalten. Dafür danken wir und wünschen uns weiterhin Kontinuität, damit wir den wachsenden Herausforderungen in unserem Bundesland gewohnt professionell begegnen können.

Wir freuen uns über die Gratulationen zu unserem, zu Ihrem Jubiläum, liebe Leserinnen und Leser, von der Ministerin für Arbeit, Gleichstellung und Soziales, Frau Birgit Hesse, ebenso wie vom Paritätischen, bei dem die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der Selbsthilfekontaktstellen seit vielen Jahren Mitglied ist, und Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, stellvertretende Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS). Silke Gajek, jetzt Vizepräsidentin des Landtages MV und Landtags-Abgeordnete der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen, lässt uns teilhaben an ihren Erfahrungen aus zehn Jahren Leitung der KISS Schwerin.

Dass wir auch bundesweit gut vernetzt und professionell eingebunden sind, zeigt sich in der von uns mit organisierten bundesweiten Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG), die vom 1. bis 3. Juni 2016 in Schwerin unter dem Motto „Von gestern nach morgen, von

hier nach dort – Selbsthilfeunterstützung im demografischen Wandel“ stattfinden wird.

Der demografische Wandel ist auch in der Selbsthilfe gerade in Mecklenburg-Vorpommern spürbar. Weite Wege erschweren oft den Zugang zu Selbsthilfegruppen. Hinzu kommt eine steigende Anzahl an zu pflegenden Menschen, mit denen sich die Kontaktstellen in ihrer Arbeit stärker befassen.

Aber auch für die Jüngeren müssen adäquate Angebote – auch in der Selbsthilfe - vorgehalten werden, und die gesundheitliche Versorgung muss abgesichert sein.

Dass Selbsthilfe in schwierigen Situationen Lebensqualität erhöht und wirklich hilft, ist mittlerweile unbestritten. Lassen Sie sich also mitnehmen auf diese kleine Reise durch Raum und Zeit auf den Spuren der Selbsthilfeunterstützung in MV und bleiben Sie uns gewogen.

Ihre

Sabine Klemm
Vorsitzende der LAG der Selbsthilfekontaktstellen in MV e.V.

Selbsthilfe ist eine wertvolle Ergänzung für Betroffene und Angehörige

Der bekannte Schweizer Pädagoge Johann Heinrich Pestalozzi hat es einst so formuliert: „Wer sich nicht selbst helfen will, dem kann niemand helfen“. Dieser Satz lässt sich auch als Beschreibung der Motivation lesen, die hinter der organisierten Selbsthilfe steckt, vielleicht sogar stecken muss – nämlich das Heft des Handelns in die Hand zu nehmen, Gestaltungsmacht zurückzugewinnen und für sich selbst etwas zum Besseren zu wenden.

Egal, ob es um physische oder psychische Leiden geht, um seltene oder chronische Krankheiten, Lebenskrisen oder schwierige soziale Situationen: Ohne die professionelle medizinische Hilfe oder auch die Unterstützung von Ämtern und anderen Behörden geht es nicht. Darüber hinaus aber sind die Angebote und verschiedenen Formen der Selbsthilfe für viele Betroffene und ihre Angehörigen eine wertvolle Ergänzung.

Diese wertvolle Ergänzung erfährt hier in Mecklenburg-Vorpommern seit nun 25 Jahren eine immer besser gewordene und weiter besser werdende Unterstützung. Ein im ganzen Land verankertes Netz von Angeboten hat in den inzwischen acht Selbsthilfekontaktstellen seine wichtigsten Knotenpunkte. Und als sich diese Selbsthilfekontaktstellen zu einer Landesarbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen haben, hat sich der Organisationsgrad der landesweiten Selbsthilfe damit weiter erhöht.

Zu dieser Leistung, der Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern Strukturen zu geben, sie zu vernetzen und zu bündeln, dazu kann man den Verantwortlichen und Mitwirkenden nur gratulieren. Entstanden aus einem Modellprojekt des Bundes können sie nun auf 25 Jahre erfolgreiche Arbeit zurückblicken – und es ist immer eine besondere Art von Erfolg, wenn damit für andere etwas erreicht wurde.

Die Landesregierung fördert diese besondere Art der Unterstützung wie auch die Selbsthilfe an sich: Denn es ist erklärtes gesetzliches Ziel, dass niedrigschwellige Betreuungsangebote und Modellprojekte aufgebaut werden können, um zum einen die Menschen überall im Land damit zu erreichen und um zum anderen auch neue Ansätze und Konzepte zu erproben.

Auch die Selbsthilfekontaktstellen sind eine Art Selbsthilfe, schließlich sind sie Ansprechpartner für diejenigen auf der Suche nach einem Selbsthilfe-Angebot und auch für die in der Selbsthilfe Tätigen: Sie dienen dem Austausch und der Information miteinander und untereinander. Mit ihrem Projekt „Selbsthilfe Online“ haben sie zudem eine gut gepflegte Plattform geschaffen, die den Status Quo der Selbsthilfe hier im Land widerspiegelt und die vorhandenen Angebote in den unterschiedlichen Regionen übersichtlich aufbereitet und von überall zugänglich macht.

Für all die Menschen, die nach Auswegen, Alternativen, Verbesserungen und Veränderungen für sich suchen und die für sich den Weg der Selbsthilfe entdeckt haben, gibt es in Mecklenburg-Vorpommern viele offene Türen. Die Wege dorthin haben viele engagierte Mitstreiterinnen und Mitstreiter im vergangenen Vierteljahrhundert gut ausgeschildert. Dafür bedanke ich mich und gratuliere herzlich zum diesjährigen Jubiläum!

Ministerin Birgit Hesse *Foto: MfAGS*

Birgit Hesse
Ministerin für Arbeit, Gleichstellung und Soziales
Mecklenburg-Vorpommern

38. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

„Von gestern nach morgen, von hier nach dort - Selbsthilfeunterstützung im demografischen Wandel“

vom 1. bis 3. Juni 2016

in Schwerin, InterCityHotel

Schirmherrschaft:

Manuela Schwesig, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Birgit Hesse, Ministerin für Arbeit, Gleichstellung und Soziales Mecklenburg-Vorpommern

Von 1991 bis 2016: Mit professioneller Selbsthilfeunterstützung viel gemeinschaftliche Selbsthilfe auf den Weg gebracht!

Die 38. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. vom 1. bis 3. Juni in Schwerin fällt zusammen mit einem großen Jubiläum: auf 25 Jahre Selbsthilfeunterstützung kann die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern (LAG) zurückschauen. Dazu gratuliere ich sehr herzlich – im Namen des gesamten Teams der NAKOS sowie für unseren Träger, die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), dem Fachverband der Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.

Jutta Hundertmark-Mayser
Foto: NAKOS

Im Jahr 1991 konnten in Mecklenburg-Vorpommern drei Selbsthilfekontaktstellen ihre Arbeit starten: in Stralsund, Teterow und Schwerin. Sie gehörten zu den 17 Einrichtungen des Bundesmodellprogramms „Förderung der sozialen Selbsthilfe“ in den neuen Bundesländern, das von 1991 bis 1996 durchgeführt wurde. Damals hatte es sich das Bundesministerium für Familie und Senioren (BMFuS) zur Aufgabe gemacht, nach Wegen zu suchen, wie die Selbsthilfeaktivitäten bzw. der Selbsthilfegedanke überhaupt in den neuen Bundesländern effektiv und sachgerecht gefördert werden können. Dass es dabei nicht nur um politische Willensbekundungen ging, verdeutlichten die Rahmenbedingungen: Unter Federführung des Fachreferates für ressortübergreifende Selbsthilfeförderung im BMFuS wurde im Bundesanzeiger vom 22. Juni 1991 ein Modellprogramm ausgeschrieben. Insgesamt 10 Millionen DM waren dafür vorgesehen. KISS Stralsund startete damals für ein Einzugsgebiet von 72.000 Einwohnern mit zwei ABM-Kräften und drei Räumen, KISS Teterow mit einer festen Mitarbeiterin für 43.000 Einwohner (samt Kreis) und fünf Räumen und die KISS Schwerin mit einer festen und einer ABM-Mitarbeiterin für 131.000 Einwohner und fünf Räumen.

Was war damals die Ausgangssituation? Mit der Wende ging eine Welle der Selbstorganisation durch alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens der Noch-DDR. Die Selbsthilfebewegung entfaltete sich nach dem Wegfall der staatlichen Beschränkungen in den neuen Bundesländern ausgesprochen schnell. Der Nachholbedarf an Information und die Bereitschaft zu Gruppengründungen waren groß. Zumeist handelte es sich um chronisch Erkrankte und Behinderte, denen es vor allem um Interessenvertretung, Mitbestimmung und Mitgestaltung der zukünftigen Ordnung an den damaligen „Runden Tischen“ ging, und um Suchterkrankte. Die Menschen in den neuen Bundesländern brachten einen besonders starken demokratischen Impuls und ein tiefes Bedürfnis nach sozialer Gerechtigkeit in das Selbsthilfeverständnis ein.

Seit den 1990er Jahren hat sich viel getan, die LAG Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern e.V. wurde 2007 gegründet und konnte erfolgreich Strukturen zur Information, Beratung und Begleitung von selbsthilfeinteressierten Menschen auf- und ausbauen. Heute gibt es acht Kontaktstellen, die insgesamt gut 800 Selbsthilfegruppen in ihren Einzugsgebieten unterstützen. Besonders erfreulich sind die jüngsten Bestrebungen für eine weitere Anlaufstelle auch im Landkreis Vorpommern-Greifswald.

In all den Jahren seit 1990 habt Ihr, liebe Mitarbeiterinnen der Kontaktstellen, viel Initiative und Tatkraft gezeigt und große Kooperationsfähigkeit und Standfestigkeit bewiesen. Damit habt Ihr Eure LAG und vor allem die Selbsthilfekontaktstellen zu einer unverzichtbaren Größe in der Selbsthilfelandschaft in Mecklenburg-Vorpommern gemacht. Ohne Euch wäre die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Eurem Bundesland nicht da, wo sie jetzt ist. Die Selbsthilfe ist eine tragende Säule des bürgerschaftlichen Engagements für sich und für andere. Darauf könnt Ihr wirklich sehr stolz sein. Eine nachhaltige Finanzierung Eurer Arbeit und Strukturen wäre die beste Anerkennung Eurer Leistung.

Ich wünsche der LAG, dass die Selbsthilfeunterstützungsarbeit mit gesicherten Rahmenbedingungen erfolgreich weiter geführt wird und dabei auch der Anschluss an den sozialen Impetus der Anfangsjahre gehalten werden kann. Dies beinhaltet drei Elemente: das Soziale der Selbsthilfe - das „Miteinander“ - zu bekräftigen, die Selbsthilfe bei sozialen Problemstellungen wie Arbeitslosigkeit, Isolation, soziale Notlagen zu stärken und mittlerweile geschaffene Möglichkeiten für Bürgerinnen und Bürger ebenso wie der Patientenbeteiligung mit Leben zu füllen. Dafür ist nicht nur die LAG allein verantwortlich. Selbsthilfeförderung ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Ein selbsthilfefreundliches Klima in unserer Gesellschaft kann nur gemeinsam erreicht werden. Und so gilt heute noch genauso wie damals, und damit zitiere ich die damalige Familienministerin Dr. Ursula Lehr: „Die Politik tut gut daran, die Selbsthilfe zu unterstützen“.

Jutta Hundertmark-Mayser
stellvertretende Geschäftsführerin der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), Berlin

25 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Mecklenburg-Vorpommern - Herzlichen Glückwunsch, KISS!

„Der Mensch ist die beste Medizin des Menschen“ sagt ein afrikanisches Sprichwort. Die gegenseitige Unterstützung, die sich Menschen in Selbsthilfegruppen aus eigener Betroffenheit heraus geben können, ist unverzichtbar und nichts, was von Ärzten ersetzt werden kann.

Seit 25 Jahren ist die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen – kurz KISS – Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, die durch gesundheitliche oder soziale Probleme auf Beratung und Unterstützung angewiesen sind. Dass Selbsthilfe wichtig ist, zeigen die kontinuierlich steigenden Anfragen an die Kontaktstellen, die zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinteressierten und Professionellen vermitteln.

Die Selbsthilfe ist eine wichtige Säule des deutschen Gesundheitswesens. Um als solche anerkannt zu werden, müssen ihre Potentiale und Interessen jedoch immer wieder effektiv gegenüber der Politik vertreten werden. Auch das leistet KISS. Die 2008 erfolgte Festschreibung der Selbsthilfeförderung als Pflichtaufgabe der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) im § 20 c Sozialgesetzbuch (SGB) V hat dazu beigetragen, dass die Selbsthilfe heute als ergänzende selbständige Form der Unterstützung chronischer Erkrankungen weitgehend anerkannt ist. Diese Anerkennung ist aber auch verbunden mit wachsenden Aufgaben, die weit über die Basisarbeit von Selbsthilfegruppen hinausgehen zum Beispiel im Bereich der Patientenvertretung und in der Beratung von Betroffenen.

Auch die Anforderungen an die Selbsthilfekontaktstellen sind in diesem Zusammenhang stark gewachsen. Das Präventionsgesetz verankert die Beteiligung an der Gestaltung des Gesundheitswesens durch Selbsthilfeorganisationen zwar gesetzlich. Doch die Paragraphen müssen mit Leben gefüllt werden. Die gesetzlichen Krankenkassen haben die Förderung für die gesundheitliche Selbsthilfe ab diesem Jahr um 60 Prozent aufgestockt. Ein gutes Signal, denn nur durch finanzielle Unterstützung können auch im ländlichen Raum dauerhaft Strukturen aufgebaut werden. Diese werden dringend benötigt, denn die Selbsthilfe erweitert sich auf immer mehr gesellschaftliche Bereiche und die Themen werden immer differenzierter. Gerade wenn es um Krankheit, Drogen oder andere Belastungen geht, brauchen die Betroffenen Unterstützung. Menschen mit derselben Krankheit in einer Region finden sich nicht im Internet, da braucht es Vermittlung vor Ort. Diese Vermittlung, aber auch die Zusammenarbeit mit Krankenhäusern, Ärzten, Behörden oder Krankenkassen sowie Öffentlichkeitsarbeit leisten die Kontaktstellen.

Für die Zukunft wünsche ich mir, dass medizinische und soziale Versorgung als Einheit gesehen werden und sich diese Sichtweise auch in der Gestaltung und Steuerung des

Friedrich Wilhelm Bluschke *Foto: Der Paritätische M-V e.V.*

Gesundheitssystems niederschlägt. Es ist unsere Aufgabe als Verband mit all seinen Organisationen der Gesundheitsselbsthilfe immer wieder diese Aspekte in die Politik einzuspeisen und der Öffentlichkeit zu vermitteln.

Selbsthilfe, Beratung, Information und Interessenvertretung sind unverzichtbar. Selbsthilfegruppen wirken zuerst auf den einzelnen Menschen, langfristig wirken sie aber durch ihr Engagement auch an gesellschaftlichen Entwicklungen mit.

Danke, KISS, und weiterhin alles Gute.

Friedrich Wilhelm Bluschke
Vorsitzender des Paritätischen
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

DER PARITÄTISCHE
MECKLENBURG-VORPOMMERN

Selbsthilfeunterstützung in MV: unabhängig, anerkannt, kompetent

Die Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern ohne Selbsthilfeunterstützung wäre nicht das, was und wie sie heute ist: unabhängig, anerkannt, kompetent. Seit der koordinierten und professionellen Beratung und Unterstützung der ersten Selbsthilfegruppen im Land durch Selbsthilfekontaktstellen sind inzwischen 25 Jahre vergangen. 25 Jahre, in denen sich die Anforderungen und Erwartungen von Betroffenen an Medizin, Therapien und Betreuung geändert haben. 25 Jahre, in denen Politik, Verwaltung, Kranken- und Rentenkassen diese veränderten Anforderungen und Erwartungen angenommen und in Entscheidungen für die Anerkennung und Förderung von Selbsthilfe und Selbsthilfestrukturen umgesetzt haben. Wegbereiter und Wegbegleiter waren und sind die heute acht Selbsthilfekontaktstellen, die sich 2007 als Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern (LAG) zusammengetan haben und seitdem Sprachrohr, Brückenbauerinnen und Schnittstelle zwischen Betroffenen und Fachkräften für Selbsthilfe im Land sind. „Hilf Dir Selbst“ sprach mit den Leiterinnen der Kontaktstellen über Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges in der Selbsthilfe.

Die Mitglieder der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen MV: Heike Rademacher - Neubrandenburg, Anke Gundlach - Neustrelitz, Ralf Göttlicher LAG-Mitarbeiter, Alice Hämmerling - Güstrow/Teterow/Bützow, Kristin Trimpe - Wismar (hintere Reihe von li.)
Sabine Klemm - Schwerin, Ute Kammler - Rostock, Gudrun Wolter - Wismar, Michaela Zorn - Hagenow (vordere Reihe von li.; es fehlt Anke Landgraf - Stralsund).

Foto: privat

In „Selbsthilfe“ steckt das Wort „Selbst“ – warum benötigt Selbsthilfe Unterstützung?

Ute Kammler: Menschen befinden sich durch eine Erkrankung, ein besonderes Ereignis in einer Ausnahmesituation, in der sie Unterstützung auch außerhalb bzw. neben einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung und auch unabhängig ihres familiären Umfeldes suchen. Sie benötigen Menschen, die wissen, wovon sie reden, wie es ihnen zum Beispiel mit dieser Erkrankung oder auch einem Problem geht. Diese Menschen mit den gleichen Erfahrungen und Fragen zusammenzubringen, ist eine wesentliche Aufgabe von Selbsthilfeunterstützung.

Heike Rademacher: Unterstützung heißt aber auch, einen Anstoß zu geben und weiter zu begleiten, gegebenenfalls zu vermitteln. Manche trauen sich vielleicht nicht, rauszugehen, Hilfe zu suchen. Es ist wie der erste Schritt: dieser muss schon von einem selbst kommen, bei den weiteren Schritten können wir als Kontaktstellen unterstützen, einige Zeit mitgehen, bis die weiteren Schritte wieder selbstständig möglich sind.

Kristin Trimpe: Aber es geht auch darum, dass sich die Mitglieder von Selbsthilfegruppen auf sich und ihr Anliegen konzentrieren können. Wir unterstützen bei Anträgen, bei der ganzen Bürokratie, die wirklich abschreckend ist, bei der Wahrung der eigenen Rechte und Möglichkeiten. Wir bieten in vielerlei Hinsicht Freiraum.

Sabine Klemm: Selbsthilfeunterstützung bereitet aber nicht nur einem Einzelnen den Weg. Es sind Strukturen notwendig, die nicht jedes Mal wieder neu erkämpft werden müssen. Hier geht es um die Anerkennung der Selbsthilfe als „die vierte Säule des Gesundheitswesens“, also eine ergänzende Begleitung neben Therapie und anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen. Der soziale Aspekt spielt hier eine ganz große

Rolle, um gesund zu werden oder zu bleiben. Selbsthilfeunterstützung schafft einen Rahmen, damit die Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Bedarf ausgeschöpft werden können.

Da hat sich anscheinend in der Vergangenheit viel getan.

Gudrun Wolter: Gerade in der Anerkennung der Selbsthilfe als eine Unterstützungsmöglichkeit bei Erkrankungen oder sozialen bzw. psychischen Problemen hat sich in der Ärzteschaft, bei den Kliniken und therapeutischen Einrichtungen, aber auch bei den fördernden Kassen und der Politik wirklich etwas getan. Obwohl wir auch sagen müssen, dass Selbsthilfe noch nicht bei allen in den Köpfen angelangt ist.

Michaela Zorn: Mir fallen bei Veränderungen vor allem Begriffe wie Anerkennungskultur, Enttabuisierung, Beteiligungsprozess und Stärkung der PatientInnen-Rechte ein. PatientInnen wollen gefragt werden.

Anke Gundlach: Die Notwendigkeit und der Bedarf der Menschen von Selbsthilfeunterstützung haben sich aber nicht geändert. Eine Veränderung sehe ich aber in den Anforderungen an die Kontaktstellen. Der Erwartungsdruck an uns quasi als Dienstleistungsstelle seitens der Fachkräfte, der Politik und der Betroffenen ist hoch und wird manchmal auch überstrapaziert.

Und diesen Dienstleistungscharakter gab es zu Beginn der Selbsthilfeunterstützung in Mecklenburg-Vorpommern nicht?

Sabine Klemm: Es gab den Bedarf, Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen und dadurch auch den Bedarf Strukturen zu schaffen, damit Selbsthilfe überhaupt ermöglicht wird. Heute sind ja das Feld der Selbsthilfe und das Spektrum der Selbsthilfegruppen sehr vielfältig. Vor 25 Jahren standen die Themen Arbeitslosigkeit und ein Zu-Recht-Finden mit den politischen und den damit einhergehenden sozialen Veränderungen im Vordergrund. Die Gruppe „Arbeitslos ist nicht sinnlos“ fällt mir da ein. Sucht war auch ein Schwerpunkt. Die Bereiche wie chronische Erkrankungen oder PatientInnen-Rechte kamen bei uns erst nach und nach.

Ute Kammler: Es war am Anfang auch eine Zeit des Ausprobierens und der Aufbauhilfe. Fördernde Strukturen waren an sich Voraussetzung, damit sich Selbsthilfe und deren Unterstützung gut herausbilden konnten. Das damalige Bundesmodellprojekt „Förderung sozialer Selbsthilfe in den neuen Bundesländern“, für das Teterow, Stralsund und Schwerin in Mecklenburg-Vorpommern den Zuschlag bekamen, hat dazu sozusagen den Rahmen gesetzt.

Alice Hämmerling: Als das Modell nach sechs Jahren dann auslief, bestand wirklich Handlungsbedarf, die aufgebauten Strukturen nicht wieder verfallen zu lassen. Dafür wurde auch an der Seite der Politik hart gekämpft.
Michaela Zorn: Die Bedingungen für Selbsthilfe hier im Land sind sehr unterschiedlich und leider auch noch nicht komplett flächendeckend. Inzwischen werden die Leistungen der Selbsthilfe bzw. der Selbsthilfegruppen als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem anerkannt und gefördert. Die mittlerweile acht Selbsthilfekontaktstellen haben sich dann 2007 zusammengeschlossen, um gemeinsam die Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung im Land zu stärken.

Heike Rademacher: Flächendeckend ist das aber noch nicht möglich. Zwar gibt es auch Selbsthilfegruppen in Vorpommern, die Selbsthilfeunterstützung erreicht aber allein schon räumlich nicht jeden. Mit dem Projekt „Selbsthilfe im ländlichen Raum“ arbeiten wir seit 2014 jedoch daran, dass auch die Menschen in Vorpommern Zugang zur Selbsthilfeunterstützung bekommen, wenn sie denn möchten.

Hier hat die LAG gemeinsam mit dem Sozialministerium ein wirklich gutes Projekt auf die Beine gestellt

Hat die LAG noch mehr Projekte entwickelt?

Gudrun Wolter: Ein besonderes Projekt, das uns allen am Herzen liegt, ist seit 2012 das In-Gang-SetzerInnen-Projekt. Geschulte ehrenamtliche In-Gang-SetzerInnen unterstützen neue Selbsthilfegruppen „zueinander zu finden“. Gerade am Anfang fehlt es an Orientierung und Verbundenheit in einer neuen Gruppe. Nach einigen Gruppentreffen ziehen sich die In-Gang-SetzerInnen dann wieder zurück. So wird den Gruppen über mögliche Anlaufschwierigkeiten hinweggeholfen.

Anke Gundlach: Die landesweite Online-Datenbank ist seit 2011 ein weiteres Projekt der LAG. Auf dieser stets aktualisierten Datenbank sind die Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Land erfasst. Unabhängig von Sprechzeiten können hier Interessierte eine passende Gruppe oder öffentliche Informationen über Gruppen finden.

Alice Hämmerling: Aber solche Projekte sind nur ein kleiner Teil der Aufgaben der LAG. Wir sehen uns hauptsächlich als Brückenbauerinnen zwischen Betroffenen und Fachkräften, aber auch zur Politik und Verwaltung. Sozusagen als Stimme für Betroffene. Darüber hinaus bieten wir Qualifizierungen an, knüpfen innerhalb des Landes, aber auch über die eigenen Landesgrenzen hinaus Kontakte und bieten Informationen und Fortbildungen an und unterstützen im Bereich Koordination und Öffentlichkeitsarbeit.

Was wünschen Sie sich für die zukünftige Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung?

Kristin Trimpe: Bürokratieabbau gerade in Sachen Förderung. Da ist der Aufwand enorm für uns.

Anke Landgraf: Und, dass Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung eine noch festere Größe mit wirklich gesicherten Strukturen und Planungssicherheit wird.

Ute Kammler: Also, eine mehrjährige Förderungen, damit wir uns nicht immer wie Bittstellerinnen vorkommen müssen und wir für die Menschen hier im Land gute Unterstützung leisten können.

Tinnitus – ein lebenslanger Begleiter

„Mein Freund wird er nie, obwohl er immer bei mir ist“, sagt ein Betroffener, der mittlerweile seit sechs Jahren als Langzeitfolge nach einem Burn Out an Tinnitus leidet - ein Hochfrequenzton von rund 8000 Herz (Hz). Am schlimmsten sei es nachts. Andere Betroffene beschreiben die Töne als Rauschen, Pochen, Pulsieren, Knacken oder Hämmern. Man muss damit leben, ob man will oder nicht, und das ist nicht leicht. Es sind verschiedene Erklärungsmodelle über die Ursachen im Umlauf, was beide Seiten - Ärzte und Betroffene - mehr verunsichert und den Therapieerfolg behindert.

Vor acht Jahren wurde durch die Initiative von Gottfried Collatz mit tatkräftiger Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle des Familienzentrums Neustrelitz die Selbsthilfegruppe für Betroffene von Tinnitus ins Leben gerufen. In der Regel treffen sich einmal im Monat, jeweils am letzten Donnerstag, die Gruppenmitglieder unter dem Dach des Familienzentrums Neustrelitz in der Useriner Straße 3. Dabei tauschen sich die Betroffenen nicht nur über die „Krankheit“ aus - im medizinischen Sinne ist der Tinnitus nur ein Symptom -, sie diskutieren auch über die vielfältigen Informationen zu den unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten, die aus unterschiedlichen Quellen stammen. Sie informieren sich über persönliche Strategien, wie Entspannungsmethoden oder Achtsamkeitsübungen, und auch das gesellige Beisammensein kommt nicht zu kurz. So werden Vorträge und gemeinsame Unternehmungen geplant, um unter Gleichbetroffenen sein zu können, denn die „gesunden“ Mitmenschen können sich meistens nicht vorstellen, was es bedeutet, mit Tinnitus zu leben.
Das Beste wäre, ihn zu ignorieren und gelassen zu bleiben. Aber das ist nicht leicht.

Selbsthilfegruppe Tinnitus Neustrelitz

Fibromyalgie – trotz Krankheit Leben genießen

Fibromyalgie ist eine schwere, chronische und unheilbare Erkrankung. Sie ist mit ständigen Schmerzen und anderen vielfältigen Symptomen verbunden, die die Lebensqualität stark einschränken. Es gibt nicht allzu viele Ärzte, die sich mit dieser Krankheit auskennen bzw. Verständnis dafür aufbringen. Deshalb haben fast alle Betroffenen bis zur Diagnose eine wahre Odyssee hinter sich. Das zermürbt jeden zusätzlich. Irgendwann kommt daher bei vielen die Frage nach einer Selbsthilfegruppe auf.

Aus diesem Ansinnen gründeten wir im März 2013 die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Neustrelitz und Umgebung. Von Anfang an wurden wir von der Selbsthilfekontaktstelle des Familienzentrums Neustrelitz, von der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung e.V. und von den Krankenkassen unterstützt. Besonders hervorzuheben ist hier die großzügige Projektförderung der AOK Nordost, die Bereitstellung der Räumlichkeiten durch das Familienzentrum Neustrelitz und das Engagement der Selbsthilfekontaktstelle.

Wir sehen unsere Aufgabe darin, Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig zu unterstützen, Trost zu spenden und vor allem trotz Einschränkungen aktiv zu werden bzw. zu bleiben. So versuchen wir unser Gruppenleben interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Dazu gehören der Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen und die Organisation von Vorträgen zu Themen wie Ernährung, Medikamente, Schmerzmanagement oder alternative Heilmethoden, genauso wie Workshops, Tanztherapie, Quigong, Achtsamkeitstraining, Entspannungstraining oder gemeinsame Fahrten zum Schmerzzentrum in Berlin und Kräuterwanderungen. Aber auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Eine gemeinsame Reise an die Ostsee mit zahlreichen medizinischen Anwendungen, Strandwanderungen und kulturellem Höhepunkt hat uns unsere Leiden zeitweilig vergessen lassen.

Und darin besteht ja der Sinn unserer Aktivitäten: Wir tun für uns etwas Gutes und versuchen trotz Krankheit das Leben zu genießen. Das ist nicht leicht, aber gemeinsam geht es besser. Das beweisen wir jede Woche mindestens einmal - beim fachkundig angeleiteten Funktionstraining in der Physiotherapiepraxis „An der Fasanerie“ in Neustrelitz. Interessierte und ebenfalls Betroffene sind uns jederzeit willkommen, wenn wir uns jeden dritten Mittwoch im Monat um 17 Uhr im Familienzentrum Neustrelitz treffen.

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie
Neustrelitz und Umgebung

Angst - Meine Selbsthilfegruppe: mein Anker

In der Ostsee-Zeitung habe ich eine Annonce gelesen, dass eine Selbsthilfegruppe „Angst“ aufgebaut werden soll. Seit über 20 Jahren leide ich unter Angststörungen. Habe Angst, dass ich umfalle und sterbe. An manchen Tagen hatte ich drei bis vier Angstattacken, dabei wurde mir schwindlig, schlecht und ich bekam weiche Knie. Hoher Blutdruck erhöhte meine Angst vor dem Sterben. Beim Einkaufen oder bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel war immer die Angst dabei. Nur mit Widerwillen bin ich zu Freunden gefahren, hatte zu nichts mehr Lust, saß nur herum und habe in mich reingehört. So bekam ich Angst vor der Angst. In Folge dessen verlor ich meine Arbeit.

Ich habe an vielen Therapien und an Einzelgesprächen teilgenommen, psychologische Hilfe durch Ärzte in Anspruch genommen. Beistand bekam ich auch von meinem Mann, der mir riet, doch in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Mit sehr viel Unsicherheit und Angst bin ich zu diesem ersten Treffen gefahren. Vier Personen nahmen an der Gründungsveranstaltung teil. Eine Mitarbeiterin der KISS hat uns in der Gründungsphase begleitet und unterstützt. Nach einigen Treffen hat die Gruppe mich als Ansprechpartnerin gewählt. Meine Angst wurde noch größer. Die Vorstellung, die Gruppe zu leiten, machte mir Angst. Jetzt musste ich Verantwortung übernehmen. Nun leite ich schon seit dem 23. September 1999 diese Gruppe. Mein Name ist Regina Müller, ich bin 63 Jahre alt, verheiratet, habe eine Tochter und drei Enkelkinder, die ich über alles liebe.

Unsere Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr in einem sehr schönen Raum mit Küche, der uns von der Sonnen-Apotheke Wismar zur Verfügung gestellt wird. Wir sind zurzeit neun Betroffene. Unser Gruppentreffen beginnt mit einer Blitzrunde, in der jeder in kurzen Worten sagt, ob er etwas geklärt haben möchte oder Hilfe braucht. Danach kann jeder seine Fragen oder Belange vorbringen und die Gruppe versucht im Gespräch, Lösungen zu finden, um so zu helfen. Zum Beispiel bei Behördengängen, Rentenanträgen oder wenn es um Patientenverfügungen geht. Dabei kommen auch sehr persönliche Dinge zur Sprache, was dafür spricht, dass wir uns in unserer Gruppe wohl fühlen und zueinander Vertrauen haben.

Ich schöpfe viel Wissen für meine Gruppenarbeit aus den Wochenendseminaren, die von der KISS organisiert werden. Hier erfahre ich auch viel über Probleme in anderen Selbsthilfegruppen, kann mich austauschen und auch selbst meine Schwierigkeiten in unserer Gruppenarbeit darlegen. Dabei bekomme ich immer ein Feedback und gehe anschließend gestärkt in die Gruppe zurück, kann vieles anwenden oder weitervermitteln. Aber auch inhaltlich und organisatorisch unterstützt die Kontaktstelle unsere Gruppenarbeit, sei es durch Beschaffung von Informations- und Lesematerialien bis hin zur Vermittlung von Referenten.

Gern besuchen wir aber auch verschiedene Veranstaltungen, die durch die KISS angeboten werden. So konnten wir in der Buchlesung „Ich komm mal vorbei…“ mit dem Autor Michael Krämling persönlich über das Buch und sein Leben ins Gespräch kommen. Genannt werden soll auch der Vortrag über „Die Ernährungslehre von Hildegard von Bingen“ oder der Besuch im Atelier einer Malerin. Mit ihrer Hilfe haben wir mit Materialien, die wir am Ostseestrand gesammelt haben, Bilder gestaltet. Unsere Gruppe trifft sich auch manchmal am Samstag. So war der Workshop zum Thema „Das Chakrensystem des Menschen“ für uns hilfreich, weil wir gelernt haben, dass zum Beispiel bei einer richtigen Atmung es nach und nach zu einer geistigen, seelischen und körperlichen Entspannung und Harmonisierung kommen kann. Gastreferenten leiteten auch einen Rhetorik-Workshop zum Thema „Nein-Sagen“ zur Verbesserung unseres Selbstbewusstseins oder über die Handhabung von Klangschalen. Hiermit haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht, denn sanfte Schwingungen lockern auch alte Verhärtungen. Die Gelenke, Muskeln und letztlich der gesamte Körper werden durch die weichen Vibrationen von Blockaden, Spannungen und Hemmungen sanft befreit. Es sind schöne Erfahrungen, wenn man merkt, was alles im Körper geschieht.

Wir treffen uns auch außerhalb unserer Gruppengespräche zum Beispiel zu Ausflügen, die nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit Fahrstuhl fahren zu bewältigen sind und damit zu Therapien werden, weil sie bei einigen von uns Ängste auslösen. Diese Beispiele sollen zeigen, dass wir immer wieder nach Möglichkeiten suchen, mit deren Hilfe wir unsere Angstattacken bewältigen, um uns besser im Alltag zurecht zu finden. Auch Trauriges haben wir in unserer Gruppe schon erleben müssen. In dieser Situation haben wir erfahren können, wie gut der Zusammenhalt in unserer Gruppe ist. Aber auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz. Gemeinsam feiern wir jährlich das Bestehen unserer Selbsthilfegruppe, betätigen uns sportlich beim Kegeln und machen Ausflüge. Alle haben viel Spaß dabei. Die jährliche Weihnachtsfeier ist dabei ein Höhepunkt in unserer Gruppenarbeit, und die spontanen Treffen der Mitglieder untereinander sind schon längst Alltag geworden.

Regina Müller
Selbsthilfegruppe Angst, Wismar

Treffen:
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.30 Uhr
Seminarraum der Sonnenapotheke
Wismar, Lübsche Straße 146-148

Blasenkrebs Pasewalk – Kraft durch Zuspruch

Udo Walter aus Bad Doberan hat intensiv die Gründung der Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Pasewalk vorangetrieben und begleitet die Gruppe immer noch. Wir haben ihn gebeten, für uns auf diesen Prozess zurückzublicken und einige Fragen zu beantworten:

Von wem ging die Initiative für die Gruppengründung aus?

Die Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe Pasewalk wurde auf Wunsch der Chefärztin der Klinik für Urologie der Asklepios Klinik Pasewalk, Dr. Katrin Gromoll-Bergmann, ins Leben gerufen. Sie wollte eine Möglichkeit schaffen, damit sich von Blasenkrebs Betroffene in einer geschützten Atmosphäre über ihre Probleme austauschen können.

Welche Unterstützung haben Sie vom Asklepios Krankenhaus Pasewalk bekommen?

Die Klinik hatte die betreffenden Patienten zu einer Informationsveranstaltung eingeladen. Neben den ärztlich-medizinischen Vorträgen und der Information über den Sozialdienst der Klinik hatte ich die Möglichkeit, die Arbeit einer Selbsthilfegruppe Blasenkrebs vorzustellen und die Anwesenden einzuladen, selbst in Pasewalk eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Mit wie vielen Patienten haben die ersten Treffen stattgefunden?

Zwölf Betroffene und Angehörige haben am ersten Treffen der Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Pasewalk teilgenommen. Aktuell sind es ebenfalls zwölf Mitglieder. Im Durchschnitt sind die Mitglieder 66 Jahre alt. Das jüngste Mitglied ist 56 Jahre und das älteste fast 78 Jahre. Fünf Frauen und sieben Männer besuchen die Gruppe zurzeit.

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen hat in 2015 einen großen Teil der Fahrtkosten übernommen, damit Sie die fast 200 Kilometer Anreise zur Gruppe nicht allein finanzieren müssen. Dennoch ist der körperliche Einsatz, den Sie hier als Betroffener leisten, gar nicht hoch genug zu schätzen. Wie motivieren Sie sich bei diesen Herausforderungen?

Im Sommer 2012 erkrankte ich an Harnblasenkrebs. Ich hatte 1000 Fragen, die mir nicht wirklich hier vor Ort beantwortet werden konnten. Meine Hilfe fand ich in der Online-Selbsthilfegruppe Blasenkrebs. Da mir die Situation einer fehlenden Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe nicht gefiel, gründete ich im Jahr 2013 mit großer Unterstützung der Urologischen Klinik der Universität Rostock und der Kontaktstelle im Netzwerk Rostock die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs in Rostock als erste im Land. Der Zuspruch von Betroffenen, eine Möglichkeit des Austausches zu haben, gibt mir die Kraft, auch in anderen Landesteilen Selbsthilfegruppen zu initiieren und zu begleiten. Für mich ist es wichtig, dass jeder von Blasenkrebs Betroffene in Mecklenburg-Vorpommern, der es wünscht, die Möglichkeit hat, sich solch einer Gruppe anzuschließen.

Sie sind ja oft in M-V und auch bundesweit unterwegs. Wie erleben Sie die Situation für die Blasenkrebs-SHG in Pasewalk?

Leider gibt es im Landkreis Vorpommern-Greifswald keine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, so dass es auch keine ausreichende Hilfestellung für neue Gruppen gibt. Ute Kammler von der Kontaktstelle in Rostock bemüht sich sehr, die bestehenden Gruppen zu unterstützen, was auf Grund der räumlichen Entfernung nicht einfach ist.

Selbsthilfegruppen leben von der Mitwirkung der Gruppenmitglieder. Wie sehen die Gruppenmitglieder das Angebot „Selbsthilfegruppe“? Ist diese Gruppe inzwischen zu „ihrer“ Gruppe geworden?

Wie in jeder Selbsthilfegruppe gibt es auch in der Gruppe einen „harten Kern“ von sechs bis acht Mitgliedern, die zu jedem Treffen kommen, sich je nach persönlicher Möglichkeit aktiv in das Gruppengeschehen einbringen und sich mit der Gruppe identifizieren.

Welche Aufgaben sollte diese Gruppe möglichst bald angehen?

Die Gruppe sollte ihre Finanzen in geordnete Bahnen bringen. Bedingt durch den Wechsel der Gruppenleitung im Januar ist noch einiges aufzuarbeiten. Der Kontakt zur Asklepios Klinik sollte gefestigt werden, das heißt, die Gruppenleitung sollte Kontakt mit Frau Dr. Gromoll-Bergmann aufnehmen. Sie würde die Gruppe sicher gern besuchen, wenn die Gruppenmitglieder das wünschen.

Sie haben hier im Land noch weitere Gruppengründungen begleitet. Wie viele Gruppen zu diesem Thema sind derzeit in unserem Land aktiv?

Es gibt in Mecklenburg-Vorpommern zurzeit fünf Selbsthilfegruppen Blasenkrebs und zwar in Rostock, Klink, Pasewalk, Wismar und Schwerin. Angedacht sind weitere Gruppen in Stralsund, Greifswald und Güstrow.

Diese Selbsthilfegruppen sind selbstständig und in ihrer Organisation frei. Als außerordentliche Mitglieder sind sie im Selbsthilfebund Blasenkrebs zusammengeschlossen. Eine Zusammenarbeit der Gruppen besteht nicht.

Wie, denken Sie, könnte sich die Kooperation mit den acht Selbsthilfekontaktstellen in M-V zukünftig gestalten?

Ich würde es sehr gut finden, wenn ich als Landesbeauftragter des Selbsthilfebundes Blasenkrebs für Mecklenburg-Vorpommern in den E-Mail-Verteilern aller Kontaktstellen aufgenommen würde, um über geplante Veranstaltungen, wie Selbsthilfetage oder ähnliches rechtzeitig informiert zu sein. So könnten auch die bestehenden Gruppen diese Veranstaltungen nutzen.

Ist auch bundesweit eine so deutliche Zunahme der Anzahl von Blasenkrebs-SHGn zu erkennen?

Im Jahr 2015 wurden bundesweit acht neue Blasenkrebs-Selbsthilfegruppen gegründet, die Anzahl der ordentlichen Mitglieder ist von 1039 im Jahr 2014 auf 1212 im Jahr 2015 gestiegen, Tendenz steigend.

Wie wirkt sich das auf die Arbeitsweise des Bundesverbandes aus?

Der Selbsthilfebund Blasenkrebs arbeitet ehrenamtlich. Für das Tagesgeschäft haben wir eine Geschäftsstelle im Haus der Krebs-Selbsthilfe in Bonn. Im vergangenen Jahr wurde die Unterstützungsarbeit für die Selbsthilfegruppen verstärkt ausgebaut. Einmal im Jahr findet die Tagung der Ansprechpartner der Gruppen mit einer Schulung und dem Erfahrungsaustausch statt. Der Selbsthilfebund hat in den meisten Bundesländern Landesbeauftragte ernannt, die den Gruppen als erste Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

Können Sie regelmäßig und zuverlässig auf die Unterstützung von medizinischen Fachleuten wie Stomaschwestern, Ärzten, Physiotherapeuten oder Psychoonkologen zurückgreifen? Wie sieht diese Unterstützung konkret aus?

Die medizinischen Fachleute stehen den meisten Gruppen auf Wunsch zu speziellen Fragen zur Verfügung. Leider gibt es große Unterschiede in den verschiedenen Landkreisen. Auch das Einhalten von zugesagten Terminen lässt in einigen Landesteilen zu wünschen übrig.

Wir danken Ihnen für dieses Gespräch und wünschen auch weiterhin viel Kraft und Erfolg bei Ihrem ehrenamtlichen Engagement.

…sie Hilfe zur Selbsthilfe fördert und damit den Menschen das Wichtigste für ihren Lebensweg gibt: Mut und Selbstvertrauen!

Annett Berg
Psychiatriekoordinatorin
Gesundheitsamt,
Landkreis Mecklenburgische Seenplatte

…betroffene Menschen, deren Angehörige und Freunde dort untereinander Halt und Unterstützung finden können.

Heiko Kärger
Landrat, Landkreis Mecklenburgische Seenplatte

…es gut ist, dass Betroffene eine Anlaufstelle haben.

Sven Barquet
Sozialarbeiter - Sana Hanse-Klinikum Wismar GmbH

…sie Mut macht für neue Wege.

Hannelore Raemisch
Vorstandsvorsitzende Förderverein Familienzentrum Neustrelitz e.V.

…sie die außerordentlich wertvolle Arbeit der Selbsthilfegruppen unterstützt und stabilisiert sowie neue Selbsthilfegruppen anregt!

Thomas Beyer Bürgermeister der Hansestadt Wismar

…sie eine zuverlässige und kompetente Partnerin sowohl für Hilfesuchende und Selbsthilfegruppen als auch für die Helfernetzwerke ist.

Cornelia Trapp
Psychiatriekoordinatorin des LK Rostock zu Stimmen in M-V aus der Region Güstrow

…sie den Menschen der Region mit den unterschiedlichsten Sorgen und Nöten in psychischer wie auch in physischer Sicht Möglichkeiten bietet, sich schnell und unbürokratisch mit Gleichgesinnten zu treffen, auszutauschen und sich über Hilfsangebote zu informieren.

Gottfried Collatz
Leiter des Evangelischen Alten- und Pflegeheim „Kurt Winkelmann", Neustrelitz

Leben nach Krebs – wertvolle Zeit in der Gemeinschaft

Als ich 1994 nach einer Krebsoperation meine Therapien bekam, sprach mich ein Mitglied aus der Selbsthilfegruppe Teterow an. Eigentlich war ich noch gar nicht bereit, mich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, denn in den vergangenen Monaten hatte ich viel durchgemacht. Ich folgte dennoch der Einladung. Freundlich hieß mich die damalige Sprecherin der Gruppe, Helga Flechsig, die inzwischen leider gestorben ist und deren Andenken wir in der Gruppe bis heute bewahren, herzlich willkommen. Bis heute bin ich in der Gruppe aktiv.

2003 erkrankte ich erneut an Krebs. Operationen, Therapien, Hilfestellungen erfolgten. Das hieß: 33 Bestrahlungen, verbunden mit täglichen Fahrten nach Rostock zur Strahlenklinik. Ich habe diese Tortur als ganz schrecklich in Erinnerung. Ein riesengroßer, kalter und unfreundlicher Wartesaal kam mir entgegen, kein Bild an der Wand, die Tapeten grau. Durch einen schmalen Schlitz kam mir nur eine Hand entgegen und nahm mir die Bestellkarte ab – vollkommen anonym. Hilfesuchend sah ich mich im Wartesaal um. Vereinzelt saßen fremde Personen im Raum. „Einfach jemanden ansprechen", dachte ich, „vielleicht geht dann die Angst vorüber". Eine kleine zerbrechliche, junge Frau saß dort. Sie mochte mich kaum ansehen. Das Gesicht voller Sorgen und Angst. Ich erzählte von unserer Selbsthilfegruppe in Teterow, meinen Erfahrungen in der Gruppe, wie gut es mir tat. So etwas würde sie auch suchen, sagte sie. Und wenn die Bestrahlungen vorbei wären, dann würde sie sich gleich nach einer Gruppe umsehen. Gesagt, getan! Nun ist auch sie schon jahrelang als aktives Mitglied und gleichzeitig als Sprecherin einer Selbsthilfegruppe dabei.

Wir sind beide überglücklich, wenn wir uns zu den Weihnachtsfeiern im KMG-Klinikum Güstrow begrüßen und sagen: „Wissen Sie noch, wie es im Wartesaal der Uniklinik Rostock war?". Wir haben beide persönlich nach all den schweren Jahren und den vielen angstvollen Stunden erlebt - und erleben es auch noch heute - wie wertvoll die Zeit in der Gemeinschaft der Selbsthilfegruppe ist. Dafür bin ich unendlich dankbar.

Lisa Ilgen
Ansprechpartnerin der Teterower Selbsthilfegruppe
Leben nach Krebs

Treffen:
Monatlich, Dienstag
14.00 Uhr
Platz der Freundschaft 14c
18273 Güstrow

…die Selbsthilfegruppen vor Ort ein unverzichtbarer Partner im Sozialraum Teterow sind. Gerade in einer ländlich geprägten Struktur kann die Selbsthilfegruppenarbeit Betroffene und Angehörige wesentlich bei der Bewältigung ihrer gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigungen im geschützten Rahmen sinnvoll unterstützen.

Frauke Martens
2. Stellvertreterin des Bürgermeisters von Teterow

…wir viele Ideen austauschen können, Hilfe bei Gesundheitsfragen, Fachvorträge, Finanzierungen bekommen und zusammenkommen, nur um mal zu reden.

Christiane Mohrhauer Selbsthilfegruppe Parkinson Rostock

…beim Zusammentreffen Erfahrungen ausgetauscht werden, es gute Hinweise für die Stadt gibt und es immer eine Bereicherung ist.

Günter Wollmerstädt
Selbsthilfegruppe Rheuma Rostock

…ich immer mit aktuellen Informationen versorgt werde, mit anderen Selbsthilfegruppen in Kontakt komme und viele Anregungen erhalte.

Selbsthilfegruppe Asthma, Allergie, COPD, Rostock

…ich stets auf offene Ohren stoße und in den acht Jahren ehrenamtlicher Arbeit unkomplizierte Unterstützung erhalten habe. Ich bedanke mich für den wertschätzenden Umgang miteinander, ohne persönliche Animositäten.

Sabine Schwarz
Selbsthilfegruppe Angehörige von Menschen mit dementiellen Erkrankungen, Rostock Stadtmitte

…sie ein offenes Ohr für alle Fragen hat und kompetent berät.

Dr. Gerhard Schmager
Selbsthilfegruppe Tinnitus „Ohrwurm", Rostock

…es kompetente Ansprechpartner auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe gibt.

Karin Nehring
Selbsthilfegruppe Schlaganfall und Aphasie Rostock

…sie mir im Rahmen meiner Tätigkeit als Klinischer Koordinator des Onkologischen Zentrums der Universitätsmedizin Rostock einen schnellen und unkomplizierten Zugang zu den Selbsthilfegruppen ermöglicht.

Paul Kalata
Klinischer Koordinator, Onkologisches Zentrum, Universitätsmedizin Rostock

…allgemeine, aber auch spezielle Themen und Probleme besprochen werden, wir alle wissen, worum es geht, gegenseitiges Verständnis und Unterstützung. Wir sitzen alle in einem Boot.

Trockendock e.V. Rostock

...uns sogar im äußersten Notfall geholfen wird, obwohl sehr viel Arbeit geleistet wird.

Selbsthilfegruppe „Für seelische Gesundheit Nordost" Rostock

…ich mich sorglos und ohne Nöte in meiner Selbsthilfegruppe aussprechen kann.

anonym

…mir die Mitarbeiterinnen freundlich, hilfreich und kompetent mit Rat und Tat bei der Arbeit mit meiner Selbsthilfegruppe zur Seite stehen.

Renate Engler
Adipositas-Selbsthilfegruppe „Gemeinsam von Dick zu Dünn", Rostock

…diese mir unkompliziert, einfühlsam und kompetent über die erste Schwelle zur Selbsthilfe einen gangbaren Weg gewiesen hat!

Eckhard Grundmann
Selbsthilfegruppe „Die Sonnenstrahlen 2012", Bad Doberan

…unsere Selbsthilfegruppe Poliomyelitis (Kinderlähmung) sowie deren Spätfolgen (PPS) am 9. Februar 2006 gegründet wurde. Da ich überhaupt keine Ahnung hatte, habe ich die Verbindung zur Kontaktstelle gesucht und bin froh, dass es sie in Rostock gibt. Frau Kammler und Frau Schalau sind sehr nett und hilfsbereit, in jeder Hinsicht kann ich mir Ratschläge holen.

Ingrid Stuth
Selbsthilfegruppe Polio, Rostock

…wir bei Fragen innerhalb der Gruppe gut beraten werden, Hilfe und Unterstützung erhalten und sehr gut zusammenarbeiten. Einfach toll und für die Selbsthilfegruppe wichtig.

Brigitte Schmidtke
Selbsthilfegruppe Blutgerinnung, Rostock

…ohne diese Arbeit keine Selbsthilfegruppe arbeiten könnte! Die beiden Kolleginnen der Selbsthilfekontaktstelle stehen uns jederzeit mit Energie und Fachkompetenz unkompliziert zur Seite. In der Selbsthilfekontaktstelle erhalten wir zu jeder Zeit freundliche und kompetente Hilfe in allen Belangen sowie Unterstützung bei der Organisation und Umsetzung von geplanten Aktivitäten.

Ute Kalinowski
Selbsthilfegruppe Krebs in Hals-, Kiefer-, Mund, Rostock

…ich mit ihr eine Anlaufstelle habe, die mir ermöglicht, mit meiner Erkrankung besser umzugehen und sie zu verstehen. Die Kontaktstelle bietet mir Rahmenbedingungen, die mir es ermöglichen, meine Beschwerden, Sorgen und Probleme, die mit der Erkrankung einhergehen, zu verringern. Mit Gleichgesinnten habe ich einen Gedanken- und Interessenaustausch, der mich darin unterstützt. Die Treffen in der SHG tragen dazu bei, mein Wohlbefinden zu fördern.

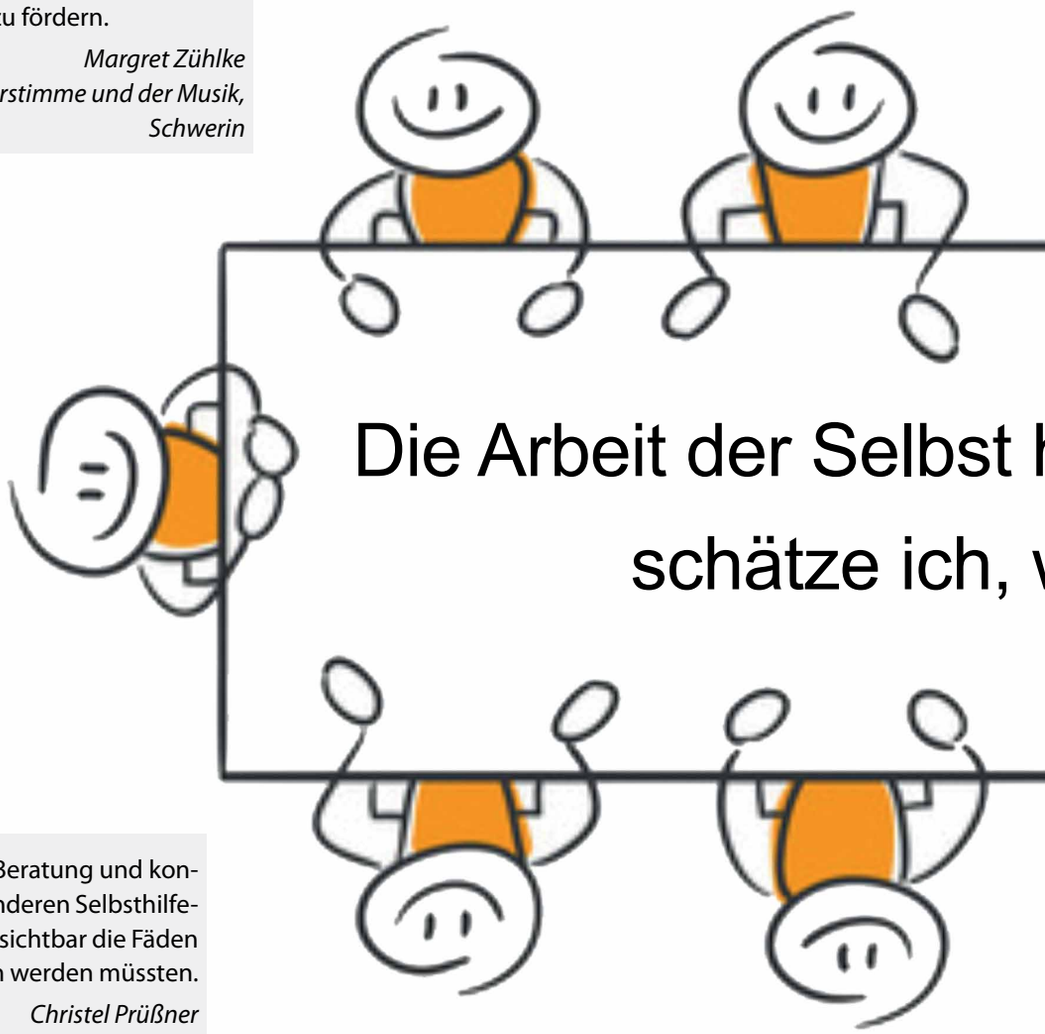
Margret Zühlke
Selbsthilfegruppe Heilkraft der Chorstimme und der Musik, Schwerin

…ich immer eine schnelle und korrekte Hilfe oder Antwort bekomme und ich gut beraten werde.

Marlies Thomas-Steinert
SHG Fibromyalgie, Schwerin

…man in scheinbar aussichtslosen Momenten seines Lebens aufgefangen und begleitet wird, um dann seinem Lebensweg vielleicht eine neue Richtung zu geben.

Ilona Scheufler
Wismar



…sie unser erster Ansprechpartner bei Selbsthilfefragen ist und uns Beratung und Unterstützung anbietet und gibt.

Roswitha Wartenberg
Selbsthilfegruppe Schlaganfall, Schwerin

...neben der unbestritten kompetenten Beratung und konkreten Hilfe auch eine Verknüpfung zu anderen Selbsthilfegruppen ermöglicht wird. Hier laufen unsichtbar die Fäden zusammen, die sonst mühsam gefunden werden müssten.

Christel Prüßner
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, Griese Gegend

… uneigennützige Hilfe leider keine Selbstverständlichkeit mehr ist.

Doris Schütt
Selbsthilfegruppe Guillain-Barré-Syndrom
Repräsentantin Landesverband Mecklenburg-Vorpommern

…sie das soziale Mit- und Füreinander von Betroffenen für Betroffene fördert und regionale Unterstützung zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens geben.

Siegfried Hoffmann
Selbsthilfegruppe Stoma, Schwerin

…ich dort jederzeit Rat und Hilfe bekomme und das schon über viele Jahre.

Renate Zahndt
Selbsthilfegruppe Muskelkranke, Schwerin

...dort Hilfesuchende eine Anlaufstelle haben, sich mit Betroffenen ausstauschen zu können.

Inge-Lore Rosenow, Schwerin

…uns die Selbsthilfegruppe sehr wichtig ist und weil wir nach vielen Jahren wie eine Familie zusammengefunden haben und uns gegenseitig den Rücken stärken.

Regina Schulze
Selbsthilfegruppe Licht-Blick, Schwerin

... sehr engagierte Mitarbeiter breitgefächert und auch fachübergreifend Hilfe vermitteln!

Franziska Benz
Chefarztsekretariat der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Sana Hanse-Klinikum Wismar GmbH

…es immer möglich ist, sich mit Problemen hier Rat zu holen.

Siegfried Blaaß
Selbsthilfegruppe Koronare Herzerkrankungen, Rostock

…es immer einen Ansprechpartner gibt und gemeinsam Lösungen gesucht und gefunden werden.

Gerold Ahrens
Vorsitzender der Vereinigung Morbus Bechterew, Landesverband MV

… die Vermittlung im Rahmen der Selbsthilfeangebote für viele Betroffene ein besonderer und vielversprechender Weg ist, ihre Anliegen und Problem besser zu verstehen und im Folgenden Handlungsempfehlungen ableiten zu können.

Andreas Nath
Pflegestützpunkt Güstrow

…die Kontaktstellen immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte der Gruppe haben und der Gruppe mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Udo Walter
Blasenkrebs Selbsthilfe in MV

....sie Menschen miteinander verbindet und Lebensmut spendet.

Susanne
Selbsthilfegruppe Lachen ohne Grund, Schwerin

…wir in vielen Fragen die gleiche Meinung haben und uns mit allen Fragen an die Kontaktstelle wenden können.

Karin Glause
Selbsthilfegruppe Parkinson, Schwerin

….ich dort IMMER Hilfe und Unterstützung bekomme!!!

Hans-Jürgen König
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, Schwerin

....Sie uns genau die unbürokratischen Möglichkeiten gibt, um uns voll auf die bedürftigen Kinder und deren Familien zu konzentrieren. Sie ist der Anlaufpunkt für uns, um zeitraubende organisatorische ehrenamtliche Tätigkeiten zu vermeiden. Danke

Dirk
Selbsthilfegruppe Eltern blinder Kinder, Schwerin

…ich nun weiß, dass ich mit meinem Problem nicht allein bin und nicht allein gelassen werde.

Marlies Stöter
Selbsthilfegruppe Sarkoidose, Schwerin

...die Kontaktstelle ein unbezahlbarer Anker in der Not ist!

Anonym

…man mit ebenfalls Betroffenen in Kontakt kommt, sich ausschauen kann und somit jeder ein positives Gefühl für sich selbst bekommt.

Hans Müller
Selbsthilfegruppe Blasenkrebs, Schwerin

…die Sicherheit eines geschützten Raums unerlässlich für die Mitglieder der Gruppen ist.

Elisabeth Schmidt
Selbsthilfegruppe Sonnenschein, Schwerin

… sie eine sehr gute Öffentlichkeitsarbeit leistet und die Selbsthilfegruppen Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen nach einem stationären Aufenthalt Stabilität bietet.

Patricia Gerhard und Katja-Maria Leonardi
Sozialdienst des KMG-Klinikums Güstrow

Chronik

November 1989

Gründungen der ersten Selbsthilfegruppen zum Beispiel: Alleinerziehende, MS, Kehlkopflose, Allergiker, Krebskranke, allerziehende Frauen, Adipositas, Angehörige Pflegebedürftiger Bürger, Mütter im Babyjahr

1990

Uta Schwarz und Ursula von Appen (von li.) beziehen Schweriner Kontaktstelle

1990

Die erste Broschüre zur Selbsthilfe erscheint

Anfang 1991

Bundesministerium für Familie und Senioren schreibt Modellprogramm „Förderung sozialer Selbsthilfe in den neuen Bundesländern“ aus.

Dezember 1991

Zusage für das Bundesprogramm (Laufzeit 1992 bis 1996), für insg. 17 Kontaktstellen, davon drei aus Mecklenburg-Vorpommern.

Frühjahr 1992

Monika Westphal (re.) leitet die erste Selbsthilfekontaktstelle in Stralsund.

3. Oktober 1992

Bundespräsident Richard von Weizsäcker besucht Stand der Selbsthilfekontaktstellen beim Tag der Deutschen Einheit in Schwerin.

9. Februar1993

Auf einem Arbeitstreffen mit Vertretern der Krankenkassen wird die Zusammenarbeit und Förderung der Selbsthilfe festgelegt.

1995

2. Rostocker Selbsthilfetag am 9. Juni 1995 im Modellraum des Rathauses

1996

Die Selbsthilfe zieht um.

Sommer 1996

Ende des Bundes-Modellprogramms

1996

Die Selbsthilfekontaktstelle Rostock stellt sich auf dem Gesundheitsmarkt vor.

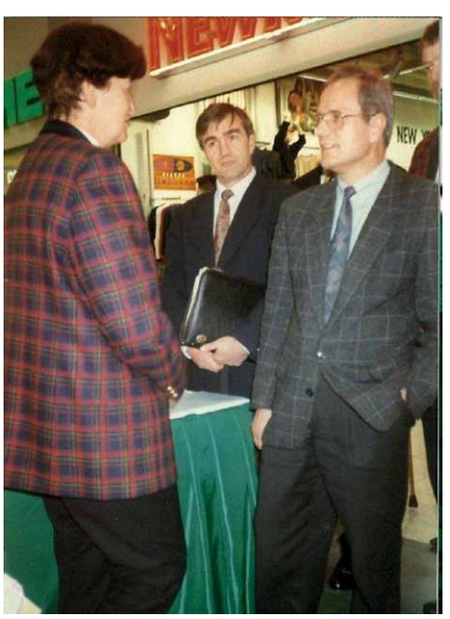
Mai 1997

Ausstellung im Rostocker Gemeinsamen Haus

19. November 1997

5 Jahre Rostocker Topf im Gesundheitsamt

1997



Sozialminister Hinrich Kuessner (re.) informiert sich bei Uta Schwarz von der Schweriner Selbsthilfekontaktstelle.

1998

Die Suchtgruppe stellt sich beim Selbsthilfetag vor.

1998

Rostocker Umwelt- und Gesundheitsmarkt mit der damaligen Bundesumweltministerin Dr. Angela Merkel und Stralsunds damaligem Oberbürgermeister Harald Lastovka.

1998

Rostocker Gesundheitsforum mit dem damaligen Bundesgesundheitsminister Horst Seehofer.

1999

Auf der Woche der Sozialen Dienste informiert sich auch Sozialministerin Martina Bunge (Mitte).

1. Januar 2000

Novellierung des § 20 Abs. 4 SGB V

10. Oktober 2002

Aktionstag Sucht in Rostock Groß-Klein

2004

Umwelt- und Gesundheitsmarkt in Rostock

2006

Erste Weiterqualifizierung als In-Gang-SetzerInnen zur Begleitung bestehender Selbsthilfegruppen

August 2006

Aufnahme der Online-Beratung via E-Mail und Einzelchat, sowie Austausch unter Gleichbetroffenen via Gruppenchat

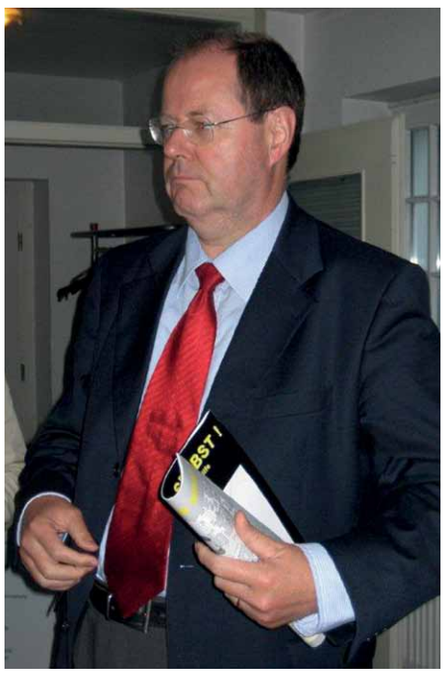
28. Juli 2007

Start der Ehrenamtsdatenbank

4. September 2007

Gründung der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.

2007



Der damalige Finanzminister Peer Steinbrück besucht die Schweriner Selbsthilfekontaktstelle.

2007

Online-Chat mit Silke Gajek, Marion Mayer (sitzend) und Bernd Parlow

1. Januar 2008

Neues Gesetz zu gesundheitsbezogenen Selbsthilfe tritt in Kraft. Es erschwert die Arbeit vor allem für kleine Selbsthilfegruppen und schafft hohen Bürokratieaufwand

28. September2010

Selbsthilfetag im Rostocker Rathaus

2011

gemeinsamer Internetauftritt aller Selbsthilfekontaktstellen in MV auf der Homepage

www.selbsthilfe-mv.de

mit Inbetriebnahme der landesweiten Online-Datenbank der Selbsthilfegruppen im Land

2012

Ministerpräsident Erwin Sellering informiert sich über die KISS beim10. MV-Tag.

Dezember 2013

Die Online-Beratung muss aufgrund ausbleibender Finanzierung eingestellt werden.

2013

Die Seniorentage finden statt im Stralsunder Zoo mit Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel, Landrat Drescher und Oberbürgermeister Badrow.

Juni 2013

Das Redaktionsteam der KISS Schwerin

2014

20 Jahre Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg

Festumzug zum 20. Jahrestag der Gründung der Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg in Trägerschaft des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg (2014)

Symbolisch steigt für jede der über 80 Selbsthilfegruppen ein Luftballon in den Himmel.

Wünschbaum der Bürger

Mit-Mach-Aktion der Selbsthilfegruppe

Das Glücksrad lockte zahlreiche Gäste an.

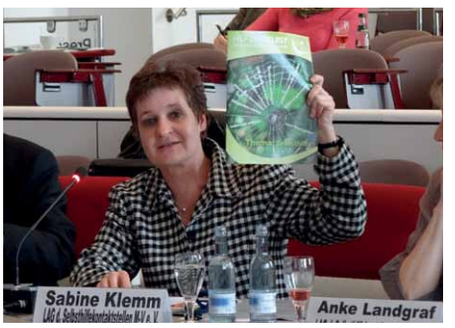
2014

Projektstart „Selbsthilfe im ländlichen Raum“, gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales

November 2014

umfassende Neugestaltung der Homepage www.selbsthilfe-mv.de

6. März 2015



Sabine Klemm und Anke Landgraf stellen in der Enquete-Kommission des Landtages die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen vor.

16. März 2016

LAG-Treffen in Banzkow

2016

Der Beirat des Rostocker Topfes

2016

Gemeinsamer Selbsthilfetag mit den Helios Kliniken Schwerin

Fotos: LAG, Selbsthilfekontaktstellen, privat

alle Angaben ohne Gewähr

Begegnungsgruppe Blaues Kreuz - Angehörige sind wichtig

„Ich habe alles versucht und probiert, damit er aufhört zu trinken. Ich weiß nicht mehr weiter. Ich kann nicht mehr!“

Mit diesen Sätzen und mit verausgabten psychischen Kräften kommen sogenannte Co-Abhängige in die Gruppenstunde der Angehörigengruppe des Blauen Kreuzes. Manche können kaum reden, sie schluchzen, weinen oder sind wütend, aufgebracht und verzweifelt. Es folgt eine ausführliche Beschreibung der momentanen Situation in Bezug auf das Trinkverhalten des Partners/der Partnerin und den damit verbundenen Problemen. Abhängige sind oft nicht ansprechbar, gleichgültig, unehrlich, die familiären Beziehungen haben sich nach und nach verschlechtert. Angehörige übernehmen immer öfter die Verantwortung in der Partnerschaft, da der oder die andere nicht in der Lage ist, selbst die Probleme zu lösen. So werden zum Beispiel Entschuldigungen gegenüber Außenstehenden bei Versäumnissen oder Nachlässigkeiten des Partners/der Partnerin durch Angehörige ausgesprochen. Das Leben dreht sich immer mehr um das Trinken. Diese Aussage bestätigen die Angehörigen und erklären zum Erstaunen der „Neuen“, dass das Verhalten für eine/n „nasse/n“ Alkoholiker/in normal ist. Es nützt nichts, wenn man durch Ermahnungen, Vorwürfe, Kontrolle u.a. versucht, den/die Alkoholiker/in vom Trinken abzuhalten und ihn bzw. sie zu ändern. Solche Hilfe bringt Angehörige an die Grenzen ihrer Kräfte. Das Gefühl, dass irgendetwas falsch läuft, nicht richtig ist, haben Angehörige schon eine Zeit lang. Sie durchschauen aber nicht den Teufelskreis der Sucht und brauchen Hilfe von außen, von Menschen, die ähnliches erlebt haben.

Was soll ich denn machen? Wodurch kann sich dieses Dilemma ändern? Umdenken, die Blickrichtung und das eigene Handeln wieder auf sich selbst lenken. Solche Änderungen bleiben dem Abhängigen nicht verborgen und er bekommt eine Chance, sich ebenfalls zu verändern. In unseren Gruppentreffen betrachten wir gemeinsam die Situation und überlegen, welche Faktoren das Trinken fördern und durch welche eigenen Aktivitäten im Zusammenleben die Einsicht, Hilfe zu brauchen, herbeigeführt werden kann. Das ist ein Prozess, der durch die Gruppenbesuche in Gang gebracht werden kann, wenn man dazu bereit ist und der ganz individuell über einen unterschiedlichen Zeitraum verläuft.

Kleine Schritte und Veränderungen, wie Verantwortung an den Betroffenen zurückzugeben, eigene Schuldgefühle und Ängste abzubauen, Hilfe durch Nichthilfe zu erlernen, eigene Wünsche aufzuspüren und zu erfüllen, den/die Partner/in in gewisser Weise loszulassen, können schon helfen und unterstützen. Aufklärend sind Informationen zum Verlauf der Alkoholabhängigkeit, zu gesundheitlichen Folgen, Rückfallgefahren und dem eigenen Umgang mit Alkohol.

Dass Suchtkranke lernen, abstinent zu leben und sich die Partnerschaft normalisiert, indem der/die „Co-Pilot/in“ falschverstandene Hilfe und Nächstenliebe ablegt, wäre wünschenswert. Es gibt aber auch andere Möglichkeiten. Angehörige lernen besser bzw. anders mit dem Problem des/der trinkenden Partners/in umzugehen. So kann das alltägliche Leben wesentlich erträglicher werden. Manchmal lassen sich Suchtverhalten und Partnerschaft nicht mehr miteinander vereinbaren und eine Trennung ist unumgänglich. So gibt es trotz eigener positiver Veränderungen auch schmerzliche Erfahrungen, die zu bewältigen sind.

Blaues Kreuz
Wege aus der Sucht

Alle zwei Wochen tauschen sich die Co-Abhängigen aus. Rückschläge und Fortschritte werden diskutiert, neue Möglichkeiten angesprochen. Erfahrungsgemäß haben Angehörige einen sehr großen Redebedarf und die Gruppenstunde reicht nicht aus. Telefonate und persönliche Treffen vertiefen die geführten Gespräche. In der Gruppe fühlen sich die Teilnehmenden verstanden, angenommen und durch die große Offenheit sehr wohl. Über einen längeren Zeitraum entwickelt sich sogar ein gewisses familiäres Gefühl oder neue Freundschaften können entstehen.

Blaues Kreuz Angehörigengruppe Wismar

Treffen:
14-tägig (ungerade Kalenderwoche), Montag 18.00 Uhr
Gemeinderaum der Evangelischen Gemeinde Wismar,
Spiegelberg 14 (St. Nikolai-Kirche)

…sie mit ihren Selbsthilfegruppen in der Hansestadt Rostock integraler Bestandteil der sozialen Arbeit in den neun Stadtteil- und Begegnungszentren ist. Sie unterstützt die Selbsthilfeaktivitäten in allen Einrichtungen der Stadtteilzentren und aktiviert Selbsthilfegruppen und Initiativen. Was hat eine Selbsthilfekontaktstelle nun von einer Zusammenarbeit mit einem der Stadtteil- und Begegnungszentren? Sie kann den Erfahrungsaustausch durch Vernetzung nutzen, Hilfestellung bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen erhalten, Ressourcen nutzen, Informationen über Themen im jeweiligen Stadtteil erfahren und Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit erhalten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtteil- und Begegnungszentren helfen dabei gern.

Frank Lüttgerding
ehemaliger Leiter des Rostocker Freizeitzentrums

Meine Geschichte

„Mein Name ist Veronika, ich bin co-abhängig, 64 Jahre alt, verheiratet, drei Kinder, drei Enkelkinder und seit vielen Jahren in der Blaues-Kreuz-Gruppe." So stelle ich mich an den Gruppenabenden vor, wenn „Neue" kommen.

Wie kam ich zur Begegnungsgruppe des Blauen Kreuzes? Warum gehe ich noch heute regelmäßig dorthin? Ich suchte nach der Wende Hilfe vor allem für meinen Mann, aber auch für mich. In der Ostsee-Zeitung fand ich Adressen einiger Selbsthilfegruppen, darunter eine christliche Alkoholikergruppe, damals mit der Bezeichnung „AGAS". Mein Gedanke war: ich bin nicht gläubig, doch mein Mann ist konfirmiert und vielleicht ist das eine Möglichkeit, das Problem zu lösen. So fuhr ich nach Wismar zur Gruppenstunde und sprach mit dem Leiter über unsere Situation. Er meinte, dass nicht nur mein Mann krank sei, sondern auch ich. Das war mir unbegreiflich und ich wurde neugierig, wie das zu verstehen ist.

Ich erlebte Menschen, die mir zuhörten, ganz offen und verständnisvoll reagierten und all meine Sorgen einordnen konnten. Hier fand ich einen Ort, an dem ich alles aussprechen konnte, was sich über Jahre angestaut hatte. Ich lernte aus den Erfahrungen, der Denkweise und Gefühlswelt der „Trockenen" und handelte zu Hause in mancher Situation anders als bisher. Das bemerkte auch mein Mann und das Familienleben wurde erträglicher. Ein halbes Jahr später war mein Mann nach dem Gespräch mit dem Gruppenleiter und einem abstinenten Alkoholiker bereit, mit dem Trinken aufzuhören. Ich tat es aus Solidarität ebenso. Einige Wochen besuchten wir die Gruppe gemeinsam. Dann war bei meinem Mann die Arbeit u.a. wichtiger. Ich ging weiterhin zur Gruppe und berichtete ihm davon.

Im Sommer besuchte die Gruppe das Jahresfest in Serrahn. Ich war tief beeindruckt von den fast 1000 Menschen, die einen Gottesdienst feierten, bei dem man die herzliche Freude über das abstinente Leben und die dankbare Freiheit über die Abhängigkeit spürte. Der Glaube wurde für mich eine wichtige Lebensquelle und gibt mir bis heute tagtäglich viel Mut, Kraft und Zuversicht.

Als der Gruppenleiter leider wegzog, veränderte sich die Gruppe und ich versuchte, ohne sie auszukommen. Nach einiger Zeit spürte ich, dass sich alte Gewohnheiten wieder einschlichen und mir früher der Austausch mit anderen geholfen hatte, den richtigen Weg beizubehalten. Ein Betroffener propagierte das Motto: wir haben „lebenslänglich" und meinte damit, dass er standhaft dem Alkohol widerstehen kann, wenn er sein ganzes Leben lang die Gruppe aufsucht. Das Gleiche gilt meiner Meinung nach auch für die Co-Abhängigen und ich entschied mich für die Gruppe.

Im Jahre 2007 sprach ich mit einer Angehörigen auf der Rückfahrt von einem Seminar über einige private Dinge. Sie berichtete von so vielen Problemen, dass ich sagte: „Eigentlich müsste das nach und nach in einer Angehörigen-Gruppe alles aufgearbeitet werden". Mir fehlte aber die Zeit zu einem wöchentlichen Treffen. Räumlichkeiten waren bereits vorhanden und so kam uns die Idee, diese Treffen vierzehntägig anzubieten. Nach kurzen Absprachen war unsere Gruppe „geboren". Seitdem treffen wir uns nicht nur, um Partner und Angehörige, sondern auch, um Freunde und Kollegen von Alkoholabhängigen zu unterstützen und ihnen Hilfen anzubieten.

Veronika Miehe
Blaues Kreuz Angehörigengruppe, Wismar

Wertvoller Austausch von Erfahrungen

Ich bin jetzt 36 Jahre alt und habe seit meinem 16. Lebensjahr mit einer manisch-depressiven Störung und Angststörung mit Panikattacken zu kämpfen. 2012 war ich deswegen lange Zeit zu stationären Aufenthalten in diversen Kliniken mit Einzeltherapien und lernte zum allerersten Mal auch gruppentherapeutische Prozesse kennen. Erst versprach ich mir nicht viel davon, aber mit der Zeit lernte ich die Vorteile der Gruppentherapie kennen.

Als ich wieder nach Hause entlassen wurde, wollte ich unbedingt weiterhin in einer Gruppe gleichfalls Betroffener zusammenkommen, um „in meinem Thema" zu bleiben. So stieß ich auf meine jetzige Selbsthilfegruppe für Depressionen und Ängste. Mittlerweile ist für mich der Gruppentermin einmal pro Woche von großer Bedeutung geworden, da ich dort alle Probleme ansprechen darf oder auf Themen anderer Gruppenmitglieder eingehen kann. So entsteht immer ein anregender und für jeden wertvoller Austausch von Erfahrungen und Ratschlägen rund um das Thema Depressionen und Ängste, den ich nicht mehr missen möchte. Zudem kann ich mich jedes Mal wieder in der Gruppe validieren, das heißt, ich kann wahrnehmen, wie mein Verhalten auf die Gruppe wirkt und daraus meine Schlüsse ziehen.

Die Gruppe hat eine ganz andere, wunderbar ergänzende Qualität zur Einzeltherapie und im Gegensatz zur Letztgenannten den einzigartigen Vorteil, dass dich dein Gegenüber versteht. Ein Therapeut kann immer nur versuchen, sich in dich hineinzuversetzen, aber er wird nicht richtig verstehen können, was du wirklich meinst, weil er nie das durchstehen musste, was du durchgestanden hast. Nur jemand, der das ebenfalls musste und einen Weg daraus gefunden hat, weiß, wovon du sprichst und kann dir sinnvolle und probate Tipps und Ratschläge geben, wie du irgendetwas schaffen kannst.

Anonym
Selbsthilfegruppe Ängste und Depression

Treffen:
jeden Montag, 15.45 Uhr
Das Boot e.V.
Wismar, Lübsche Straße 44

Bipolare Störung – Konfrontation mit Problemen im Alltag

Wer die Diagnose bipolare Störung bzw. manisch-depressive Erkrankung (ältere Bezeichnung) erhält, sieht sich mit schwierigen Fragen und Problemen im Alltag konfrontiert. Das bezieht sich nicht nur auf Betroffene, sondern auch auf Angehörige, Freunde und das soziale Umfeld. Immer wieder finden diese Menschen den Weg zu unserer Gruppe Treffer Bipolar Neustrelitz. Auch hier sind wir beratend tätig.

Aber in erster Linie sind wir eine Gruppe von Betroffenen. Seit Oktober 2013 findet in vertrauensvoller Atmosphäre im Familienzentrum Neustrelitz ein Austausch zu allen Aspekten der Erkrankung statt. Damit können die zurzeit acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich und anderen helfen, um so aktiv an der Verbesserung ihres Befindens zu arbeiten.

Wir treffen uns im 14tägigen Rhythmus, jeweils montags um 18.30 Uhr im Familienzentrum Neustrelitz. Darüber hinaus nehmen wir gern die Fortbildungsangebote des Familienzentrums an und unternehmen gemeinsam Ausflüge. So planen wir gerade eine Fahrt nach Berlin, um die Gruppe bipolaris e. V. kennenzulernen und an einer ihrer Veranstaltungen teilzunehmen. Zudem besuchen Gruppenmitglieder die jährlich stattfindende Fachtagung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störung e. V. (DGBS). Die Gesellschaft kämpft hierzulande gegen soziale Stigmatisierung der Erkrankten und verbindet damit die Hoffnung auf eine steigende Sensibilisierung und Akzeptanz für die Krankheit in der Öffentlichkeit.

Familienzentrum Neustrelitz *Foto: privat*

Für Betroffene wird auch ein Beratungsgespräch angeboten, welches aber keine Therapie oder ärztliche Betreuung ersetzen kann. Unsere Selbsthilfegruppe freut sich über weitere Interessierte.

Selbsthilfegruppe Treffer Bipolar Neustrelitz

Leben mit Depressionen – Gefühl des Angenommen-Seins

Unsere Selbsthilfegruppe besteht seit August 2010. Zurzeit gehören sieben Betroffene der Gruppe an. Am Anfang unserer Treffen brauchten wir viel Geduld und langen Atem, um uns kennenzulernen, da die Gruppe noch zu groß war.

In einer Selbsthilfegruppe wird von niemandem erwartet, geistreich, unterhaltsam und gebend zu sein. Gerade bei Depressionen, Ängsten und Zwangsstörungen kann eine Selbsthilfegruppe etwas bewegen. Der Entschluss, sich einer Gruppe anzuschließen und sich das Ziel zu setzen, nicht am Stillstand oder der Starre festzuhalten, ist ein bedeutender Schritt, den Selbsthilfe erreichen kann. Die Selbsthilfe vermittelt das Gefühl des Angenommen-Seins unter Gleichgesinnten, um das eigene Problem zu besprechen. Man benötigt weniger Überwindung, und das kann der Anfang sein, sich zu öffnen. Davon überzeugt zu sein, das eigene Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und dadurch ein Gefühl von Zutrauen, Stolz und Perspektive zu erlangen, kann der Beginn eines neuen Lebensabschnittes sein.

Wir als Gruppenmitglieder können hier gemeinsam auf gewisse Energiepolster, die aus den Gruppenstunden entstanden sind und auf eine Balance zurückgreifen. Die Hoffnungslosigkeit darf nicht das Ruder übernehmen. Wer nicht kämpft, hat schon verloren. Wir haben in all den Jahren viele Konflikte jedes Einzelnen besprochen und dazu beigetragen, dass Lösungsmöglichkeiten gefunden worden sind. Unsere Gruppe lässt ein Stück Halt und Verlässlichkeit für jeden spürbar werden.

Die „Wohlfühlrunde“ setzt sich jede Woche mit Fragen wie „Was ist mein größter Kummer?“, „Was wünsche ich mir?“, „Was tut mir weh?“ oder „Was tut mit gut?“ auseinander. Depressionen führen zu sozialer Isolation und Einsamkeit. In einer Selbsthilfegruppe bewegen wir Veränderungen, schaffen Bewältigungsstrategien und Entlastungsmöglichkeiten. Gemeinsame Unternehmungen stärken den Zusammenhalt der Betroffenen und geben die ersehnte Lebensfreude zurück.

C.S. , Ansprechpartnerin
Selbsthilfegruppe Leben mit Depressionen, Bützow

Rheuma-Liga - Spendet Energie und entlastet Beziehung zur Familie

Mein Weg zur Rheuma-Liga begann am 16. Juli 2014 in der Notfallambulanz des Dietrich-Bonhhoeffer-Klinikums Neubrandenburg. Anlass war ein stark schmerzendes, bleischweres Elefantenknie, mit dem ich mich im Ärztehaus in der Chirurgie vorstellte. Der behandelnde Chirurg wies mich postwendend ins Klinikum ein, wo ich noch am selben Tag im Operationssaal der Unfallchirurgie/Orthopädie landete.

Neben der Option, mich in Altentreptow vorzustellen, um mir ein künstliches Kniegelenk einsetzen zu lassen, wurde mir geraten, mich auf Rheuma testen zu lassen. Dem Rat der Chirurgen folgend, stellte ich mich bei meinem Hausarzt vor und erhielt die Diagnose einen Tag vor meinem 64. Geburtstag. Mit einem frisch operierten Kniegelenk fielen zunächst alle Urlaubspläne ins Wasser, meine Bewegungsfreude erhielt einen Dämpfer und ich fiel in das sprichwörtliche „schwarze Loch". Da half auch das schönste Sommerwetter nichts.

Einer meiner ersten Gedanken führte mich in dieser Situation in Richtung Selbsthilfegruppe. Schnell suchte ich Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) in Neubrandenburg. Während ich früher in meinem Aufgabenbereich als Sozialpädagogin dienstlich mit deren Leiterin zu tun hatte und bedürftige Menschen in Gruppen vermittelte, war ich es in dem Fall selbst, die persönlichen Rat und Hilfe benötigte. Mir konnte geholfen werden. Mein Weg führte mich ohne langes Zögern weiter in die Räumlichkeiten der Rheuma-Liga in der Katharinenstraße. Hier traf ich in meiner Notlage auf eine Gruppe fröhlicher Menschen und auf die Leiterin Petra Schmelzer, die mich gleich anhörte, mich mit einem Packen Info-Material versorgte und mich herzlich zum nächsten Treffen der Gruppe einlud. Ich wurde freundlich aufgenommen und schloss schnell Kontakt mit den Mitgliedern. Seit August 2014 habe ich kein Treffen versäumt.

Neben der Nutzung der Angebote des Arbeiter-Samariter-Bundes, des Polizeisportvereins und des Behindertenverbandes ist die Rheuma-Liga für mich zu einer festen Größe in meinem sozialen Leben geworden. Die Kontakte zur Rheuma-Liga sind nicht nur ein Energiespender, sie entlasten auch die Beziehung zu meiner Familie, Freunden und Bekannten, weil ich sie nicht mit meinen gesundheitlichen Problemen belasten muss. Die Krankheit ist so komplex, dass ich sie oft selbst kaum verstehe. Und warum soll ich andere damit belasten und mich zur Spaßbremse machen?

Ein künstliches Kniegelenk habe ich bis heute nicht, aber seit September 2014 eine Mitgliedsnummer in der Rheuma-Liga. Ich befinde mich inmitten von Gleichgesinnten, die gemeinsame Interessen verbindet, die mit Energie Unternehmungen planen, wo viel gelacht wird und das Thema Krankheit keine vordergründige Rolle spielt. Die Bereitschaft, im Vorstand der Arbeitsgruppe der Rheuma-Liga mitzuwirken, war unter all den genannten Aspekten eher folgerichtig. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 14 bis 16 Uhr im Beratungsraum der Rheuma-Liga in der Katharinenstr. 9 in Neubrandenburg.

Heidemarie Bonath *Foto: privat*

Heidemarie Bonath
Rheuma-Liga Neubrandenburg

…sie die Schnittstelle für hilfesuchende Menschen, unabhängig des Alters, des Geschlechts, der Herkunft und Ansprechpartner notwendiger Vermittlung von zahlreichen Hilfsangeboten ist.

Marina Voß Geschäftsführerin
DRK Kreisverband Neubrandenburg e.V.

…sie die Anlaufstelle ist, die in unserer Gesellschaft für Stabilität sorgt, wenn alles unsicher scheint.

Silvio Witt
Oberbürgermeister Neubrandenburg

…sich die Kontaktstellen zu einem wertvollen und unverzichtbaren Baustein im Gesundheitswesen entwickelt haben. Als Lotse bieten sie Menschen in schwierigen Lebenssituationen Zuflucht und Zuspruch und gewährleisten den Zugang zu den verschiedenen Hilfsangeboten.

Roland Eifel
Regionalgeschäftsführer
BARMER GEK Neubrandenburg

Schlafapnoe - Aber es erleichtert natürlich einiges

Der Grund für seinen Umzug von Rambin (Rügen) nach Stralsund im Mai dieses Jahres seien nicht die Treffen der beiden Selbsthilfegruppen gewesen, stellt Lothar Jeske schmunzelnd klar. „Aber es erleichtert natürlich einiges“, schiebt er sofort hinterher. Bereits seit einigen Jahren besucht der 73-Jährige alle zwei Monate in Stralsund die Selbsthilfegruppe „Restless Legs“. Vor drei Jahren diagnostizierten die Ärzte bei ihm außerdem das Schlafapnoe-Syndrom. „Mit der Diagnose stand für mich fest, dass ich mir auch bei diesem Krankheitsbild die Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe suche“, erzählt Lothar Jeske weiter. Als Grund für diese Entscheidung, die mit einer weiteren monatlichen Fahrt von der Insel Rügen nach Stralsund verbunden war, nennt er die vielen positiven Erfahrungen, die er in der Selbsthilfegruppe „Restless Legs“ sammeln konnte. „Ich kann nur für mich sprechen, aber solche Gruppentreffen sind wichtig, weil man unter Gleichbetroffenen ist. Da versteht jeder jeden. Außerdem bekommt man

Lothar Jeske *Foto: SuSe*

nur so sehr viele neue Informationen. Ich nehme jedes Mal etwas Neues für mich mit“, sagt er und führt als Beispiel die Stromkosten für sein Atemtherapiegerät an, für die die Krankenkasse jährlich 15 Euro zahlt. „Diesen Hinweis bekomme ich nur in einer Selbsthilfegruppe, nirgendwo anders.“ Und für eben diese Tipps sei ihm die ganzen letzten Jahre über auch der Weg von Rambin nach Stralsund nicht zu weit oder zu viel gewesen. „Auf Rügen gab es ja nichts ähnliches“, bringt er es auf den Punkt. Erleichtert habe sich die Anfahrt mit dem Auto mit der Neueröffnung der Rügenbrücke. „Ab da habe ich dann nur noch etwa 20 Minuten für eine Fahrt benötigt. Geparkt habe ich auf dem Markt oder in der Tiefgarage“, beschreibt Lothar Jeske die Mühen, die er für die Teilnahme an den Treffen auf sich genommen hat. „Aber ich habe das gerne gemacht und kann eine Selbsthilfegruppe wirklich nur empfehlen.“

Selbsthilfekontaktstelle Stralsund

Schlafapnoe - Wir stehen uns alle mit Rat und Tat zur Seite

Eine halbe Stunde ist Bernd Rohbeck etwa unterwegs, um von Gustow auf der Insel Rügen zum Treffen der Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe“ in die Mönchstraße nach Stralsund zu kommen. „Meistens verbinde ich diese Fahrt noch mit dem Einkauf, aber ich komme auch nur wegen der Gruppe“, berichtet der 60-Jährige, der diesen Weg schon seit zehn Jahren auf sich nimmt, um aktiv am Gruppenleben teilzunehmen.

Bernd Rohbeck *Foto: SuSe*

„Mir ist die Gruppe sehr wichtig“, unterstreicht er. Sie gebe ihm nicht nur Informationen, an die es ansonsten schwer heranzukommen wäre, sondern vor allem Halt. „Hier habe ich Anschluss an Menschen gefunden, die die gleichen Probleme haben wie ich.“ Zu zwei Mitgliedern aus der Gruppe gehen diese Beziehungen mittlerweile soweit, dass man sich auch privat öfter zum Kaffeetrinken trifft. „Wir stehen uns einfach alle mit Rat und Tat zur Seite und oft haben die anderen Ideen, auf die ich selbst nie gekommen wäre“, ist Bernd Rohbeck dankbar. Da stört es ihn auch wenig, dass er dafür bis nach Stralsund fahren muss. „Es ist nun mal die nächste Gruppe zu meinem Wohnort und letztendlich tue ich es für mich selbst“, winkt er ab. Nichtsdestotrotz würde er es aber auch begrüßen, wenn es noch mehr Selbsthilfegruppen auf dem „platten Land“ der Insel Rügen geben würde. „Selbsthilfe ist für alle Bürger sehr wichtig“, ist er überzeugt und bringt sich deshalb aktiv in das Gruppenleben seiner Selbsthilfegruppe ein.

Selbsthilfekontaktstelle Stralsund

Schlafapnoe - Selbsthilfe in Aktion

Allein in Stralsund schätzt Rudolf Darenberg die Anzahl der Menschen, die am Schlafapnoe-Syndrom leiden, auf 300. Lediglich 70 Mitglieder zählt auf der anderen Seite derzeit die Selbsthilfegruppe „Schlafapnoe“ die der 63-Jährige seit 2012 leitet. „Und dabei kommen nicht mal alle Mitglieder aus Stralsund. Auch für Betroffene von der Insel Rügen, aus Greifswald und dem Stralsunder Umland sind wir Ansprechpartner“, sagt er und macht damit deutlich, wie wenig Erkrankte sich letztendlich organisieren. Mit Sorge beobachtet er auch die Entwicklung in der Region. „In Greifswald ist es uns schon vor Jahren nicht gelungen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. In Rostock haben die Mitglieder gerade aufgegeben. Die nächste Gruppe befindet sich jetzt also in Neubrandenburg“, beschreibt er den aktuellen Stand. Die Selbsthilfegruppe in Stralsund gehört demnach mit ihren 70 Mitgliedern zu den stärksten Gruppen des Landes.

„Viele informieren sich heute im Internet über die Krankheit, insbesondere die jungen Leute. An die kommen wir schlecht heran und der Generationswechsel in den Gruppen gestaltet sich dadurch sehr schwierig“, weiß Rudolf Darenberg aus eigener Erfahrung, denn auch seine Gruppe steht vor einer ähnlichen Situation. „Unser ältestes Mitglied ist 85 Jahre alt, das Gros um die 60 bis 75 Jahre alt und unser Jüngster ist 38 Jahre jung.“

Seine erste Amtshandlung sei es deshalb gewesen, viele der Gruppenmitglieder in die Arbeit mit einzubeziehen. „Heute habe ich einen Stellvertreter und einen Kassenwart. Unser Jüngster, Holger Brandenburg, wurde im Herbst dieses Jahres in den Vorstand unseres Bundesverbandes gewählt“, berichtet er stolz. Wichtig ist Rudolf Darenberg darüber hinaus, das Gruppenleben aktiv und abwechslungsreich zu gestalten. Vorträge von Experten gehören genauso dazu, wie die Teilnahme an der Ehrenamtsmesse oder ein eher sportliches Treffen, wie das im November, als es unter fachlicher Anleitung um Bewegung und Fitness im Alter ging. „Wichtig ist, dass sich so viele wie möglich einbringen und die Verantwortung auf breiten Schultern verteilt wird“, ist er überzeugt. Nur mit einer intakten Gruppe könne man schließlich der Entwicklung im Land trotzen und neue Mitglieder für die Zukunft gewinnen.

Bei der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Stralsund geht es manchmal aus ganz sportlich zu. *Foto: privat*

Selbsthilfekontaktstelle Stralsund

Treffen
monatlich, 1. Mittwoch
17.00 Uhr
Mönchstraße 17, 18439 Stralsund

…es Unterstützung bei der Gruppengründung gibt und die Kontaktstelle ein guter Ansprechpartner ist.

Jana Drägert
Ansprechpartnerin für Essstörungen, Stralsund

…wir unsere Klienten im Beratungskontext auch gern an die dementsprechende Selbsthilfegruppe verweisen und sie dort weitreichende Unterstützung erhalten.

Sylke Engelhardt
Beratungsstelle Kreisdiakonisches Werk Stralsund

…uns die Kontakte und die Unterstützung wichtig sind.

Angelika Grubert
Gruppenleiterin Selbsthilfegruppe Diabetes, Stralsund

…man einfach vorbeischauen und Fragen stellen kann.

Marie-Luise Mußhoff
Leiterin Gebärdenkurs, Stralsund

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen in Zahlen

Mit über **733** Selbsthilfegruppen arbeiteten die Selbsthilfekontaktstellen in MV im Jahr 2015 zusammen.

81 Neugründungen von Selbsthilfegruppen wurden in 2014 und 2015 von den Selbsthilfekontaktstellen in MV begleitet.

222 Veranstaltungen organisierten die Selbsthilfekontaktstellen in 2014 und 2015 für Selbsthilfegruppen. Dazu gehören Fortbildungen oder Informationsveranstaltungen und Erfahrungsaustausche wie Stammtische, Gruppenaustauschtreffen sowie Gesamttreffen.

105 von den Selbsthilfekontaktstellen organisierte Veranstaltungen in 2014 und 2015 richteten sich an die allgemeine Öffentlichkeit.

388-mal nahmen Selbsthilfekontaktstellen in 2014 und 2015 an Veranstaltungen und Treffen Dritter teil, wie z.B. Stadteilfeste, Tage der offenen Tür, Netzwerktreffen, lokale Arbeitsgemeinschaften und Verbünde.

An **62** Fort- und Weiterbildungen zur Sicherung der Qualität ihrer Arbeit nahmen die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstellen 2014 und 2015 teil. Darunter Schulungen zu gesetzlichen Änderungen und Fördermöglichkeiten, Nutzung neuer Medien, Fachtagungen der NAKOS, Recht für Selbsthilfegruppen, Büroorganisation, Ausbildung ehrenamtlicher In-Gang-Setzer_innen, Junge Selbsthilfe, Selbsthilfefreundliches Krankenhaus und Supervision.

Weitere Aktivitäten der Selbsthilfekontaktstellen waren u.a. die Beratung von Selbsthilfegruppen zur Förderung durch die Krankenkassen, Außensprechstunden in Stadtteilen, Organisation von Einsätzen ehrenamtlicher In-Gang-Setzer_innen in Selbsthilfegruppen und Kooperationsgespräche mit Gesundheitseinrichtungen. *Ralf Göttlicher*

…immer Hilfestellung gegeben wird und jemand zur Verfügung steht.

Nils Bandelin
Gruppenleiter Selbsthilfegruppe Arm- und Beinamputierte, Stralsund

…bei allen Fragen bezüglich der Gruppengründung, der allgemeinen Verwaltung, bei den Projektanträgen und vielen anderen Dingen des täglichen Ablaufs der Selbsthilfegruppen Ansprechpartner mit Rat und Tat zur Seite stehen.

„Meiner" Gruppe in Stralsund eröffnet es die Möglichkeit „ein Dach über dem Kopf" zu haben.

Rudolf Darenberg
Beiratsmitglied und Selbsthilfegruppe Schlafapnoe, Stralsund

…die Kontaktstelle (KISS) in Stralsund immer ein kooperativer, pragmatischer, in jeder Hinsicht ganz wertvoller Ansprechpartner und Unterstützer unserer Anliegen und unserer gesamten Selbsthilfearbeit in der Rheuma-Liga ist. Wir finden in der KISS den Raum und die Möglichkeit zur Pflege sozialer Kontakte, zur Weitergabe von Informationen und den Austausch unserer Mitglieder untereinander.

Helga Bork
Leiterin Rheuma-Liga Stralsund

...sie unsere Arbeit in der Selbsthilfegruppe immer unterstützt und so viel produktiver macht. Vieles ist erst durch ihren Einsatz überhaupt möglich.

Wir können uns immer blind auf die Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle verlassen. Das ist ein sehr beruhigendes Gefühl. Auch geben sie uns immer wieder neue Inspirationen, wie wir unsere Gruppe noch besser führen und fördern können. Das verbessert auch die Qualität und Effektivität unserer täglichen Arbeit in der Selbsthilfegruppe.

Wenn wir Sorgen, Fragen oder Bedürfnisse haben, sind diese Mitarbeiterinnen immer ohne zu zögern zur Stelle. Nie fühlen wir uns nicht gehört oder unverstanden.

Wir als Adipositas-Selbsthilfegruppe sind sehr glücklich, so ein tolles Team wie die DRK-Selbsthilfekontaktstelle hinter uns zu haben.

Dr. Arnaud Friton
Facharzt für Allgemeine Chirurgie
Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg für Allg., Visceral-, Gefäß- u. Thoraxchirurgie

Zwölf Jahre Redaktion: Was haben diese mit oder aus mir gemacht?

„Zeit ist relativ..." Zeit ist das, was man häufig zu wenig hat, wenn man sie braucht. Oder die nicht vergeht, gefühlt - in einer endlos scheinenden schlaflosen Nacht.

Die schönen Momente im Leben vergehen zu schnell, schmerzliche Augenblicke und Erlebnisse dauern, überdauern lange, ja oft zu lange. Wartet man auf ein freudiges schönes Ereignis, vergeht die Zeit nicht oder nur sehr langsam. Ist man im Erleben des Selben, vergeht sie wie im Fluge.

Ja, so ist es eben mit der Zeit. Die meiste Zeit wird uns geraubt von und mit unwichtigen Dingen, die kostbarste wertvollste Zeit, die wir uns gönnen - viel zu kurz - die Zeit der Besinnung, des Innehaltens.

Evelyn Mammitzsch

Die Zeit in und mit der KISS war eine spannende, lehrreiche, sinnvoll genutzte Zeit. Und sie ist es immer noch. Hat sie mich doch nachhaltig gefordert, mein Selbstvertrauen entwickelt und gestärkt, mich „gezwungen", mich mit bestimmten Themen auseinander zu setzen. Auch das NEIN-Sagen musste ich lernen, bei den Themen, die zu sehr an meiner Substanz zerrten. Eine überraschend positive Erfahrung..., es wurde mir nicht einmal verübelt.

Anfangs kostete es mich viel Zeit, Texte zu verfassen, der Prozess von der Idee zu bestimmten Themen, diese zu entwickeln und schließlich umzusetzen. Mein Anspruch: Unsere Leserinnen und Leser sollen sich möglichst wiederfinden oder neue Anregungen erhalten. Erworbenes Wissen bezüglich der Selbsthilfe, wie andere oder ich mit bestimmten Dingen umgehe/n, wollte ich gern an Hilfesuchende weitergeben. Trotz der meist ernsten Themen, sollte alles mit etwas Humor aufbereitet sein. Humor, wenn auch manchmal überspielt, so ist er doch wohltuend bis überlebenswichtig. Von zu viel Text bis gähnende Leere im Kopf oder einen Text wieder völlig verwerfen, war diese Zeit geprägt. Spannend fand ich die Redaktionssitzungen, vor allem die der Ideenfindung zu jedem neuen Thema. Innerhalb der Redaktion lernten wir uns so ganz nebenbei auch privat besser kennen. Die gesunde Mischung aus den Sichtweisen unserer Ost- und Westvergangenheit und einer altersgerechten Staffelung, empfinde ich sehr anregend und bereichernd. Durch gelegentliche Rückkopplung und positives Echo auf unser Journal und auch auf meine Texte, wuchs meine Motivation, dran zu bleiben. Denn Erfolgserlebnisse brauchen wir alle, warum dann nicht durch ehrenamtliches Schreiben? Die Philosophie, die dahinter steckt, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben, ist leicht nachvollziehbar, kommt es doch zum Gedankenaustausch von Menschen in gleichen Lebenssituationen. Manche erzählen, sie könnten nicht schreiben, das will ich nicht glauben.

Michaela Ludmann

Etwas Sinnvolles zu der Vielzahl bestimmter Themen entstehen zu lassen, fällt unserer Redaktion, uns Hobbyautoren, natürlich inzwischen geübt, auch nicht so leicht, wie es sich im Ergebnis eventuell liest. Da stecken viel Zeit und Mühe dahinter. Natürlich profitieren wir von unserer Front- und Fachfrau, Michaela Ludmann. So zum Beispiel unsere Umfragen: Es kostet jedes Mal ein wenig Überwindung, mit anderen Menschen ins Gespräch bzw. in Kontakt zu kommen. Manchmal gab es auch eine Abfuhr. Andere konnten wir umstimmen, sich doch auf uns einzulassen. Oft gibt es im Zuge der Auswertung interessante Parallelen, die die eigenen Lebensumstände und manchmal unser Unterbewusstsein berühren. Mit überwundener Scheu so auf Menschen zuzugehen, hat uns oft interessante Biografien beschert. Es ist die Vielfalt unserer Themen, mit denen wir uns häufig mehr oder minder freiwillig auseinandersetzen, die unser Leben bereichert. Durch die Verschiedenheit unserer Lebensumstände und indem wir uns darüber mitteilen, entstehen manchmal ganz andere Sichtweisen. Wir erlangen neue Erkenntnisse, die uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung wieder ein Stückchen voran bringen. Denn das Lernen hört ja bekanntlich niemals auf.

Wenn mein Kopf mal wieder im Leerlauf war, eine Sommerpause machte oder sich eine Bequemlichkeit einschlich, gab es Überlegungen, wie lange ich noch in der Redaktion mitarbeiten werde, könnte oder wollte. Ich könnte mir weitere zehn Jahre vorstellen. Falls mir die eigenen Ideen ausgehen: andere Menschen befragen, das wird mich wohl lebenslang interessieren, Biografien fand ich schon in der Schule spannend und es müssen wirklich nicht immer die der Prominenten sein. Interessante Schicksale gibt es reichlich und aus allen kann man Positives, auch ohne jegliche Sensationslust lernen. Für mich zumindest, bedeutet es sinnvoll genutzte Lebenszeit.

Evelyn Mammitzsch
Redaktion „Hilf Dir Selbst"

Gut für die Seele

Seit nun mehr als zehn Jahren bin ich jetzt in der Zeitungsredaktion der KISS Schwerin. Ich habe als Kind neben Tagebuch-Schreiben auch große Freude am texten kleiner Geschichten und Gedichte gehabt und so entwickelte sich bei mir der Spaß am Schreiben.

Wie ich zur KISS gekommen bin, ist eher ein Zufall. Eine Verwandte wollte sich aus persönlichen Gründen über Selbsthilfegruppen informieren und erfuhr, dass es dort eine Redaktion gibt. Da ich ja immer gern geschrieben hatte, bin ich einfach zur nächsten Redaktionssitzung gegangen. Das war Ende 2005.

Ich gebe zu, Selbsthilfe spielt an sich für mich persönlich (noch) keine Rolle. Ich finde es aber auf jeden Fall sehr richtig und wichtig, wenn man sich auf diese Art und Weise Hilfe holt. Ärzte und Therapeuten können selten von ihren eigenen Erfahrungen erzählen und auf diesem Weg helfen. Dies geht nur im Kreis von Betroffenen.

Ich finde es dabei auch wichtig, dass man in einer Selbsthilfegruppe ungefähr im gleichen Alter ist. Das mag im höheren Alter vielleicht anders sein, aber für meine Generation (ich bin jetzt 32 Jahre alt) spielt es schon eine große Rolle. Auch, dass man sich zusätzlich über soziale Netzwerke wie Facebook oder Twitter verständigt und Kontakt hält, finde ich hilfreich.

Da ich herzkrank bin, habe ich Kontakt mit dem JEMAH-Verein. JEMAH bedeutet „Jugendliche und Erwachsene mit angeborenem Herzfehler". Dies ist zwar keine Selbsthilfegruppe im klassischen Sinn, aber auch wir können uns (untereinander) treffen und etwas gemeinsam unternehmen. Es ist ganz schön und interessant zu erfahren, was andere junge Menschen so für Herzfehler haben und wie sie damit leben oder was sie

Susanne Ulrich von der Selbsthilfe-Zeitung „Hilf Dir Selbst", Schwerin. *Foto: privat*

aus ihrem Leben machen. Aber es ist jetzt nicht so, dass ich es brauche. Ich komme mit meiner Krankheit ja sehr gut zurecht.

Wenn man allerdings in einem gesundheitlichen Zustand ist, in dem man Hilfe braucht, ist neben einer ärztlichen Behandlung, eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe gut und wichtig. Ich sage immer: für den körperlichen Zustand ist der Arzt verantwortlich und für den seelischen Zustand ich selbst. Denn schließlich kann niemand in mich hineinschauen und sagen, was für die eigene Seele richtig ist. Und für viele sind eben das Reden, gemeinsame Unternehmung und Ablenkung mit anderen Betroffenen seelisch hilfreich.

Die Seele wird meiner Meinung nach noch immer viel zu viel unterschätzt. Neben dem Reden finde ich auch das Lachen sehr wichtig. Seit einiger Zeit kämpfen Mediziner wie Dr. Eckart von Hirschhausen dafür, dass das Lachen in der ärztlichen und therapeutischen Behandlung mit einbezogen wird. Zum Beispiel durch Besuche von Clowns in Krankenhäusern oder von der Krankenkasse bezahlte Besuche in einer Lachgruppe. Denn, wenn es der Seele gut geht, geht es dem Körper besser.

Susanne Ulrich
Redaktion „Hilf Dir Selbst"

EHRENAMTLICHE „In-Gang-SetzerInnen“ unterstützen Selbsthilfe

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

Um den gemeinsamen Start zu erleichtern, stehen in Mecklenburg-Vorpommern 23 ehrenamtliche In-Gang-SetzerInnen (IGS) aus verschiedenen beruflichen Bereichen den Selbsthilfegruppen zur Verfügung. Sie unterstützen die Gruppenmitglieder dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen. Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der (noch unerfahrenen) Gruppe dabei zu helfen „zueinander zu finden“, so dass die Gruppe nach kurzer Zeit aus eigener Kraft bestehen kann. Aber auch in Selbsthilfegruppen, die schon längere Zeit bestehen, lassen die Aktivitäten manchmal nach. Die Gruppensprecher finden seltener Unterstützung in der Gruppe. Oftmals fehlt es den Treffen an Struktur. Um diese Gruppen ebenfalls voranzubringen, erhielten 2015 einige In-Gang-SetzerInnen in einem dreitägigen Seminar, das von der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfekontaktstellen M-V organisiert wurde, das nötige Rüstzeug.

Die 23 In-Gang-SetzerInnen treffen sich regelmäßig zum regionalen und überregionalen Erfahrungsaustausch. In den Gesprächen geht es u.a. darum, wie man die Balance zwischen Abgrenzung und der notwendigen Unterstützung findet oder auch um den Umgang in schwierigen Situationen, zum Beispiel: „Wie gehe ich damit um, wenn es mal nicht so klappt?“. Durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch, der in einer offenen und konstruktiven Atmosphäre stattfindet, bekommen die In-Gang-SetzerInnen neue Impulse für ihre Einsätze in den Selbsthilfegruppen.

Bei allen Begegnugen, Gesprächen und Einsätzen unserer In-Gang-SetzerInnen konnten die Kontaktstellenmitarbeiterinnen immer wieder feststellen, dass In-Gang-Setzung bei uns nicht nur als Methode verstanden wird, sondern eine Haltung ist! Gerade deshalb wird der Kontakt zu den Ehrenamtlichen durch die Selbsthilfekontaktstellen so intensiv gepflegt und diese auch in die Arbeit vor Ort mit einbezogen.

Gudrun Wolter
Selbsthilfekontaktstelle Nordwestmecklenburg

Zur Information

Das Konzept „In-Gang-SetzerInnen“ kommt ursprünglich aus Dänemark und wurde federführend durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW auch auf die Bundesrepublik Deutschland angewandt und weiterentwickelt. Die acht Selbsthilfekontaktstellen in MV haben nun wiederholt Ehrenamtliche für diese anspruchsvolle Tätigkeit ausbilden lassen. Gefördert wurde diese Ausbildung von der Betriebskrankenkasse Mobil Oil.

In-Gang-SetzerInnen sind ehrenamtliche MitarbeiterInnen der örtlichen Kontaktstelle. Sie können über die jeweilige Selbsthilfekontaktstelle angefordert werden.

Die Kontaktdaten sowie weiterführenden Informationen gibt es auf www.selbsthilfe-mv.de.

Zusammenarbeit der KISS mit den In-Gang-SetzerInnen

Die In-Gang-SetzerInnen der KISS Stralsund treffen sich auf Einladung der KISS vierteljährlich zu einem Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Diese Treffen werden von den Mitarbeiterinnen der KISS Stralsund hinsichtlich des „Wohlfühlfaktors“ sehr liebevoll und „geschmackvoll“ (in jeder Hinsicht) vorbereitet. Das zeigt die Wertschätzung der ehrenamtlichen Arbeit der In-Gang-SetzerInnen.

Natürlich ist das nicht was unser Engagement so interessant macht.

Bei Fragen und Anregungen stehen uns die Mitarbeiterinnen der KISS Stralsund jederzeit sowohl telefonisch als auch persönlich zur Seite. Für uns sehr wichtig ist auch, dass wir von den von uns betreuten Selbsthilfegruppen über die KISS auch ein Feedback bekommen. So können wir ggf. mögliche Kurskorrekturen unserer Arbeit vornehmen, um den individuellen Gegebenheiten der einzelnen Gruppen besser gerecht zu werden. Ein neuer Schwerpunkt in Stralsund ist auch der Einsatz in schon länger bestehenden Gruppen. Das ist manchmal erforderlich, wenn sich die Zusammensetzung der Gruppe ändert, der aktive Part der Gruppe ausscheidet oder auf Grund des längeren Bestehens der Gruppe die Gruppenregeln neu justiert werden sollen.

Weiterhin darf ich feststellen, dass diese ehrenamtliche Arbeit für mich eine Win-Win-Situation darstellt. Auch ich lerne von den Gruppenmitgliedern und kann meine kommunikativen Fähigkeiten verbessern. Dies hat natürlich auch positive Auswirkungen auf alle anderen Bereiche meines Lebens. Das macht viel Spaß und auch ein bisschen stolz.

Zum Schluss, aber nicht zuletzt, möchte ich mich, auch im Namen der anderen In-Gang-SetzerInnen bei unserem Team der KISS Stralsund für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit bedanken.

Michael Hartmann
In-Gang-Setzer
der Selbsthilfekontaktstelle Stralsund

Gedanken zur Selbsthilfe gestern - heute - morgen

25 Jahre - wo ist die Zeit geblieben?

Vor 25 Jahren gründete sich die Schweriner Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Ich durfte von 2000-2011 die Geschäfte führen und viele tolle Menschen kennenlernen. Ein Vierteljahrhundert wird unsere KISS nun und zunächst möchte ich herzlich gratulieren. Die Kontaktstelle war und ist immer Ansprechpartnerin für Selbsthilfe - sei es gesundheitsfördernd oder sozial ausgerichtet. Gerade in Zeiten von Effizienzsteigerung und Ökonomisierung sämtlicher Lebensbereiche stellt sich mir oft die Frage nach dem Stellenwert von Selbsthilfe und Selbstverantwortung.

Silke Gajek *Foto: Archiv*

Selbsthilfe und was Gruppen leisten können

Es ist üblich, dass sich Menschen in Selbsthilfegruppen treffen, damit sie über sich reden, oft über ihre Erkrankung und auch oft darüber, wie Lebensqualität zurückgewonnen werden kann. Für viele war und ist die Selbsthilfegruppe so etwas wie Freundschaft. Am Anfang ist es aufregend, andere kennenzulernen und über sich zu reden, über die eigenen Ängste, Wünsche und Hoffnungen. Dann, wenn man sich näher kennt, werden die Gespräche offener und eine Art Vertrauen kann sich aufbauen. Mich hat immer wieder fasziniert wie beispielsweise die Anonymen Alkoholiker (AA) so offen über ihre Sucht und den täglichen Kampf ums Trockenbleiben sprachen, obwohl sie im öffentlichen Raum die Anonymität hoch schreiben und sie auch leben. Ich habe mich öfter gefragt, funktioniert das: Anonymität und seelische Striptis? Ja, eindeutig. Weil sich die Teilnehmenden auf einer Ebene treffen: sie wollen sich gegenseitig stärken, zuhören, gegebenenfalls trösten. Das, was sie stark macht, ist ihr Ziel, sich gegenseitig zu stärken. Das hat mich immer wieder beeindruckt. Ich nenne hier die AA ganz bewusst, denn es ist eine weltweite Vereinigung und es ist eine Form, die funktioniert und dies ohne staatliche Gelder.

Selbsthilfe und das liebe Geld

Selbsthilfekontaktstellen haben sehr unterschiedliche Konstellationen der Finanzierung. Eines ist aber überall gleich: sie stehen immer mehr unter dem Druck der Effizienzsteigerung und der Projektitis. Die Schweriner KISS finanziert sich komplementär über Stadt, Land, Krankenkassen, Rentenversicherung, Eigenmittel und dies seit fast zwei Jahrzehnten. Ich erinnere mich noch gut, als Frau Nicklich vom Sozialministerium Ende 2009 in Altersteilzeit ging und ab da beim LAGUS abgerechnet werden musste. Ein Quantensprung in Sachen Bürokratisierung und Ökonomisieren unserer Arbeit. Es war zu keiner Zeit einfach, die Finanzen für die alltägliche Arbeit zu organisieren. Jahrelang habe ich mich für gute Rahmenbedingungen eingesetzt. Die Vertreter der Krankenkassen und der Rentenversicherung erinnern sich sicher noch gerne an unsere Verhandlungen zur Online-Beratung oder zur Unterstützung der Selbsthilfegruppen. Mit der neuen Struktur der Finanzierung im Land bekamen wir dann immer engere Korsetts bei der Antragstellung insbesondere bei der Abrechnung verpasst.

Was das neue Präventionsgesetz bringt, wird sich zeigen - sowohl für die KISS als auch für die Selbsthilfegruppen. Eines kann jedoch nicht oft genug gesagt werden: Soziale Arbeit ist kein Akt der Verwaltung, sie ist immer ein Akt von Menschlichkeit und Nächstenliebe. Gute Beratung setzt auch Handwerkszeug voraus. Soziale Arbeit und somit die Sorgen der Menschen lassen sich nicht immer in Haushaltsverordnungen passen. Das, was wir für eine gute Basis- und Beratungsarbeit benötigen, sind endlich gute Rahmenbedingungen. Ich denke da an eine institutionelle Förderung, übrigens ohne Vorgabe einer bestimmten Gruppenanzahl oder Vorschrift zur Beratung. Es bestimmen die Menschen, ob die Selbsthilfe für sie eine geeignete Form ist, Selbstverantwortung und -bestimmung zu leben. Hier wünsche ich der KISS, dass sie endlich verlässliche Strukturen bekommt, fernab der Projektfinanzierung.

Selbsthilfe und der Weg dahin

Sehr gerne habe ich Menschen beraten, ihnen zugehört und oft gestaunt, was Menschen ertragen – müssen und können. In den letzten Jahren bei der KISS kamen öfter Töchter und Söhne zu mir, die ihre Mutter und manchmal auch den Vater gern in einer Selbsthilfegruppe gesehen hätten. Das war immer ganz spannend. Wenn ich dann Mütter und Väter fragte, was sie gern machen würden, gab es oft keine Antwort. Sie wussten, dass ich ihnen den einen Wunsch nicht erfüllen konnte: dass alles wieder so wird wie früher - als die Kinder noch Zuhause waren und der Tag gefüllt. Ich habe dann nach alten Hobbys und Interessen gefragt und es stellte sich manchmal heraus, dass nicht die Selbsthilfe der Ort der Selbstfindung war. Selbstbestimmung und Würde ist etwas ganz wichtiges im menschlichen Miteinander. Oft meinen wir zu wissen, was für andere gut sein mag. Wir dürfen nicht verlernen, den Menschen mit seinen Bedürfnissen zu sehen, egal wie alt er oder sie ist. Manchmal ist es Skat, manchmal der Seniorentanz, manchmal ein zusätzlicher Besuch der Tochter. Und manchmal eben auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfe und die Zukunft

In der Selbsthilfearbeit war es für mich immer wieder spannend zu sehen, ob Menschen kamen und wenn, wie lange

sie blieben. Ich erinnere mich noch an eine Beratung. Ein junger , arbeitsloser Vater kam zu uns (damals noch in der Anne-Frank-Straße) und war so traurig, dass er seinem Sohn keine Levis kaufen konnte. Ich schaute ihn irritiert an und sagte ihm: so etwas sei doch nicht so wichtig, er hätte doch schließlich ein anderes, besonderes Gut: Zeit, Zeit, die er mit seinem Sohn verbringen kann. Er verstand mich im ersten Augenblick nicht, denn wenn er etwas hatte, dann war es Zeit. Aber auch wenig Zutrauen in sein Vatersein. Ich erzählte ihm von der Idee, eine Arbeitsloseninitiative zu gründen. Ich verwies auf den Tauschring und von der Möglichkeit, sich dort zu betätigen. Es war nicht seine Sache.

Ich habe bis heute nicht aufgegeben, daran zu glauben, dass gerade in der Selbsthilfe sehr viele Potenziale schlummern. So ist gerade die gemeinschaftliche, wirtschaftliche Selbsthilfe eine Idee der Zukunft. Und ich würde mich sehr freuen, wenn die KISS sich ihre Vielfalt bewahrt.

Dafür wünsche ich Kraft, die notwendige Power und Menschen, die an sich und die Selbsthilfegemeinschaft glauben. Ich wünsche den Selbsthilfegruppen, dass sie offen bleiben für die Ängste und Nöte der Menschen. Und ich wünsche den Partnern der Selbsthilfe, dass sie die Möglichkeiten nicht durch Projektitis und Aktionismus kaputtmachen. Kontinuität ist wichtig, für alle Beteiligten. Selbsthilfe braucht Zeit zum Wachsen!

Silke Gajek
Ehem. Geschäftsführerin der KISS Schwerin

…unsere Patienten auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus auf weitere Hilfe angewiesen sind,

…viele unserer Patienten Menschen suchen, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben,

…Patienten dankbar sind für die Heilung oder Besserung und gern anderen Betroffenen helfen wollen.

Prof. Dr. med. A. Broocks
Chefarzt Psychiatrie und Psychotherapie,
Helios-Kliniken Schwerin

…dort kompetente und engagierte Ansprechpartner die wichtige Arbeit der ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen professionell begleiten.

Sylvia Bretschneider
Präsidentin des Landtages Mecklenburg-Vorpommern

…sie ehrenamtliche Selbsthilfe befördert und sie sich schließlich zu einer unverzichtbar gewordenen Ergänzung der professionellen Angebote in der gemeindepsychiatrischen Versorgungslandschaft etabliert hat.

Heike Seifert Landeshauptstadt Schwerin,
Fachdienst Gesundheit, Psychiatriekoordinatorin

…Selbsthilfe praktische Lebenshilfe für Betroffene bietet, ohne die eine sozial gerechte Stadtgesellschaft nicht auskommt.

Angelika Gramkow
Oberbürgermeisterin
Landeshauptstadt Schwerin

…sie den Menschen hilft, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und somit die Eigenverantwortung jedes Einzelnen für sich selbst zu stärken.

Kerstin Weiss
Landrätin Landkreis Nordwestmecklenburg

…die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle dem Prinzip der Hilfe durch Selbsthilfe eine professionelle Plattform geben und damit Menschen helfen, mit ihren Leiden und Nöten aktiv umzugehen.

Simone Jürß
Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Nordwestmecklenburg

…wir immer ein offenes Ohr für unsere und die Anliegen der Klienten finden, so dass wir gemeinsam erfolgreich unterstützen können!

Stefanie Herrmann
Pflegestützpunkte Nordwestmecklenburg,
Standort Wismar

…sie fachübergreifende Dienstleistungen für alle Bereiche der sozialen und gesundheitlichen Selbsthilfe erbringen. So wirken Selbsthilfegruppen gesundheitsfördernd und entlastend durch gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppen und durch nach außen gerichtete Aktivitäten zum Beispiel in Form von Unterstützungsleistungen für Gleichbetroffene. Dabei leisten die Selbsthilfekontaktstellen vor allem bei organisatorischen und administrativen Aufgaben wertvolle Hilfe.

Dr. Wolfgang Nitzsche Präsident der Bürgerschaft der Hansestadt Rostock

Standorte der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS)
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
0385/392 43 33
info@kiss-sn.de
www.kiss-sn.de

Selbsthilfekontaktstelle Rostock
Kuphalstr. 77, 19069 Rostock
0381/490 49 25
info@selbsthilfe-rostock.de
www.selbsthilfe-rostock.de

ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Wismar/Nordwestmecklenburg (KISS)
Dorfstraße 10,
23968 Gägelow
03841/22 26 16
kiss@asbwismar.de
www.asbwismar.de/kiss

DRK-Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg
Robert-Blum-Straße 32
17033 Neubrandenburg
0395/560 39 55
selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de
www.selbsthilfe-nb.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS)
Mönchstraße 17 , 18439 Stralsund
03831/29 26 45
kiss@stralsund.de
www.kiss-stralsund.de

DRK-Selbsthilfekontakstelle im Landkreis Ludwigslust-Parchim (KIBIS)
Bahnhofstraße 61, 19230 Hagenow
03883/ 61 89 39
kibis@selbsthilfe-lwl.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Güstrow (KISS)
Platz der Freundschaft 14c,
18273 Güstrow
03843/69 31 51
kiss@diakonie-guestrow.de
www.diakonie-guestrow.de/de/menscheninnot/selbsthilfegruppen

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Familienzentrums Neustrelitz e.V.
Useriner Straße 3,
17235 Neustrelitz
03981/20 38 62
familienzentrum-neustrelitz-ev@t-online.de
www.selbsthilfekontaktstelle-mecklenburg-strelitz.de

Impressum:

Jubiläumsausgabe
Hilf Dir Selbst
25 Jahre Selbsthilfeunterstützung MV

Herausgeber:
Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Auflage:
4000 Stück

Verteilung landesweit:
Selbsthilfegruppen/-initiativen, soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliotheken, regionale Krankenkass Anke Landgraf en, Kliniken, Sponsoren und Förderer

V.i.S.d.P.:
Sabine Klemm

Grafik, Layout und Satz:
Steffen Mammitzsch

Redaktion:
Michaela Ludmann

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

Mitarbeit:
Anke Gundlach, Alice Hämmerling, Ute Kammler, Sabine Klemm, Anke Landgraf, Heike Rademacher, Kristin Trimpe, Gudrun Wolter, Michaela Zorn, Ralf Göttlicher

Druck:
Produktionsbüro tinus Schwerin

Anschrift:
Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern e.V., Spieltordamm 9,
19055 Schwerin, Tel.: 0385 – 39 24 333

Internet:
www.selbsthilfe-mv.de

E-Mail:
info@selbsthilfe-mv.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe des Journals der Schweriner Selbsthilfe „Hilf Dir Selbst“: 4. Juli 2016

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.

Jubiläumsausgabe Hilf Dir Selbst - 25 Jahre Selbsthilfeunterstützung MV wird gefördert und unterstützt durch:
Ministerium für Arbeit,
Gleichstellung und Soziales MV,
LH Schwerin,
ARGE
GKV Gesetzliche Krankenkassen.