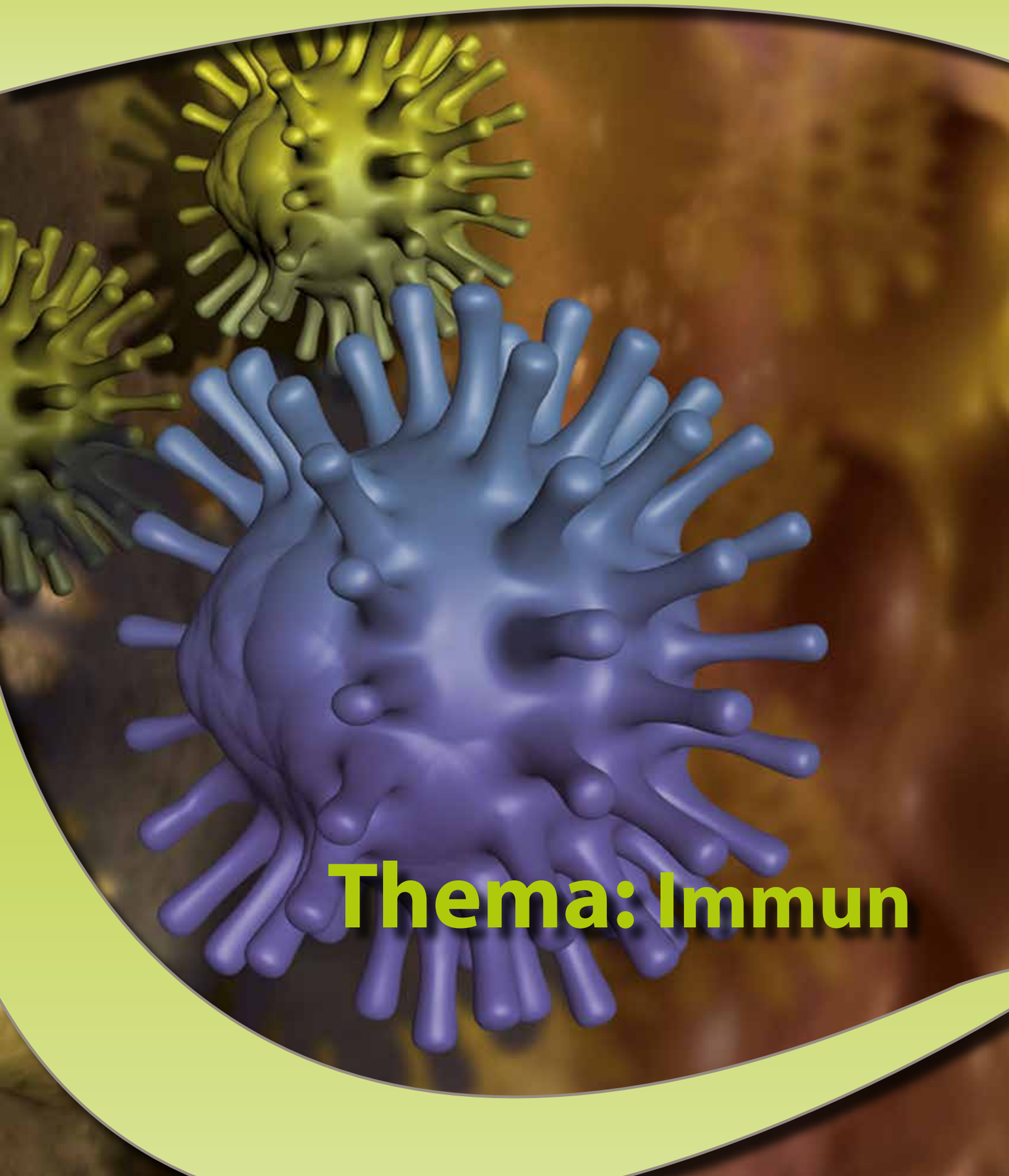
HILF DIR **SELBST**

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 | 14. Jahrgang | Dezember-Januar-Februar 2016|17



Thema: Immun

Inhalt

Editorial 2
Gastkolumne 3
Michaela Ludmann
Thema 4/5
Wenn auffällig viele Immuninfekte bei Kindern auftreten
Aus den Gruppen 6
SHG Sonnenstrahlen 2012 - Bad Doberan
Aus den Gruppen 7
SHG Osteoporose - Wolgast
Selbsthilfe 8
Frauenselbsthilfe nach Krebs
Erfahrungen 9
Humor ist die beste Medizin
Du siehst aber gut aus
Gedenken 10/11
„Immun“ gegen die wahnwitzige Idee von „lebensunwertem“ Leben
Jubiläum 12
25 Jahre KISS Schwerin
Menschen 13
Mit dickem Fell
Erfahrungen 14
Immun gegen Ausgrenzung
Gedanken 15
Ratschläge für Jung und Alt
Wirkung 16
Heilung „mit ohne“
Zukunft 17
Junge Selbsthilfe für Stadt und Land
Neubrandenburg 18
Beirat koordiniert Selbsthilfe in ländlichen Räumen
Selbsthilfe 19
Engagement für Selbsthilfe auf dem Land / Anonyme Alkoholiker
Service 20/21
Termine und Hinweise
Rätsel/Förderer 22
Glosse 23
Werte nicht über Bord werfen
Impressum 24

Die nächste Zeitschrift erscheint im März zum Thema „Allein“.

Liebe Leserin, lieber Leser

sind Sie immun? Und wenn ja, gegen was?

- Man kann gegen alles immun sein – oder eben nicht.
- *Wogegen wollen Sie denn immun sein?*
- Na, gegen Krankheiten oder gegen Kritik oder gegen Cyber-Angriffe…
- *Also immun im weiteren Sinne von unangreifbar, gewappnet, geschützt sein?*
- Genau.
- *Und was kann man da tun? Gegen Cyber-Angriffe sind wir doch wehrlos.*
- Nun, man muss sich schützen, Widerstand leisten oder einfach auf seiner eigenen Meinung beharren … und manchmal muss man sehr geduldig sein.

In dieser Ausgabe greifen wir ein paar Themen auf, die mit „immun“ assoziiert werden können. Dabei erscheint es nicht sonderlich erstrebenswert, gegen alles immun zu sein – „hart wie Kruppstahl“ und durch nichts zu erwärmen. Allerdings, gerade jetzt, wenn es wieder dunkel und kalt draußen wird, müssen wir uns gegen Infekte und Erkältungen wappnen.

Es beginnt klassisch-medizinisch mit Prof. Dr. med. Carl Friedrich Classen von der Uni-Klinik Rostock, der uns erklärt, wie er Kinder mit Immundefekten behandelt.

Wieder kommen Selbsthilfegruppen aus dem ländlichen Raum zu Wort. Da sind die „Sonnenstrahlen 2012“ aus Bad Doberan, die sich gegenseitig stützen, um sich von psychischen Krankheiten und Unverständnis von außen nicht unterkriegen zu lassen. Der Landesverband „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ stellt seine engagierte Arbeit vor und wir erfahren, dass dort auch Männer mitmachen. Viele Männer und etliche Frauen engagieren sich auch in der Suchtselbsthilfe. Hier gibt es verschiedene Konzepte und jede*r Betroffene muss selbst herausfinden, welche Gruppe die Richtige für ihn/sie ist. Während landesweit Gruppen der Anonymen Alkoholiker arbeiten, treffen sich die Selbsthilfegruppen „Q-Vadis I +II“ ausschließlich in Plate, wo es ansonsten weit und breit keine weiteren Angebote gibt. Aber das ist nicht die einzige Herausforderung für Selbsthilfe auf dem Lande, es seien hier nur die

Stichworte Anonymität und Mobilität genannt. Mit dem Beirat der Selbsthilfegruppen in Neubrandenburg lernen wir ein Beispiel für gute Selbsthilfeunterstützung kennen.

Weiterhin können wir lesen, was STOLPERSTEINE für Euthanasieopfer mit „immun“ zu tun haben. Wir schauen kurz zurück auf die Jubiläumsfeier 25 Jahre KISS Schwerin, lesen vom Wohl und Weh „gut gemeinter Ratschläge“ und dass es Heilung „mit ohne“ gibt. Na klar, und außerdem - es ist nicht neu, aber gut zu wissen: Humor ist die beste Medizin.
Immun gegen Ausgrenzung müssen hierzulande wohl so einige werden, ob nun „zugereist“ oder alteingesessen. Je ein Beispiel stellen wir vor.
Letztendlich kommt es darauf an, dass wir unseren Werten treu bleiben und sie immer wieder mit Leben erfüllen.

In diesem Sinne – bleiben Sie gesund und uns gewogen.

Eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre

Selbsthilfe als Mittel des Widerstands

Wenn die Welt Kopf zu stehen scheint, wir nicht mehr wissen, ob die Sonne im Osten auf- und im Westen untergeht oder ob statt Donald Trump nicht vielleicht doch Dagobert Duck amerikanischer Präsident geworden ist, fragen wir Google oder Wikipedia. Danach ist „immun", das Thema dieses Heftes, medizinisch gesehen „so, dass man gegen eine Krankheit bzw. einen Erreger widerstandsfähig ist und die Krankheit daher nicht bekommt oder sie leichter überwindet" und umgangssprachlich „so, dass man gegen etwas unempfindlich ist und darauf nicht stark reagiert". Immun gegen Donald Trump und Konsorten, um ihn leichter zu überwinden? Schön wär's.

„Widerstandsfähig" und „unempfindlich" sind Begriffe, die mir zum Jahresende 2016 durchaus in den Sinn kommen. Das AfD-Brexit-Trump-Jahr neigt sich dem Ende zu. Während ein Teil der Menschen hofft, dass wir am 1. Januar einfach noch einmal mit dem Jahr 2016 anfangen dürfen, wir im zweiten Versuch zu mehr Widerstand fähig sind gegenüber denjenigen, die so unempfindlich unsere sicher geglaubten Werte wie Nächstenliebe, Gleichberechtigung und Toleranz wütend nieder brüllen oder in Brand setzen, glaubt ein anderer Teil, dass Nieder-brüllen und In-Brand-setzen Widerstand sind und dass mit dem Kreuzchen an der „rechten" Stelle alles anders wird: nationaler, deutscher (oder je nach bayrischer, französischer, amerikanischer etc. „Nation"), auf jeden Fall weißer.

Wut - worauf auch immer -, soziale Benachteiligung und Angst um den eigenen Wohlstand scheint als Rechtfertigung auszureichen für Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und Intoleranz.

2016 war kein gutes Jahr. Soziale Benachteiligung ist nicht gut, sie darf aber nicht als Grund für Verfolgung in Taten und Worten herhalten. Soziale Benachteiligung muss klar benannt und mit demokratischen Mitteln, mit Engagement begegnet und in soziale Teilhabe für jeden und jede, gleich welchen Geschlechts, welcher Herkunft, welcher Religion oder welcher sexuellen Orientierung, egal ob mit oder ohne Behinderung verwandelt werden. Selbsthilfe ist eins dieser Mittel, mit denen Menschen gegen soziale Benachteiligungen angehen. Dabei vereint Selbsthilfe die ureigenen demokratischen Prinzipien der Verantwortung für sich selbst und der Verantwortung für das Gemeinwesen. Denn wer sich in dem Sinne der Selbsthilfe, wie sie seit 25 Jahren in Schwerin und in weiten Teilen des Landes Mecklenburg-Vorpommerns praktiziert wird, selbst hilft, hilft auch anderen durch persönliche Gespräche genauso wie durch öffentliche Aufmerksamkeit. Selbsthilfe macht uns widerstandsfähig, aber nicht unempfindlich. Übernehmen wir Verantwortung für uns selbst und für die Gesellschaft, damit wir 2017 wieder wissen, wo die Sonne wirklich aufgeht.

Michaela Ludmann Journalistin

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern eine friedliche und fröhliche Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr/Ihre
Vorstand des KISS e.V.,
Geschäftsstelle der KISS und
Redaktion „Hilf Dir Selbst"

Wenn auffällig viele Infekte beim Kind auftreten

Mein Kind ist ständig krank." Mit diesem Problem werden oft Kinder in der Immundefektsprechstunde vorgestellt, jedoch steckt glücklicherweise meist eine zufällige Infekthäufung dahinter (CGD) beziehungsweise eine Infektkette, zum Beispiel nach dem Kindergarteneintritt. Aber das ist eine Ausschlussdiagnose.

Der Verdacht auf einen Immundefekt ergibt sich, wenn auffällig viele Infektionen auftreten (normale sind altersabhängig, bis zu sieben im Jahr) oder ungewöhnlich schwer verlaufende - oder bestimmte, immundefekttypische, sogenannte opportunistische Infektionen. Unser Immunsystem ist nicht einfach nur ein einzelner Mechanismus: es besteht aus vielen verschiedenen Arten von Zellen, aus hunderten Serumbestandteilen und Gewebefaktoren, und aus tausenden von Regulationsmechanismen, die sich gegenseitig beeinflussen, um am Ende auf jedes Bakterium, jedes Virus oder jeden Pilz die angemessene und erfolgreiche Reaktion zu produzieren. Grob gesagt besteht das Immunsystem aus zellulären und humoralen, also auf löslichen Faktoren beruhenden, Anteilen sowie aus der spezifischen und der unspezifischen Immunität.

Humorale spezifische Immunität wird durch die Antikörper, die Immunglobuline, bewirkt. Sie binden sich an ein bestimmtes Eiweißmolekül (ein Antigen) an und helfen, den Krankheitserreger gezielt zu zerstören, daher der Ausdruck „spezifisch". Die Antikörper werden von den Plasmazellen, die aus B-Lymphozyten hervorgehen, gebildet. Hingegen steuern die aus dem Thymus kommenden T-Lymphozyten das Immunsystem insgesamt: auch sie sind spezifisch gegen jeweils ein bestimmtes Antigen. Im Blut haben wir auch Fresszellen, die Erreger in sich aufnehmen und abtöten. Das ist die unspezifische zelluläre Immunität, vermittelt durch die Granulozyten oder Makrophagen. Und wir haben Stoffe im Serum, die unspezfisch Abwehrreaktionen regulieren.

Man muss nun wissen: Es gibt inzwischen rund 200 angeborene Immundefekte, bei denen man einen ursächlichen Gendefekt identifiziert hat, und es gibt noch viele weitere, die man nur in ihrer klinischen Erscheinungsform beschreiben kann.

Eine der schwersten Formen ist der sogenannte Severe Combined ImmunoDeficiency (SCID), also schwerer komibinierter Immundefekt, bei dem B- und T-Zellen nicht arbeiten. Ohne angemessene Behandlung würden die Kinder vor dem ersten Geburtstag bereits an vielfältigen, fulminanten Infektionen sterben. Geheilt werden kann die Erkrankung nur durch eine Knochenmarktransplantation - erste Versuche für eine Gentherapie sind auch schon auf dem Weg.

Bei der Common Variable ImmunoDeficiency (CVID), dem variablen Immundefektsyndrom, sind die B-Zellen zwar vorhanden, die Immunglobuline aber dennoch niedrig. Die T-Zellen sind gelegentlich auffällig. Die Behandlung besteht vor allem in Immunglobulingaben. Diese werden entweder über die Vene, etwa einmal im Monat in einer Klinik oder zu Hause mit einer speziellen Pumpe unter die Haut gegeben.

Eine ähnliche Therapie ist bei der Agammaglobulinämie (Mb. Bruton) nötig. Bei CVID und Mb. Bruton liegt der Beginn meist im Kleinkindalter, es kommt zu wiederholten schweren Luftwegsinfekten, oft zu Durchfällen, Gedeihstörungen, Lymphknotenschwellungen und Bronchienerweiterungen. Unbehandelt würden die meisten Patienten im Jugendalter sterben.

Prof. Dr. med. Carl Friedrich Classen *Foto: privat*

Weniger schlimme Immunglobulinmangelsyndrome sind die transitorische Hypogammaglobulinämie des Säuglings oder der Immunglobulin-Subklassenmangel; manche Patienten haben häufig Luftwegsinfekte, manche sind ganz beschwerdefrei. Eine spezielle Therapie ist selten nötig.

Die unspezifische Immunität betrifft vor allem die Fresszellen. Diese fehlen beim Morbus Kostmann. Betroffene Kinder haben schon im Säuglingsalter ausgeprägte bakterielle Infektionen und oft Pilzinfektionen. Die Behandlung erfolgt mit täglichen Spritzen mit einem Wachstumsfaktor.

Bei einigen Patienten sind die Granulozyten zwar vorhanden, aber funktionieren nicht. Sie fressen Bakterien auf, doch die Keime vermehren sich weiter, es bilden sich Entzündungsknoten und Abszesse. Zunächst kommen viele unterschiedliche prophylaktische Medikamente zur Anwendung, in vielen Fällen aber ist eine Knochenmarktransplantation unvermeidlich.

Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer angeborener Immundefekte, die aber seltener sind.

Was bedeutet das alles für eine Familie?

Einen Immundefekt zu haben, bedeutet zu allererst, dass die Familie den Alltag umkrempeln muss: Bakterien, Viren und Pilze, die in der normalen Welt vorkommen stellen eine Gefahr dar - vor allem dort, wo Menschen mit ansteckenden Krankheiten sind. Betroffene Kinder müssen ständig isoliert werden und viele prophylaktische Medikamente einnehmen. Bei vielen Immundefekten können sie nur mit einer Knochenmarktransplantation, also mit einer der gefährlichsten medizinischen Behandlungen, gerettet werden.

Mögliche Immundefekte bei Kindern

„Angeborene Immundefekte sind selten. Die vielen Probleme, mit denen eine betroffene Familie deswegen zu kämpfen hat, können andere Menschen, die nicht betroffenen sind, oft kaum verstehen, oft kennen sich auch Ärzte damit nicht gut aus. Deswegen ist es wichtig, sich in Selbsthilfegruppen zusammenzuschließen, sich gegenseitig zu unterstützen und sich beraten zu lassen. In Deutschland gibt es vor allem die die Deutsche Selbsthilfegruppe für Angeborene Immundefekte (DSAI) (http://www.dsai.de), die Betroffenen mit viel Rat und Tat zur Seite steht. Vor einigen Jahren fand eine Informations-Veranstaltung der DSAI in Rostock statt, eine erneute Veranstaltung ist für 2017, voraussichtlich. im Frühjahr, geplant.

Prof. Dr. med. Carl Friedrich Classen

Leiter Bereich pädiatrische Onkologie, Ärztl. Leiter Team „Mike Möwenherz“ zur SAPV für Kinder und Jugendliche
Universitätsmedizin Rostock
Kinder- und Jugendklinik
Tel.: 0381 - 4947262
www.kinderklinik-rostock.de

Name	Typ. Erkrankungsalter	Infektionen und Komplikationen	Therapie	Prognose ohne Therapie
Schwerer Kombinierter Immundefekt	Säuglinge	Schwere bakterielle und Pilz-Infektionen, Gedeihstörungen	Knochenmark-Transplantation	Tod meist im Jugendalter
Common Vvariable ImmunoDeficiency	Kleinkinder bis Ältere	Chron. Bronchitis, Bronchiektasen, Magen-Darm-Infektionen, Autoimmunerkrankungen	Immunglobulin-Substitution	Tod im Jugendalter
Agammaglobulinämie	Kleinkinder	Chron. Bronchitis, Bronchiektasen, Gedeihstörungen	Immunglobulin-Substitution	Tod meist im Jugendalter, selten längeres Überleben
Hyper-IgM-Syndrom	Kleinkinder, Ältere	Chron. Virusinfektionen, Gallengangsentzündungen, Darmentzündungen, Leberversagen	ggf. Knochenmark-Transplantation	Tod meist im Jugendalter
Congenitale Neutropenie	Säuglinge und Kleinkinder	Schwere, oft nekrotisierende bakterielle und Pilzinfektionen	Wachstumsfaktor-Behandlung	Tod meist im Jugendalter
Chronische Granulomatose	Kleinkinder bis Schulkinder	Granulomatöse Entzündungen, Abszesse, Pilzinfektionen	Symptomatische Medikation, ggf. Knochenmark-Transplantation	Tod meist im Jugendalter
Transitorische Hypogammaglobulinämie	Säuglingsalter	Gehäufte Infekte	keine, ggf. Immunglobuline	meist normal
Immunglobulin-Subklassenmangel	Säuglingsalter oder später	Etwas gehäufte Infekte	keine, ggf. Immunglobuline	meist normal
DiGeorge-Syndrom	meist Säuglingsalter	diverse Infekte (Herzfehler, Kalziummangel)	Supportivmedikamente	sehr variabel
Komplementdefekte	bis Jugendalter	Pneumokokkensepsis, Meningokokkensepsis	Prophylaxen, Impfungen	sehr variabel
Cyclische Neutropenie	Säuglinge und Kleinkinder	Bakterielle und Pilzinfektionen	ggf. Wachstumsfaktor-Behandlung	meist normal

Quelle: Prof. Dr. med. Carl Friedrich Classen

12 Hinweise bei Kindern

- Mehr als zwei Lungenentzündungen pro Jahr
- Mehr als zwei schwere Nasennebenhöhlenentzündungen pro Jahr
- Mehr als acht neue Infektionen im Ohr innerhalb eines Jahres
- Knochenmark- und Hirnhautentzündungen oder schwere Infektionen
- Dauerhafter Pilzbefall im Mund oder anderswo nach dem 1. Lebensjahr
- Erkrankungen durch normalerweise ungefährliche Bakterien
- Unklare chronische Rötungen bei Säuglingen an den Händen und Füßen
- Wiederkehrende tiefe Haut- oder Organabszesse
- Mehr als zwei Monate Antibiotikatherapie ohne Effekt
- Immundefekte in der Familie
- Komplikationen bei Impfungen mit Lebendimpfstoffen
- Geringes Wachstum, geringes Körpergewicht

Die Sonnenstrahlen 2012 - Bad Doberan

„Hilfe zur Selbsthilfe!“ - das ist auch das Motto unserer Selbsthilfegruppe (SHG) für Erwachsene mit depressiven und Angststörungen aus dem Landkreis Rostock im täglichen Kampf gegen unsere Krankheit. Die SHG Sonnenstrahlen 2012 existiert seit Dezember 2012 und hat ihre wöchentlichen Treffpunkte in Bad Doberan. Wir haben uns fast alle in einer Tagesklinik kennen und und schätzen gelernt und uns am Ende unseres Aufenthaltes die Frage gestellt: „Was wird nach der Therapie?“.

Wir waren der Meinung, dass ein weiterführender Kontakt miteinander eine gute Möglichkeit der wirksamen Selbsthilfe untereinander sein kann, um die gemachten Fortschritte an einem geschützten Ort halten und freiwillig ausbauen zu können.

Wir treffen uns jeden Mittwoch für zwei bis drei Stunden in der „Kamp-Apotheke“ in Bad Doberan, der uns kostenlos zur Verfügung gestellt wird. Unser Dank dafür gilt dem Inhaber, welcher am Ort sehr sozial engagiert ist. Zu Beginn unserer Treffen steht immer die „Blitzlichtrunde“, in der jeder die Möglichkeit erhält, kurz die Haupterlebnisse seiner vergangenen Woche zu schildern und - wenn notwendig - mögliche Hilfe durch die Gruppe anzufordern. Danach sitzen wir in lockerer Runde bei Kaffee und Spiel beisammen, um zum Beispiel weitere Aktionen zu besprechen und zu planen. Bei diesen sind dann auch unsere engsten Angehörigen, sprich LebenspartnerInnrn und Kinder, herzlich willkommen!

Die wunderbaren Nebeneffekte unserer Arbeit sind, dass sich auch untereinander persönliche Freundschaften gebildet haben und unsere Angehörigen nicht mehr so viele Fragezeichen auf der Stirn tragen, weil auch sie sich miteinander und mit uns offen unterhalten können. Die meisten von uns schaffen es wieder, in eine geregelte Tagesstruktur zu kommen und ihr soziales Umfeld zu stärken. Detaillierte Informationen über uns gibt es unter www.diesonnenstrahlen2012.de. Dabei bitten wir folgendes zu beachten: Diese Seiten haben nicht das Ziel, weitere Gruppenmitglieder für uns zu werben. Vielmehr möchten wir Informationen sowie bereits erlebte Erfahrungen weitergeben, um allen Betroffenen einen Einstieg in die Hilfe oder eventuell die Gründung einer eigenen Gruppe zu erleichtern, egal wo diese zu Hause sind! Wir sind jedoch gerne bereit, dazu auftretende Fragen im Rahmen unserer Möglichkeiten zu beantworten oder auf die nächstgelegene Selbsthilfe-Kontaktstelle zu verweisen.

Unsere Erfahrungen in der bisherigen Gruppenarbeit sind überwiegend positiv. Unsere Gruppe ist zu einer großen Lebenshilfe für jeden Interessierten geworden und fast keiner von uns möchte sie missen.

Doch nun zu einer sehr speziellen Erfahrung, dem weiteren notwendigem Ausbau des Netzwerkes der Selbsthilfe für psychisch Erkrankte.

Es ist schon schlimm genug, dass wir zunehmend gegen eine Stigmatisierung zu kämpfen haben. Nur zum Kostenfaktor reduziert zu werden, ohne gleichzeitig gegen die Ursachen im Umfeld ernsthaft etwas zu unternommen, ist zu wenig. Auch wenn in der Vergangenheit viele Organisationen, Vereine und Bündnisse gegründet worden sind, die uns alle helfen sollen, kann man hier und da fast den Eindruck gewinnen, dass diese teilweise nur einen „Alibi-Charakter“ besitzen, um sich selbst gut darzustellen, das eigene Ding durchzuziehen. Dabei wird nicht über den eigenen Tellerrand hinausgeblickt. Hinzu kommt, dass es eigentlich die notwendigen Gesetze und Regelungen für uns Erkrankte bundesweit gibt, aber diese noch zu oft ungenügend, ja sogar teilweise diskriminierend zur Anwendung gebracht werden. Aus welchen Gründen auch immer!

Nun gut, im „Großen“ werden wir da momentan wohl wenig wirklich wirksam ändern können, aber im Kleinen schon. So können wir zum Beispiel – wie hier in dieser Selbsthilfezeitung - durch die Veröffentlichung entsprechender Artikel in die Offensive gehen und dadurch für den regelmäßigen Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen und für den Aufbau einer Landeskoordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen werben.

Also, worauf warten wir noch? Der Name dieser Zeitung trifft es doch „Hilf Dir Selbst!“. Wir haben nicht nur schlechte Botschaften und verstecken müssen wir uns schon gar nicht!

Eckhard Grundmann

Die Sonnenstrahlen 2012 -
Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit depressiven und Angststörungen aus dem Landkreis Rostock
Gruppensprecher: Eckhard Grundmann
E-Mail: webmaster@diesonnenstrahlen2012.de
Homepage: www.diesonnenstrahlen2012.de

SHG Osteoporose - Wolgast

Gesundheit schätzt man erst, wenn man sie verloren hat. Osteoporose geht uns alle an und zwar mehr als uns lieb sein kann! Osteoporose ist heute in Deutschland leider eine Volkskrankheit geworden.

So ist das Motto unserer Selbsthilfegruppe (SHG) Osteoporose „Vorbeugen ist besser als heilen". Aus diesem Grund treffen wir uns in der Osteoporose SHG Wolgast regelmäßig einmal wöchentlich zu zweimal 45 Minuten Bewegungstherapie in der Sporthalle Am Lustwall in Wolgast. So können wir etwas für unsere Gesundheit tun.

Unterstützung erhalten wir durch die MEDICLIN Dünenwaldklinik in Trassenheide. Im Frühjahr und im Herbst führen wir im Therapiebecken der Klinik je 15 Bewegungseinheiten zu je einer Stunde unter Anleitung einer Physiotherapeutin durch.

Als SHG sehen wir unseren Sinn auch darin, dass wir gerade den älteren, zum größten Teil alleinstehenden Frauen die Möglichkeit geben, in gemeinsamer und auch gemütlicher Runde etwas für ihre Gesundheit und das gesellige Zusammensein zu tun. Wir wollen uns auch von der chronischen Krankheit ablenken und etwas gegen die Einsamkeit tun. Die SHG schafft die Möglichkeit zum Gedankenaustausch, ebenso wie die Ernährungsberatung, die Bewegungen, Wanderungen, Radtouren und die kulturellen Veranstaltungen.

Als SGH sind wir für alle Interessenten offen. Wir sind 60 Mitglieder, und hier ist für eine ehrenamtliche Leitung auch die Grenze erreicht.

Unsere vordringlichste Aufgabe ist es, dass die SHG ihrem Namen gerecht wird. Wir verfügen über eine Mitgliederkartei, die Aufschlüsse über die unterschiedlichsten Krankheiten des Bewegungsapparates, die Erreichbarkeit und die Neigungen und Interessen unserer Mitglieder gibt. Der jährliche Veranstaltungsplan wird den vielfältigsten Interessen unserer Mitglieder gerecht, um die Gemeinsamkeit zu fördert und letztendlich gesundheitsfördernde Maßnahmen durchzuführen.

All das trägt dazu bei, dass die Gruppe zusammengehalten wird und sich jeder auf die nächsten Aktivitäten freut und sich wohl fühlt.

Wenn wir uns einmal die Altersstruktur von 72 Jahren unserer Gruppe ansehen, dann sieht man, dass Sport jung hält.

Margitta Bartels

Weitere Osteoporose-Gruppen in MV

Osteoporose Teterow
(verschiedene Gruppen)
Gemeinderaum Schulstraße 2
Osteoporose Neustrelitz
DRK Familienbildungsstätte
Maxim-Gorki-Ring 41
Osteoporose Neubrandenburg
(verschiedene Gruppen)
Seniorenbüro Friedländerstr. 14
Osteoporose Usedom
Volkssolidarität Kreisverband OVP, Lindenstraße 112 A im Seebad Ahlbeck
Osteoporose Stralsund
KISS, Mönchstraße 17 in Stralsund
Osteoporose Sassnitz
Sport-Gruppentreffen Sporthalle EOS I in Sassnitz
Osteoporose Demmin
E.-Brandström-Haus Kirchplatz 1 in Demmin
Osteoporose Bützow
Physiotherapie Pannwitt/Wehrmann Gartenstraße 19a in Bützow
Osteoporose Rostock
Anfrage KISS Rostock
Osteoporose Wismar (verschiedene Gruppen)
Seminarraum Apotheke Lübsche-Straße 146-148 in Wismar
Osteoporose Schwerin (verschiedene Gruppen)
AOK Sportraum Am Grünen Tal 50 in Schwerin
Osteoporose Ludwigslust
Anfrage KISS Ludwigslust

Quelle: www.selbsthilfe-mv.de/datenbank
Die Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Schwanger und die Welt steht Kopf ?

Wir sind für Sie da – vertraulich und sicher.

0800 - 40 40 020

Egal, welche Fragen oder Ängste Sie bewegen: Sie erhalten Hilfe. Anonym und sicher. Am Hilfetelefon sind erfahrene Beraterinnen rund um die Uhr für Sie da. Kostenlos, barrierefrei, mehrsprachig. Hier erfahren Sie auch mehr über Hilfeangebote in Ihrer Nähe.

www.schwanger-und-viele-fragen.de

We'll help you. Anonymously and reliably. We're at the other end of the helpline for you, 24/7. Free, without barriers, in various languages. You can also find out more about the support available near you.

Federal Ministry for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth

Pregnant and your world's upside down?

We are there for you – with confidential and safe advice.

0800 - 40 40 020

Frauenselbsthilfe nach Krebs - Landesverband

Die Diagnose „Krebs“ ist für Jede und Jeden ein enormer Einschnitt im Leben. Vieles, was bislang von Bedeutung war, wird nun fraglich.

Auch wir haben oder hatten Krebs. Wir wissen aus eigenem Erleben, wie es Ihnen jetzt wahrscheinlich geht. Auch wir kennen den bodenlosen Fall, die Hilflosigkeit, die jetzt vorherrschenden Ängste und Gefühle. Unser Ziel ist es, Ihnen in dieser schwierigen Zeit Hoffnung und Zuversicht zu vermitteln und zu signalisieren, dass Sie den Weg nicht allein gehen müssen.

„Und eines Tages spürst du genügend Kraft, Mut und Zuversicht, um dich von den Fesseln des Zögerns und der Angst zu befreien und zu neuen Ufern aufzubrechen.“

Diese Worte von Jochen Mariss sind auch für uns Frauen und Männer der Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband M-V/S-H e.V. von immenser Bedeutung. Gemeinsam versuchen wir in unseren 28 Gruppen in Mecklenburg-Vorpommern und Schleswig-Holstein durch unsere Hilfe durch Selbsthilfe diese neuen Ufer zu erreichen.

Selbsthilfe ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Sie wird im Gesundheitsbereich vor allem dann wichtig, wenn eine lebensbedrohliche Situation entsteht, für die das Gesundheitssystem noch immer keine ausreichenden Versorgungsleistungen zur Verfügung stellt. Aus der erlebten Kompetenz heraus sind wir bei einer Krebserkrankung mit ihren möglichen Einschränkungen und Verlusten Experten in Fragen der Alltags- und Lebensgestaltung. Es ist uns wichtig, dass jeder Betroffene von Ihnen seine/ ihre Lebensqualität und soziale Integration erhält oder wiedererlangen kann.

Wir wissen, dass informierte Patientinnen und Patienten meist zufriedener mit ihrer Behandlung sind und weniger Ängste haben. Sie können ihre Erkrankung besser annehmen und bewältigen.

Es gibt also viele gute Gründe, sich mit der eigenen Erkrankung und den verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten vertraut zu machen und dann gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt eine Therapieentscheidung zu treffen. Dabei möchten wir Ihnen helfen.

In unseren Selbsthilfegruppen, am Telefon, per E-Mail und in unserem Forum begleiten wir Sie auf Ihrem Weg durch die Erkrankung und helfen Ihnen dabei, Ihren Blick auf das zu lenken, was das Leben lebenswert macht.

Im Kreise unseres Verbandes, der für Frauen und Männer jeglicher Krebsarten und ihren Angehörigen offen ist, sollen sich alle geborgen fühlen.

Wir streben dabei ein MITEINANDER und ein FÜREINANDER von Starken und Schwachen, von Gesunden und Kranken an.

Sabine Kirton
Landesvorsitzende M-V/S-H e.V.

Wir sind für Sie da!

Frauenselbsthilfe nach Krebs Landesverband Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein e.V.

Kontakt:
E-Mail: s.kirton@frauenselbsthilfe.de
Telefon: 038378 - 22978
Handy: 0152 - 28652419
Internet:
www.frauenselbsthilfe.de
www.brustkrebs-beim-mann.de
www.netzwerkstattkrebs.de
forum.frauenselbsthilfe.de
www.facebook.com/frauenselbsthilfe/

40 JAHRE | 1976 – 2016
Frauenselbsthilfe nach Krebs

Quelle: www.frauenselbsthilfe.de

Humor ist die beste Medizin

Auch, wenn es abgedroschen klingt, aber die Überschrift kann definitiv ernst genommen werden – nein, sollte sogar. Humor ist gut für das Seelenheil und somit für das Immunsystem.

Ich persönlich weiß, wovon ich rede. Allerdings habe ich eigentlich keinen richtigen Vergleich, weil ich immer humorvoll war und bin und somit gar nicht genau sagen kann, wie schlecht(er) es sich ohne Humor wohl anfühlt.

Genauso - wie alle anderen auch - treffe ich auf Menschen, bei denen ich denke „Lach doch mal!". So vielen geht es besser als mir und sind zum Beispiel nicht so wie ich (chronisch) krank und laufen dennoch herum, als ob sie noch nie im Leben gelächelt, geschweige denn gelacht hätten. Was ich persönlich immer sehr schade finde, weil ich mir sicher bin, dass mit Fröhlichkeit das Leben viel leichter zu ertragen ist.

Aber nicht nur was die äußerlich sichtbare Laune der Menschen betrifft, auch was die eigene Gesundheit und somit das Immunsystem angeht, ist das Lachen und die damit verbundene Leichtigkeit eine große Hilfe. Beim Lachen werden Glückshormone ausgeschüttet, und die stärken das eigene Abwehrsystem. Sie geben wieder neue Kraft, und außerdem lenkt Humor auch wunderbar ab. Also ist dieser auch für die Seele bestens geeignet.

Ein gutes Beispiel dafür sind Krankenhausclowns, die Kinder und auch ältere Mensche in den Krankenhäusern besuchen. Wie viele wissen, ist der Alltag im Krankenhaus ziemlich durchorganisiert und langweilig, mitunter auch schmerzhaft. Da sind diese Clowns eine willkommene Abwechslung. Auch wenn man schon über 18 Jahre alt ist, kann ein Clown einen trotzdem zum Lächeln bringen und die weißen Wände und der Geruch nach Desinfektionsmittel können erst einmal für ein paar Minuten vergessen werden.

Aber nicht nur für Kinder gibt es „humoristische Hilfe". Auch Erwachsene müssen nicht zum Lachen in den Keller gehen. Wenn das Lachen im Alltag zu kurz kommt, gibt es zum Beispiel Lachtherapiegruppen. In diesen Gruppen geht es vor allem um die gegenseitige „Ansteckung". Einer oder eine fängt quasi mehr oder weniger sinnlos an zu lachen und dies ist wiederum so albern und ungewöhnlich, dass andere schnell mitlachen müssen. Ich habe es zwar nie verstanden, warum manche fremde Menschen und/oder eine fremde Umgebung brauchen, um zu lachen, aber wenn es funktioniert...

Allen anderen kann ich eigentlich nur empfehlen, mal in ein Comedy- oder Kabarettprogramm zu gehen. Ich persönlich gehe gern zu solchen Veranstaltungen. Viele Menschen sind natürlich der Meinung, dass sie erst in einer lockeren Stimmung sein müssen, um überhaupt zu einer solchen Veranstaltung gehen zu können. Aber ich würde sagen, es kann auch wie eine Lachgruppe funktionieren: auch wenn die Witze mäßig sind, es reicht, wenn einer anfängt zu lachen!! **SU**

Du siehst aber gut aus!

Wer hört diesen Satz nicht gerne, doch für mich ist er oft zweideutig. Denn „wie Du aussiehst", bedeutet nicht immer, dass „Du Dich gut fühlst".

Seit ungefähr zwanzig Jahren habe ich unterschiedliche Autoimmun-Erkrankungen und Zeiten in denen es mir richtig schlecht geht. Mittlerweile gibt es zusätzlich viele Beeinträchtigungen und Nebenwirkungen durch Medikamente. Das Leben ist eingeschränkt, die Krankheit bestimmt den Tagesablauf. Wenn ich mich gut fühle, gehe ich gern in die Stadt. Natürlich ziehe ich mich dann gut an und schminke mich. Und wenn ich dann Freunde, Familie oder Bekannte treffe, höre ich eben oft diesen Satz „Du siehst doch gut aus".

Verstehen Sie mich nicht falsch, jeder möchte gut aussehen und hört gern ein Kompliment. Andererseits ist es schwer damit umzugehen, wenn jemand sagt wie gut Du aussiehst, obwohl es Dir anders erscheint. Ich habe dann immer das Gefühl, die Leute meinen: Du siehst doch nicht krank aus.

Manchmal wünsche ich mir ein Gipsbein, damit jeder gleich sieht was ich habe und fragt, was ist Dir denn da passiert? Kann ich Dir helfen? Aber ich habe irgendwie eine „unsichtbare" Behinderung.

Einer Freundin von mir geht es genau andersherum, sie hat ständig dunkle Augenränder und sieht krank aus, oft wird sie gefragt, ob es ihr nicht gut geht. Sie ist aber kerngesund und fühlt sich wohl.

Mit einer „unsichtbaren" Krankheit können Freunde und Familie oft schwer umgehen. Leider hat dieser Stress sogar häufig das Ende von Beziehungen verursacht, weil viele Menschen zu dem Schluss kommen, dass der Partner oder die Partnerin völlig okay aussieht und nur übertreibt. Am Anfang meiner Krankheit ging es mir ähnlich, doch mittlerweile kennen Familie und Freunde mein Problem und wissen, dass ich auch schlecht aussehen kann.

Und jetzt, in dem Moment wo ich diesen Text schreibe, geht es mir nicht gut. Ich sehe schlecht aus, aber jetzt kommt natürlich keiner! **Karin Horn**

„Immun“ gegen die wahnwitzige Idee von „lebensunwertem Leben“

Wie wird man „immun“ gegen die Einstellung, es gäbe „lebensunwertes Leben“? Es sind Empathiefähigkeit, eigene Betroffenheit und das persönliche und gesellschaftliche Umfeld, die unsere Einstellungen prägen. Ich habe von 1982 bis 1984 nach dem Abitur im Katharinenhof Großhennersdorf, einer diakonischen Einrichtung für schwer- und schwerstbehinderte Menschen, gearbeitet. Damals leitete der Arzt Dr. Jürgen Trogisch diese Einrichtung und machte uns unerfahrene Neulinge mit der Förderung geistig schwerstbehinderter - sogenannter förderungsunfähiger - Kinder und der systematischen Elternarbeit bekannt. Noch heute denke ich in großer Dankbarkeit an die uns anvertrauten Menschen, die mich lehrten, worauf es im Leben ankommt: dass wir glücklich sind und nach dem Motto leben: „mir geht es gut, wenn es dir gut geht“.

Der Künstler und Initiator der STOLPERSTEIN-Aktion hat Mitte Oktober in Schwerin 13 weitere Messingplatten verlegt.

Anfang der 2000er Jahre wurde in Großhennersdorf eine Ausstellung über die Euthanasie eröffnet und der mittlerweile längst im Ruhestand befindliche Dr. Jürgen Trogisch hielt die Eröffnungsrede. Dort sagte er sinngemäß: was die Arbeit mit diesen schwer behinderten Menschen mit Ihrem Impfausweis zu tun hat, das erschließt sich sehr einfach. Denn wer einmal im Leben die Möglichkeit hatte, sie kennenzulernen und eine Beziehung zu ihnen einzugehen, ist für den Rest seines Lebens „immun“ gegen die Idee von „lebensunwertem Leben“.

Seit 2005 beschäftigen wir uns mit STOLPERSTEINEN in Schwerin. STOLPERSTEINE erinnern an Opfer des Nationalsozialismus und werden vor deren letzten freiwilligen Wohnsitz in den Gehweg eingelassen. Wir stolpern mit den Augen und dem Herzen über diese Steine in Form einer 10 x 10 Zentimeter großen Messingplatte mit der Aufschrift „HIER WOHNTE …“. Ein Mensch ist erst vergessen, wenn sein Name vergessen ist, sagt der Kölner Künstler und Initiator der STOLPERSTEINE Gunter Demnig. Aus seiner 1996 entwickelten Idee wurde das größte dezentrale Mahnmal: mehr als 45.000 STOLPERSTEINE liegen in weltweit mehr als 1000 Städten vor den Wohnhäusern von Opfern der Naziherrschaft.

2006 kam Gunter Demnig zum ersten Mal nach Schwerin, wo bis jetzt 64 STOLPERSTEINE für Schweriner aus allen Bevölkerungsgruppen – Juden und Nichtjuden, Denunziationsopfer, Opfer des Euthanasieprogramms, Gewerkschafter und Christen - verlegt worden sind. STOLPERSTEINE sind ein Geschenk der Bürgerinnen und Bürger an ihre Stadt und werden ausschließlich durch Spenden finanziert. Einen STOLPERSTEIN hat in diesem Jahr zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe gespendet.

13 STOLPERSTEINE sind Mitte Oktober 2016 verlegt worden. Dieses Mal ausschließlich für Menschen, die in der sogenannten „Aktion T4“ umgebracht wurden. Sie gehören zu den insgesamt 275 Personen, die vom Sachsenberg am 18. Juli beziehungsweise 1. August 1941 nach Bernburg „verlegt“ und am Tag ihrer Ankunft in Gaskammern ermordet wurden. In die Schweriner Heilanstalt Sachsenberg waren die Opfer zwischen 1923 und 1937 eingewiesen worden.

Was ist hier geschehen?

Lange wurde darüber geschwiegen – aus Scham und (uneingestandener)Schuld: während der NS-Zeit wurden in Deutschland über 200.000 Menschen ermordet, weil sie behindert, chronisch oder psychisch krank waren. Ärzte setzten sich über ihren hippokratischen Eid hinweg in dem scheinbar ehrenhaften Bemühen, einen „gesunden Volkskörper“ herzustellen. Nicht nur Erbkrankheiten, sondern alles, was nicht dazugehört, also auch „rassefremde“, arbeitsunfähige, unangepasste „Elemente“ sollten „ausgemerzt“ werden. In der Psychiatrie wurde dieses Programm als Euthanasie bezeichnet: der „schöne, leichte“ Tod. Man berief sich dabei immer wieder auf eine Umfrage des leitenden Arztes des Katharinenhofes in Großhennersdorf, Dr. Ewald Melzer, wonach schon 1920 Eltern und Angehörige der Bewohnerinnen und Bewohnern zu einem überraschend hohen Teil der „Erlösung von ihrem schweren Los“ zustimmen würden.

In den 1930er Jahren verordnete das Volksgesundheitsamt zunächst die Sterilisation aller psychisch Kranken. Viele überlebten diesen Eingriff nicht. Es wurden Meldepflichten eingeführt, wonach jedes behindert auf die Welt kommende Kind registriert erden musste. Bereits 1939 waren auch alle Heimbewohnerinnen und -bewohnern registriert. Die Lage in den Heil-und Pflegeanstalten spitzte sich zu und erreichte ihren Höhepunkt mit der „Aktion T4“, benannt nach dem Sitz der Reichsausschusskammer in der Tiergartenstraße 4 in Berlin, wo ausgewählte Ärzte und der Volksgesundheitsminister das Euthanasieprogramm zu einer beispiellosen Mordmaschine

weiterentwickelten. In sechs Heilanstalten wurden Gaskammern installiert und ein ausgeklügeltes System von Registrierung, Behandlungsversprechen und Verlegungen, die letztlich zum Tod der Patientinnen und Patienten führten, errichtet. Das war der „Probelauf" für den Holocaust, den fabrikmäßigen millionenfachen Mord an europäischen Juden. Allerdings mussten auf Protest aus der Bevölkerung und insbesondere der katholischen Kirche die Transporte durch die Gemeinnützige Krankentransportgesellschaft m.b.H. (Gekra) und Vergasungen der Patientinnen und Patienten eingestellt und damit die „Aktion T4" bereits 1941 offiziell beendet werden.

Gemordet wurde weiter – in den Heilanstalten, mit Spritzen, Überdosen, „Entzugsnahrung", durch verhungern lassen. Der gerade in den Kinos angelaufene Film „Nebel im August" greift das Thema „Euthanasie" auf und zeigt die komplizierten Verwicklungen aller Protagonisten, vor allem aber den Zusammenhang von Würde und Wirtschaftlichkeit und dass es auf die eigene Haltung ankommt.

In Schwerin war der Hauptverantwortliche für rund 1900 Morde an Insassen der Heil- und Pflegeanstalten Sachsenberg und Lewenberg (Kinderabteilung) Dr. Alfred Leu, ein enger Freund von Gauleiter Friedrich Hildebrandt. Leu wurde 1946 am Schweriner Landesgericht verurteilt, floh aber in den Westen, ging in Berufung, wurde freigesprochen und arbeitete bis zu seinem Lebensende als Arzt weiter. In der Bundesrepublik wie in der DDR wurden die von Ärzten und ihren Helfern begangenen Verbrechen an den schwächsten und wehrlosesten

In der von-Thünen-Straße ist der STOLPERSTEIN für Adolfine Stutzer zu finden. *Fotos: KISS*

Patientinnen und Patienten lange verdrängt und verschwiegen. Lange Zeit war das Archiv der ehemaligen Heilanstalt Sachsenberg nicht zugänglich. Inzwischen hat sich durch das Engagement des Leiters Prof. Dr. Andreas Broocks und seinen

Die SHG Depression hat den STOLPERSTEIN für Adolfine Stutzer, den Gunter Demnig in Schwerin ins Pflaster eingefügt hat, gespendet.

Mitstreiterinnen und Mitstreitern der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik einiges geändert. 2008 wurde ein Mahnmal für die Opfer der Euthanasie eingeweiht, 2010 wurden die historischen Kranken- und Verwaltungsakten aus der Klinik an das Landeshauptarchiv übergeben. Das ermöglichte Forschungsarbeiten, die in dem Buch „Die Heil- und Pflegeanstalt Sachsenberg/ Lewenberg 1939 – 1945" von Dr. Kathleen Haack, Dr. Bernd Kasten und Dr. Jörg Pink bei der Landeszentrale für Politische Bildung (LpB) veröffentlicht wurden (erhältlich bei der LpB im Jägerweg 2, Schwerin).

Der Blick auf die im Namen dieser zutiefst menschenfeindlichen Nazi-Ideologie begangenen Verbrechen tut weh. Doch die darüber empfundenen Schmerzen können uns dabei helfen, mutig zu sein und alle Menschen würdig zu behandeln.

Sabine Klemm

STOLPERSTEIN-Initiative Schwerin
Informationen: Sabine Klemm
E-Mail: biku07@freenet.de, 0172 77 44 926
STOLPERSTEINE sind ein Geschenk der Einwohnerinnen und Einwohner an ihre Stadt. Ein STOLPERSTEIN können für 120,00 Euro gespendet werden.

Spendenkonto
Betreff: Stolpersteine
Kreditinstitut: Sparkasse Mecklenburg-Schwerin
Kontoinhaber: Schweriner Jugendring e.V.
IBAN: DE08140520000370020197
BIC: NOLADE21LWL

Spendenbescheinigungen: Schweriner Jugendring e.V.
Regina Dorfmann
Tel.: 0385 - 550 99 85
E-Mail: nfo@schwerinerjugendring.de

KISS Schwerin feierte 25jähriges Bestehen

Mit zahlreichen Mitgliedern aus den Selbsthilfegruppen, mit Vereinsgründungsmitgliedern, VertreterInnen und PartnerInnen aus dem Gesundheitswesen, den Krankenkassen und der Stadtverwaltung beging die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KISS) Schwerin im September ihr 25jähriges Bestehen.

Warum legte man 1991 so viel Wert auf die Förderung von Selbsthilfegruppen? Vor dieser Frage blickte die erste frühere Geschäftsführerin der KISS und Vereinsgründerin, Dr. Ursula von Appen, zurück in die Anfangszeit der Kontaktstelle. „Gerade nach der Wende waren viele Menschen aufgrund wirtschaftlicher und sozialer Veränderungen verunsichert", sagte von Appen. Einige hätten ihre Arbeitsstelle verloren und seien so mitunter ins soziale Abseits gerutscht.

Niedergelassene Ärzte und Kliniken besaßen damals kaum noch Kapazitäten, um körperlich- und psychisch Erkrankte bis zur Genesung zu betreuen. In vielen Bereichen sei es nur noch auf Effizienz und Kosteneinsparung angekommen, erklärte die ehemalige Geschäftsführerin. Das soziale Miteinander habe kaum noch eine Rolle gespielt. So wuchs der Wunsch vieler Betroffener, nach Abschluss ihrer medizinischen Behandlungen einen Ort zu haben, wo sie ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen konnten.

Die Selbsthilfegruppe der Kehlkopfoperierten gründete sich bereits 1990, ein Jahr später kamen weitere dazu. insbesondere Frauen- und Arbeitslosengruppen. Die Aufgaben des KISS e.V. stiegen mit der Zunahme der Selbsthilfegruppen. Denn das Anliegen des Vereins war und ist es bis heute, Menschen, die von gesundheitlichen- und/ oder sozialen Lebensproblemen betroffen waren oder sind, auf Möglichkeiten zur Hilfe und Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Aber auch gleichzeitig so zu motivieren, dass sie im Rahmen der Selbsthilfe eigene Kräfte und Aktivitäten mobilisieren.

2015 gab es bereits 150 Selbsthilfegruppen in Schwerin und Umgebung, und es kommen immer mehr dazu. Inzwischen ist die Kontaktstelle zur Drehscheibe geworden, die zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeinteressierten und professionellen Helfenden vermittelt, aber auch Kontakte zur Politik, zu Behörden, Verbänden und den Medien herstellt.

Zur diesjährigen Jubiläumsfeier stellten sich einige Selbsthilfegruppen vor, Gäste und Mitglieder kamen ins Gespräch und viele kluge Gedanken wurden ausgetauscht. Die Auftritte von zwei Singgemeinschaften und einer Bauchtanzgruppe aus dem Selbsthilfebereich bereicherten die Feierlichkeit, ebenso die Kaffeetafel mit selbstgebackenen Kuchen, die größtenteils von den Selbsthilfegruppen mitgebracht wurden.

Eine offene Podiumsdiskussion zum Thema „Zukunft der Selbsthilfe - Was sind deine Ideen?" regte zahlreiche Interessierte und die Podiumsgäste mit VertreterInnen aus dem Gesundheitswesen, der Stadtverwaltung, der Politik und den Selbsthilfegruppen zu Diskussionen an, wobei ab und zu der Eindruck entstand, dass die professionell Helfenden aus dem Sozial- und Gesundheitssektor, der Wirtschaft und der Politik nicht mit, sondern über Betroffene diskutierten. Zum Beispiel darüber, ob und wie Selbsthilfegruppen von Fachkundigen betreut werden sollen, wobei die meisten Gruppen selbständig arbeiten und nur bei Bedarf Fachleute über die KISS anfordern. Fragen wie „Wie können wir Menschen im ländlichen Bereich und junge Menschen in die Selbsthilfe mit einbeziehen?" oder „Welche Maßnahmen werden finanziell unterstützt und welche nicht?" standen ebenfalls im Fokus des Podiumsgesprächs.

Rundum war es eine gelungene, bereichernde und schöne Jubiläumfeier, die Zuversicht und Kraft ausstrahlte.

Gerda Janzen

Musik, Tanz und geselliges Beisammensein standen im Mittelpunkt der Jubiläumsfeier. *Foto: GJ*

Mit dickem Fell Stärke und Haltung zeigen

Ich treffe mich mit Günter zum Gespräch in der KISS. Er kommt mit Rollstuhl, da er gerade erst aus dem Krankenhaus entlassen wurde und eine Bein-Operation (OP) hatte - die zweite in diesem Jahr bereits. Günter ist Mitte 50, gebürtiger Schweriner und irgendwie ein Lebenskünstler.

In seinem Leben ging es öfter auf und ab. Eine Aufgabe, Struktur des eigenen Alltags sowie auch ein bescheidenes Einkommen beschert ihm seit 21 Jahren der Verkauf der Zeitung „die Straße". Günter ist bei der Straßenzeitung ein Mann der ersten Stunde, denn er ist seit der Gründung dabei. Sein Herz hängt daran, das merke ich schnell. Er hat auch eine aktuelle Ausgabe dabei und erzählt von seinen Anfängen bei dem Zeitungsprojekt der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern gGmbH für Menschen in sozialer oder finanzieller Not in Schwerin.

Wie üblich bei Straßenzeitungen bekam Günter die Zeitungen, die auf der Straße im Direktverkauf an die Leserinnen und Leser gebracht werden, nur dann, wenn er nüchtern zur Abholung kam. Dieser Anreiz bewirkte, dass Günter seinen Alkoholkonsum stark reduzierte und wieder in einen geregelteren Alltag fand.

Ich finde es sehr mutig, sich mit der Zeitschrift und als Verkäufer sofort und für alle Menschen sichtbar, im Straßenbild zu präsentieren. Nicht jeder der an ihm vorbei geht, ist ihm wohlgesonnen. Er kennt böse Blicke und Kommentare wie: „Schmeiß deine Zeitungen weg und geh arbeiten!". Günter sagt, er habe sich daran gewöhnt, blendet Beschimpfungen weitgehend aus, auch wenn sie manchmal weh tun. Er hat sich im Laufe der Jahre ein dickes Fell zugelegt, sich versucht zu immunisieren gegen Geringschätzung und offene Ablehnung, stattdessen Stärke und Haltung gezeigt, sich nicht unterkriegen lassen.

Günter hat durch die Jahre und seine Beständigkeit viele Stammkunden und Kontakte, die ihm guttun, ihn bestärken und öfter sogar helfen. So ergab es sich, dass Günter vor 14 Jahren in einer Sicherheitsfirma als Nachtbewachung für das Theater angestellt wurde. Den Chef der Firma kannte er schon sehr lange. Günter war mal Hundezüchter, die Hundestaffel der Polizei war einer seiner Kunden und der Chef der Sicherheitsfirma war früher Leiter der Hundestaffel. Durch seinen festen Verkaufsplatz beim Theater mit der Zeitschrift „die Straße" kreuzten sich die Wege von Günter und der Sicherheitsfirma. Der Chef der Firma beobachtete ihn einige Zeit und plötzlich ging alles dann sehr schnell. Der Chef bot ihm an, mit seinem Hund für ihn zu arbeiten. Günter ist stolz auf seine Arbeit und glücklich, dass er diese mit seinem Hund gemeinsam machen kann. Er strahlt, wenn er von seinem Hund spricht, ist Tierfreund und kennt sich mit Hunden, ihrer Pflege, Erziehung und Ausbildung sehr gut aus.

Auch hat er durch die Gesellschaft seines Hundes ein schweres, dunkles Kapitel seines Lebensweges überstanden. Seine Frau trennte sich von ihm und zog mit den beiden gemeinsamen

Kindern weg. Günter verlor dadurch den Boden unter den Füßen, stürzte ab, wurde obdachlos, lebte im Zelt. Von dort aus zog er in das Obdachlosenheim in der Anne-Frank-Straße. Die Sozialarbeiter erlaubten ausnahmsweise einen Einzug mit Hund, da sie sahen, was der Hund für Günter bedeutete und dass es ihm ohne seinen Hund psychisch noch viel schlechter ginge. Er bekam dort Hilfe, lernte wieder, sich um seine Angelegenheiten zu kümmern und bezog schließlich eine eigene Wohnung. Es beeindruckt mich, wie ehrlich und offen Günter mir so vieles aus seinem Leben erzählt, wie ruhig und entspannt er dabei ist. Sein Motto ist, aus jeder Situation das Beste zu machen, immer positiv nach vorn zu schauen.

Gerade ist Günter auf Wohnungssuche. Zurzeit wohnt er im zweiten Obergeschoss und sucht eine Wohnung im Erdgeschoss. Bereits seit Anfang 2016 ist er krankgeschrieben, zwei Beinoperationen hat er hinter sich, aber die Beschwerden werden wohl bleiben, sagt Günter. Er hatte eine freie Wohnung in seiner Nachbarschaft gefunden. Allerdings sei diese für Flüchtlinge reserviert, habe man ihm mitgeteilt. Günter blickt mich an und sagt, so gehe es ja auch nicht. Sie könnten doch in den zweiten Stock ziehen, wenn sie nicht wie er physisch eingeschränkt seien. Er fühlt sich dadurch nicht ernst genommen und benachteiligt, fragt mich, ob ich das gerecht fände. Nee, finde ich nicht.

Mich hat das zweistündige Gespräch mit Günter sehr beschäftigt. Das Auf und Ab in seinem Leben, sein Optimismus, seine Kraft wieder auf die Füße zu kommen im doppelten Sinn und die Energie, die er Tag für Tag dafür braucht, beeindrucken mich. Sein dickes Fell, sein geliebter Hund, Freundlichkeit und Wertschätzung von Mitmenschen – ich glaube, dass diese Faktoren Günters psychische Immunität sehr stärken.

Kerstin Fischer

Immun gegen Ausgrenzung

Ende 2004 bin ich von Kiel nach Schwerin gezogen. Die ersten zwei Jahre waren für meinen Freund und mich nicht leicht in Schwerin. Er, gebürtiger Schweriner, zehn Jahre in Kiel gelebt und dann, wir gemeinsam, in seine Heimat zurückgekehrt - antizyklisch zur Schweriner Bevölkerungsentwicklung damals. Aus heutiger Sicht denke ich, dass er unter einem enormen Druck stand, den er sich selbst machte. Er wurde mit den Jahren immer unzufriedener, wütender, aufbrausender. Alles war zu verschlafen, zu langsam und zu klein. Ich lebte mich gut ein - und wir uns auseinander. Nachdem wir uns nach neun Jahren Beziehung getrennt hatten, traf ich für mich die Entscheidung, hierzubleiben. Ich weiß noch, dass ich damals dachte, welch seltsame Entscheidung es sei, jedoch mein Bauch und mein Herz waren dafür.

Ich liebe so vieles hier in Schwerin und auch im ganzen Land, nur eines überhaupt nicht. Wenn sich jemand beschwert, wie schlecht alles ist, wie ungerecht. Meistens liegt es am mangelnden Selbstvertrauen, also oft einfach an einem selbst, meiner Erfahrung nach.

Jeder Mensch ist zuerst für sein eigenes Wohlergehen verantwortlich. Selbstmitleid und Resignation sind auf Dauer sehr schädlich. Egal ob mensch nun gegen die Landespolitik, gegen Ausländer, gegen Wessis, gegen Frauen, gegen Religion oder gegen die Gesellschaft im Allgemeinen ist, die Wurzeln und Gefühle liegen in jedem Menschen selbst und - gerade bei uns in Deutschland - hat jede und jeder die Möglichkeit, diese für sich selbst zu erkunden oder auch therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, sein Wissen über aktuelle Geschehnisse und Zusammenhänge zu erweitern, eine Interessengemeinschaft oder Bürgerinitiative zu gründen, sich ehrenamtlich oder politisch zu engagieren, auch sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen und vieles mehr.

Die Hände und den Kopf in den Schoß zu legen und zu warten, dass alles besser wird, ist keine Option, finde ich. Ich bin dankbar und gesegnet, dass ich Deutsche bin. Zufällig hier geboren im beliebtesten Land der Welt. Ich bin stolz, deutsche Europäerin zu sein. Freundliche und interessierte Nachbarn zu haben im Großen (Länder) wie im Kleinen (Bundesländer) und im ganz Kleinen bei mir im Haus. Ich habe diverse eigentümliche Kommentare in Schwerin über die Jahre geerntet („Du kommst aus'm Westen??? Merkt man gar nicht…"), weil ich aus Kiel komme oder/und evangelisch bin und dazu noch eine Frau („Du bist ja dreifach Randgruppe!" Gelächter folgte…). Exotisch - aber hier. Und gut integriert.

Weshalb ich das jetzt schreibe, mich an alles erinnere, ist gerade vorwiegend die Reaktion der restlichen Republik auf den Wahlausgang hier bei uns in Mecklenburg-Vorpommern am 4. September 2016. Ich lese furchtbar verletzende Kommentare über die Menschen hier, unbeschreibliche Abwertungen, dominierend unsachlich und ich erlebe eine klischeehafte Ost-West-Debatte. Ich bin entsetzt über so viel Hass und Ablehnung und schlage innerlich die Hände über dem Kopf zusammen. Naja, das Internet - ein Fluch und ein Segen.

Innerlich bereite ich mich – während ich das hier schreibe - gerade auf eine einwöchige Städtereise nach Marseille vor. Das ist die älteste Stadt Frankreichs, 2600 Jahre alt. Der Legende nach von Griechen und Kelten gemeinsam gegründet. Unfassbar! Ihre Einwohner haben die französische Nationalhymne, die „Marseillaise", erdacht, die „Bouillabaisse" (franz. Fischsuppe) als erste gekocht und sich bis heute erfolgreich gehalten, obwohl die Nazis (im Jahr 1943) 1924 Gebäude der Altstadt aus Rache sprengten, da die Résistance, der Widerstand gegen alles Nationalistische in Frankreich, dort starken Rückhalt hatten. Wenn ich einmal daran erinnern darf: das waren unsere gesamtdeutschen Vorväter, die Frankreich und die Welt damals tyrannisiert, Menschen dahin gemetzelt und weiß Gott was alles in Schutt und Asche gelegt haben. 90 Prozent der Marseiller haben einen Migrationshintergrund bedingt durch die lange und bewegte Geschichte der Stadt.

Brezel statt Bouillabaisse beim Oktoberfest in Marseille. Foto: privat

Ich reise in Begleitung meines besten Freundes, der gebürtiger Perser aus Teheran (ja, Moslem), deutscher Staatsbürger und seit 23 Jahren Schweriner ist. Wie wunderbar, was uns allen offensteht, was wir erleben dürfen, wenn wir es wollen und zulassen, denke ich mir oft. Alles ist möglich. Auch in MV und Schwerin, wenn mensch es will.

Sich immun machen gegen Einflüsse von außerhalb, ist ganz und gar nicht MV. Ich denke an all die Menschen, die hier eine neue Heimat nach der Vertreibung aus den ehemaligen deutschen Gebieten in Polen fanden. Kürzlich habe ich ein Kriegstagebuch eines neunjährigen Kieler Kindes gelesen, das 1944 nach einer Lungenentzündung zur gesundheitlichen Erholung mit seinen Großeltern bei Verwandten auf Rügen unterkam und jeden Tag notierte, wie viele Flüchtlinge kamen und untergebracht wurden und wie der Alltag im Allgemeinen aussah. Undenkbar. Unbeschreiblich. Von nichts etwas abzugeben. Freundlich sein. Obdach und Wärme geben. Glauben Sie mir, da treten beim Lesen Tränen in die Augen. Menschlichkeit, Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe. Nicht lange rumreden, sondern anpacken, machen.

Kerstin Fischer

Ratschläge für Jung und Alt

Wer legt eigentlich fest, ob ein Rat für uns gut oder schlecht ist? Gut gemeint sind Ratschläge sicherlich fast immer oder zumindest meistens. Aber was für mich gut ist, muss nicht zwangsläufig auch auf mein Gegenüber zutreffen! Wollen wir nicht unsere eigenen Erkenntnisse sammeln, Entscheidungen treffen, uns nach unseren Bedürfnissen und eigenem Ermessen richten, um uns zu entwickeln? Sollten wir nicht alle unsere eigenen Fehler machen dürfen und uns ausprobieren können? Das wäre doch der beste Lehrmeister: Selbstbestimmt entscheiden zu dürfen und zu können, was uns unser Bauchgefühl in Verbindung mit unserem Verstand nahelegt beziehungsweise rät.

Der Bauch mit seinen vielen Darmwindungen wird ohnehin als unser „zweites Gehirn" bezeichnet. Unverkennbar ist die optische Ähnlichkeit. Während der Verstand abwägen kann, entscheidet das Bauchgefühl emotional und bedenkt vorher nicht.

Natürlich haben wir, die älteren Menschen, stets gut gemeinte Ratschläge zur Hand. Wir haben unser Leben gut - eventuell zur Hälfte beziehungsweise darüber hinaus - gelebt. Das Leben ist ein relativ langer Lernprozess, der uns täglich mehr oder weniger bewusst sowie faktisch unbewusst begleitet. Wenn wir offen dazu bereit sind, ist und bleibt es einfach spannend bis zu unserem letzten Atemzug.

Die Entwicklung schreitet sehr schnell voran, sei es nun die menschliche Natur selbst, auf technischem Gebiet und/ oder überhaupt in den meisten Lebensbereichen. Da ist es gut, nicht auf der Stelle zu treten, dazu zu lernen, neues Terrain zu erobern, möglichst mit Spaßfaktor, aber auch mit Ernsthaftigkeit.

Kleine Kinder wollen gefallen, sind charakterlich noch nicht verbogen, natürlich und hilfsbereit, freuen sich, wenn die Eltern, Großeltern oder andere Mitmenschen mit ihnen zufrieden sind, über sie lachen… Warum passen Kinder und alte Menschen so gut zusammen? Kleine Kinder sind in ihrer Entwicklungsphase, während sich alte Menschen „zurückentwickeln". Viele Fähig- und Fertigkeiten, die Menschen im Laufe ihres Lebens oft mühsam erworben haben, verlieren sie allmählich. Kleine Kinder sind noch nicht konsequent und sehr alte Menschen nicht mehr ausreichend für ihr Handeln verantwortlich. Sie genießen die so genannte Narrenfreiheit. Je nach Konstitution lässt sich der Verlust nach heutigen Erkenntnissen teilweise aufhalten oder hinauszögern zum Beispiel durch Sport - auch durch Denksport. Auffällig ist, dass Schriftsteller gar nicht so selten ein höheres Alter erreichen und dabei besonders lange geistig fit bleiben! Wobei es sicherlich auch einige Ausnahmen geben wird.

Eine Möglichkeit, gute Ratschläge und Erfahrungen an nachfolgende Generationen weiterzugeben, sind Gespräche. Jedoch sind jüngere Menschen manchmal zu sehr mit der Gegenwart beschäftigt, so dass sie für die Erzählungen von Älteren „kein Ohr" haben. Wenn sich dann im fortgeschrittenen Alter doch Interesse und Bereitschaft zeigen, kann es leider für solche Gespräche vielleicht zu spät sein.

Die Jugend rebelliert, jede nachwachsende Generation für sich! Ist man jung, möchte man noch allzu gern die ganze Welt verändern! Und natürlich will man in einigen Belangen bloß nicht so werden wie die eigenen Eltern. Erst wenn ein gewisses Alter erreicht und der Verstand gereift ist, eventuell eine eigene Familie gegründet wurde, nähern sich die Generationen langsam wieder an. Wir stellen dann an uns fest, welches Familienmitglied einem diese oder jene „Macke" vererbt oder vorgelebt hat und welche wunderliche Angewohnheit wir selbst weitergegeben haben. Gut und gesund ist es dann, über sich selbst oder gemeinsam über das Vergangene lachen zu können. Dabei entstehen oft interessante Gespräche, und so manches Missverständnis kann dann vielleicht auf- und verarbeitet werden. Dazu ist es zumindest zu Lebzeiten nie zu spät.

„Gute Zeiten, schlechte Zeiten"

Ratschläge von den Großeltern, von Oma und Opa haben häufig ein ganz anderes Gewicht als die der Eltern. Das liegt wahrscheinlich daran, dass wir im Alter gelassener sind, im besten Fall mehr Ruhe ausstrahlen und bereit sind zuzuhören.
„Gute Zeiten, schlechte Zeiten": Alles wiederholt sich, jeder lernt aus seinen Fehlern, zumindest im Idealfall. Dazu zitiere ich hier zwei alte Weisheiten: „Manche lernen nie" oder „Aus Schaden klug werden". Viele solcher Sprüche begleiten uns im Alltag. Machen wir uns diese einmal bewusst, sind sie tatsächlich nicht so ganz von der Hand zu weisen. Deshalb ist es so wichtig, in den Selbsthilfegruppen wertungsfrei reden zu können. Statt „Du musst...", zu sagen „ich würde es so oder so … machen". Jeder sollte das Recht haben, seine Meinung nach seinem Ermessen zu formulieren, Situationen nach seinem Erleben darzustellen. Wie uninteressant und langweilig wäre es, wenn wir alle gleich tickten, uns gleich verhalten würden. Wahrscheinlich würden wir uns nie selbst erkennen und finden können. Gerade die Vielfalt unserer Charaktere macht deutlich, wer und wie wir sind und zeigt, wie spannend und interessant unser Leben ist.
Mit der Zeit gehen, von den Jüngeren lernen, von den Älteren sowieso. Man kann zu jeder Zeit noch etwas besser machen und korrigieren. Dafür ist es nie zu spät, wenn wir es ernsthaft wollen. Außerdem führen bekanntlich viele Wege nach Rom und viele Wege zum gleichen Ziel.
In diesem Sinne: Findet alle Euren eigenen, den für Euch richtigen Weg. Und wenn es dann sein muss, weil das Schicksal es so bestimmt, führt dieser Weg eben manchmal über einen Umweg. Aber vergesst oder verliert dabei möglichst nicht Euer persönliches Ziel aus dem Auge, wie es auch immer aussehen mag. Eigene Fehler und Krisen gehören nun einmal zu jedem Leben und zur Persönlichkeitsentwicklung dazu.

Evelyn Mammitzsch

Heilung „mit ohne“

„Ich rede dann immer mit meinem Immunsystem.“ Es war in der Zeit meines ersten Jobs nach der Uni, als eine liebe Kollegin diesen Satz sagte. Ich habe sie damals wahrscheinlich ziemlich entgeistert angeguckt. Es muss Spätherbst gewesen sein und Viren nebst Bakterien hatten Hochkonjunktur. Auf meinen fragenden Blick antwortete sie: „Naja, immer wenn etwas im Anmarsch ist, feuere ich mein Immunsystem an, dass es jetzt mal ordentlich kämpfen soll, damit wir nicht ernsthaft krank werden.“ Ah ja. Ihre Erklärung klang so selbstverständlich, da könnte doch etwas dran sein. Immerhin ist diese Begebenheit mir so klar im Gedächtnis geblieben, dass sie mich nun, über 20 Jahre später, zu diesem Artikel inspiriert hat. (Dafür danke, liebe Waltraut!)

In der Rückschau fällt mir zu diesem Thema eine weitere Begebenheit ein. Als Teenager war ich gerade mal ein paar Wochen schwer verliebt, als ich eine fiese Angina bekam. Es hatte mich wirklich heftig erwischt - mit der Angina - und ich lag schlapp im Bett. Da klingelte es am frühen Abend an der Wohnungstür und mein Freund kam unerwartet zu Besuch. Er hätte da ein Buch, das ihn sehr bewege und ich solle das doch unbedingt lesen, damit wir darüber reden könnten. Mein Herz hüpfte vor Freude! Einerseits der unerwartete Besuch, und dann wollte er auch noch über ein BUCH mit mir diskutieren! Was kann einem als passionierte Leseratte in Love Besseres passieren. Ich hockte mit sehr gesunder Gesichtsfarbe in meinem Bett und fieberte diesem Buch entgegen, während das Fieber in meinem Körper kontinuierlich sank. Quasi eine Spontanheilung. Da hatte also wirklich das große Glücksgefühl die kleinen, gemeinen Quälgeister in meinem Inneren besiegt.

Heilung aus dem Nichts? Nein, denn die Psyche spielt in diesem Zusammenhang sicherlich eine große Rolle. Nehmen wir den Placeboeffekt. Jeder kennt hier bestimmt Beispiele aus seinem Umfeld. Irgendwie ist das schwer aufzulösen, denn fest steht, materiell – im Sinne einer pharmakologischen Wirkung – ist beim Placebo nichts zu finden. Genau das definiert ihn ja gerade. Ich glaube, hier geht es um komplexe Erwartungen, die von unseren Erfahrungen abhängen, von dem Ruf, den ein Behandler oder Verfahren hat, von dem Vertrauen, das wir ihm entgegenbringen, aber vermutlich auch davon, dass wir nicht genau Bescheid wissen, was noch möglich ist. Es scheint von Vorteil zu sein, wenn wir noch ein Ass im Ärmel haben oder auch nur meinen, es zu haben. Diese Heilung aus dem Nichts kann erstaunlich kraftvoll sein.

Das ist merkwürdig bis befremdlich, zeigt aber zum einen die Kraft unserer Psyche, zum anderen, dass mindestens ein Teil in uns gesund werden möchte. Dagegen wird mitunter suggeriert, der Placeboeffekt sei eine Mogelpackung. Wirken könne nur etwas, wenn auch was „drin“ und der pharmakologische Wirkmechanismus eindeutig geklärt sei. Jede gelungene Psychotherapie widerspricht dem, denn da ist „nichts drin“, wirken tut sie dennoch.

Den Bogen schließen möchte ich mit einer konkreten Erfahrung mit meinen Kindern. Für sie habe ich mir die „Gesundheitspolizei“ ausgedacht. Die kommt zum Einsatz bei fiesen Insektenstichen, harmlosen, aber schmerzhaften Blessuren und jeder Art von Infekten. Dann rücken Heerscharen von Gesundheitspolizisten aus, um gegen die bösen Eindringlinge zu kämpfen. Gemeinsam werden die Helden des Körpers angefeuert, stark und mächtig mit großem Mut gegen das „Böse“ zu kämpfen. Es wirkt! Wenn auch vielleicht nicht gegen jeden Baktus – die Psyche ist auf jeden Fall Gewinner für´s Leben.

Kirsten Sievert

Buchtipp

„Wunder wirken Wunder: Wie Medizin und Magie und heilen“ von Dr. med. Eckart von Hirschhausen

Ein heilsamer Blick auf die Wunderwelt der Heilkunst

Rezension bei Amazon:

Die Wissenschaft hat die Magie aus der Medizin vertrieben, aber nicht aus uns Menschen. Welche Kraft haben positive und negative Gedanken? Wieso täuschen wir uns so gerne? Und warum macht uns eine richtige Operation manchmal nicht gesünder als eine vorgetäuschte? Der Placeboeffekt ist mächtig! Und wenn wir so viele Möglichkeiten haben, den Körper mit dem Geist zu beeinflussen – warum tun wir es so selten gezielt?

Mit viel Humor zeigt Eckart von Hirschhausen, wie Sie bessere Entscheidungen für Ihre eigene Gesundheit treffen können, was jeder für sich tun und auch lassen kann. Klartext statt Beipackzettel. Ein versöhnliches Buch, das Orientierung gibt: Was ist heilsamer Zauber, und wo fängt gefährlicher Humbug an? Hirschhausen entdeckt neue Wundermittel im Alltag.

Wundern wir uns vielleicht zu wenig? Jesus konnte Wasser in Wein verwandeln. Aber ist es nicht mindestens so erstaunlich, dass der menschliche Körper in der Lage ist, über Nacht aus dem ganzen Wein wieder Wasser zu machen?

Wenn Sie dieses Buch nicht mit eigenen Augen gelesen haben – mit welchen dann?

„Wunder wirken Wunder“ ist mein persönlichstes Buch. Ich erzähle Ihnen von meiner Reise durch das unübersichtliche Gebiet der Medizin und Alternativmedizin und verrate Ihnen, wie Sie gesünder durch ein krankes Gesundheitswesen kommen – mit dem Besten aus beiden Welten.“

Eckart von Hirschhausen

Gebundene Ausgabe, € 19,95 (auch als Audio-CD erhältlich)

Junge Selbsthilfe für Stadt und Land

„Neue Wege in die Selbsthilfe – junge Menschen treffen junge Menschen“ heißt das jüngste Projekt der KISS Schwerin. Doch was verbirgt sich hinter diesem zunächst etwas sperrig erscheinenden Titel genau? Ist doch die Selbsthilfe seit 25 Jahren fest in Schwerin etabliert, und Woche für Woche treffen sich zahlreiche Selbsthilfeaktive in rund 150 Gruppen unter dem Dach der KISS.

Schaut man sich deren Altersstruktur genauer an, wird schnell klar, dass ein Generationenwechsel unumgänglich ist. Jedoch haben viele Gruppen Nachwuchssorgen. Dafür mag es verschiedene Ursachen geben. Diesen will das Projekt einerseits auf den Grund gehen, andererseits Strategien entwickeln, wie junge Menschen für das Konzept der Selbsthilfe zu begeistern sind.

Zunächst gibt es viele verstaubte Klischees, die für ein schlechtes Image des Selbsthilfegedankens unter jungen Menschen sorgen: „Das ist doch nur was für alte Leute“, „Dort wird doch nur gejammert, wie schlecht es einem geht“ oder „Da sitzen alle nur im Kreis und ein Arzt sagt einem, was man machen muss, damit es einem besser geht“.

Stopp! Denn genau das ist Selbsthilfe nicht. Also braucht es geeignete Kanäle, junge Menschen und im Herzen jung Gebliebene zu erreichen und sie vom Gegenteil zu überzeugen. Zum einen sind da die neuen Medien: Facebook, You-Tube, Newsletter per E-Mail und noch viele weitere bisher in Mecklenburg-Vorpommern ungenutzte Möglichkeiten. Aber auch gezielte Aktionen bei Veranstaltungen, Kostenlospostkarten, witzige Giveaways mit ansprechenden Motiven und eine stetige Öffentlichkeitsarbeit sind hier gefragt.

Viele mögen jetzt denken, ach, das sind doch nur Träumereien. Doch die Arbeit des letzten Viertel Jahres in diesem Projekt hat uns sehr ermutigt! Zunächst holten wir uns den Schweriner Stadtjugendring als starken Partner mit ins Boot. Eine erste gemeinsame Informationsveranstaltung bestätigte das Interesse und die große Kooperationsbereitschaft bei weiteren Trägern der Jugend- und Sozialhilfe.

An diesem Abend war Anna Franziska Leers als Referentin zu Gast. Seit gut vier Jahren baut die junge Frau die Junge Selbsthilfe in Berlin mit vielen tollen Ideen auf, die sie in Schwerin vorstellte. So präsentierte sie verschiedene Postkartenmotive und einen professionellen Imagefilm, der auf You-Tube zu sehen ist. Dass Ausdauer, Beharrlichkeit und Kreativität nötig sind und so ein Projekt nur gemeinsam mit jungen Menschen umgesetzt werden kann, war den Teilnehmerinnen nd Teilnehmern schnell klar. Auch auf weiteren Veranstaltungen konnten wir das Projekt vorstellen – jedes Mal mit großer Resonanz.

Und wir sind einen weiteren Weg gegangen. Wir haben uns direkt an die Schweriner Berufsschulen, die in Gesundheits- und sozialen Berufen ausbilden, gewandt. So sollen die Schüler bereits in ihrer Ausbildung mit dem Selbsthilfegedanken und der Arbeit der Kontaktstelle vertraut gemacht werden.

In Berlin werben junge Menschen aus der Selbsthilfe für Selbsthilfe. Quelle: www.mehr-als-stuhlkreis.de

Bei den bisherigen Kontakten liefen wir „offene Türen ein“, denn groß ist das Interesse bei Auszubildenden und Dozenten. Wenn wir erreichen, dass das Thema verlässlich bei allen Schulen ins Curriculum aufgenommen wird, wären wir einen großen Schritt weiter.

Sicher, wir und alle Beteiligten werden einen langen Atem benötigen, dass sich nachhaltig etwas in Sachen „Junge Selbsthilfe“ bewegt. So haben wir schon viele Pläne für das neue Jahr. Herzstück für alle kommenden Aktivitäten wird das Projektteam aus jungen Selbsthilfeaktiven sein. Dieses soll jugend- und zeitgemäße Motive für Postkarten und Plakate entwickeln, das Format für einen Imagefilm erarbeiten und selbst Ideen beisteuern, wie ihre Altersgruppe erreicht werden kann. Zudem wird die KISS ab 2017 einen regelmäßigen Stammtisch für junge Interessierte anbieten, den Jede und Jeder unverbindlich besuchen und dort Kontakte knüpfen kann.

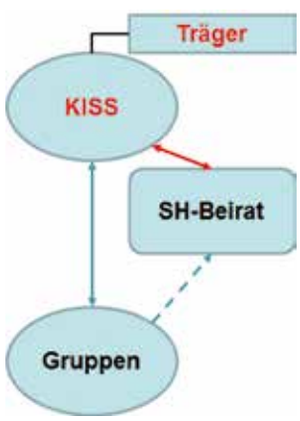
Mischt Euch ein, redet und gestaltet mit, gebt uns Tipps, Ideen und Kritik, arbeitet aktiv im Projektteam mit oder schaut in Kürze auf Facebook vorbei!

Kirsten Sievert
Projektkoordinatorin

Beirat koordiniert Selbsthilfe im ländlichen Raum

Seit 1996 koordiniert ein Beirat der Selbsthilfegruppen erfolgreich die Tätigkeit der Kontaktstelle und gemeinsame Aktionen der mehr als 80 Selbsthilfegruppen in der Stadt Neubrandenburg. Die Gruppen sind Anlaufstelle für Betroffene aus Neubrandenburg und einem weiten Umkreis.

Der Landkreis Mecklenburgische Seenplatte ist mit 260000 Einwohnern und einer Bevölkerungsdichte von 48 Einwohnern je km² der flächenmäßig größte in Deutschland. Im Oberzentrum Neubrandenburg leben rund 65000 Menschen, im übrigen Landkreis sind es lediglich 36 Einwohner je km² (vgl. Bundesrepublik Deutschland: 228 Einwohner). Damit haben die Angebote der über 80 Selbsthilfegruppen in Neubrandenburg, der dortigen Kontaktstelle sowie zwei weiterer Selbsthilfe-Kontakt- bzw. Unterstützungsstellen in Neustrelitz und Waren mit den dortigen Gruppen eine besondere Bedeutung für die Versorgung Betroffener in der Region.



Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Neubrandenburg in Trägerschaft des Deutschen Roten Kreuzes gibt es seit 1994. Seit nunmehr 20 Jahren ist ein Beirat der Selbsthilfegruppen tätig. Dieser besteht aus sechs Mitgliedern, die aus den Reihen der Ehrenamtlichen in den Gruppen für jeweils drei Jahre gewählt werden. Hans-Joachim Walter führt diesen Beirat seit Anbeginn. Was macht nun ein Selbsthilfe-Beirat und warum ist seine Arbeit eine wichtige Ergänzung der Arbeit einer hauptamtlich tätigen Kontaktstelle?

Wir sprechen von einem Selbsthilfe-Netzwerk (siehe schematische Darstellung). Dabei hat der Beirat folgende Ziele: Wahrung und Durchsetzung der Interessen der Selbsthilfegruppen, Organisation gemeinsamer Selbsthilfeaktivitäten sowie Förderung und Entwicklung der Selbsthilfetätigkeit. Diese erfüllt er insbesondere durch:

- gemeinsame Aktionen der Gruppen
- Schulungsangebote
- finanzielle Förderung von Gruppen und Projekten auskommunalen Mitteln und Spenden
- Ingangsetzung neuer Gruppen
- Herausgabe einer jährlichen Selbsthilfezeitung
- Vertretung der Gruppen in Gremien der Regionalpolitik
- monatliche Beiratstreffen und jährlich vier Gruppengesamttreffen
- Beratung und Unterstützung der Kontaktstelle.

KISS 20 Hilfe mit
Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg
Das Netzwerk in der Region

Durch die Zusammenarbeit zwischen der Kontaktstelle und dem Beirat wird die Arbeit des Netzwerks insgesamt effektiver, sie ist am Bedarf der Gruppen und der Betroffenen ausgerichtet. Dabei unterstützt der Beirat gerade die Selbsthilfe im ländlichen Raum. Besondere gemeinsame Aktionen der vergangenen Jahre waren zum Beispiel zwei landesweite Selbsthilfe-Symposien, bundesweite ADHS-Messen, regionale Diabetikertage u. ä., Selbsthilfe-Tage im Einkaufscentrum der Stadt mit allen Gruppen, jährliche Benefizkonzerte des Heeresmusikcorps zugunsten der Selbsthilfe, jährliche Selbsthilfezeitung, politische Aktionen angesichts der Kreisgebietsreform 2011 sowie Aktion „KISS-20 – Hilfe mit Herz" 2014 mit allen Gruppen und 600 Teilnehmern. Unlängst wurde das Jubiläum des Selbsthilfe-Beirats mit einer zweitätigen Veranstaltung mit Fachvorträgen und Präsentationen der Gruppen im Dietrich-Bonhoeffer-Klinikum Neubrandenburg begangen.

Ingo Bachmann
Selbsthilfe-Beirat

Auch die Aktionen zum 20jährigen Bestehen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Neubrandenburg hat der Selbsthilfe-Beirat unterstützt. *Foto: Archiv*

Engagement für Selbsthilfe auf dem Land

Auf dem Land, da ist die Welt noch in Ordnung. Da gibt es Zusammenhalt, Nachbarschaftshilfe und gute Luft. Auf dem Land, da ist die Welt nicht immer in Ordnung. Da gibt es auch Einsamkeit, wenig Jobs und kaum Angebote, es fehlt an Infrastruktur zum „Weg- oder Hinkommen". „Das ist gerade für diejenigen, die - zeitweise - keinen Führerschein haben, ein großes Problem", sagt Klaus Seefeldt. Gemeinsam mit seiner Frau Anke Seefeldt engagiert sich der Plater in der Selbsthilfe für Suchtabhängige, beide leiten zwei Selbsthilfegruppen in der Gemeinde nahe der Landeshauptstadt.

Anke und Klaus Seefeldt wurden bereits mit dem Ehrenamtsdiplom der Landeshauptstadt Schwerin für ihr Engagement in der Selbsthilfe ausgezeichnet. *Foto: Archiv*

Nach vielen Jahres des Engagements für mehrere Selbsthilfegruppen in Schwerin und Plate hat sich das Ehepaar 2013 sozusagen aufs Land zurückgezogen. „Es ist uns damals einfach zu viel geworden mit der Leitung der Gruppen in der Stadt und hier bei uns", sagt Anke Seefeldt. Der Bedarf auf dem Land sei halt sehr groß, das Angebot an Unterstützung aber gering. Und so geht das Engagement der beiden weit über die Leitung der Gruppen, die für Frauen und Männer jeden Alters offen sind, hinaus. „Wir bekommen öfter auch in der Nacht Anrufe vor allem von Angehörigen, die nicht mehr weiterwissen", sagt Klaus Seefeldt. „Da versuchen wir natürlich zu helfen beziehungsweise Hilfe zu vermitteln." Manchmal reichten Gespräche am nächsten Tag, manchmal sei schnelles Handeln nötig.

Aber auch die Seefeldts können sich auf die Gruppenmitglieder verlassen, wenn zum Beispiel mal Hilfe im Garten gefragt sei. Klaus Seefeldt: „In unsere Gruppen kommen Menschen aus der ganzen Umgebung, da es zwischen Crivitz und Parchim kaum Selbsthilfegruppen für Suchtkranke gibt." Für viele sei es eine große Überwindung, sich Hilfe zu suchen und zum Beispiel in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Der Schritt, sich die Sucht einzugestehen, sei gerade auf dem Land besonders schwierig. Hier falle es auf, wenn jemand Cola statt Pils beim Dorffest trinke oder statt des Kastens Bier Wasserflaschen bei Edeka kaufe. „Aber in unseren Gruppen kann jeder Halt und Unterstützung bekommen", sagt Klaus Seefeldt. **ml**

SHG Quo-Vadis Plate
Kontakt: Anke und Klaus Seefeldt
Tel.: 0172 - 3833293
oder über die KISS
Treffen: dienstags 18 Uhr und 20 Uhr im Pfarrhaus Plate
nach vorheriger telefonischer Anmeldung

Philosophie der Anonymen Alkoholiker

Das Grundprinzip der Anonymen Alkoholiker (AA) ist die Anonymität. Das Motto kann mit „Hilfe zur Selbsthilfe durch Gemeinschaft und Solidarität" beschrieben werden. Im Zentrum steht die Alkoholkrankheit. Alter, Beruf, Konfession und Herkunft spielen hier keine Rolle. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören. Die AA bieten dabei Unterstützung an.

In über 2000 AA-Gruppen im deutschsprachigen Raum treffen sich Menschen, die sich eingestanden haben, dass Alkohol für sie zu einem Problem geworden ist. Jeder spricht bei den Treffen von seinen kleinen und großen Lebensschwierigkeiten, vom Ärger zu Hause und am Arbeitsplatz oder von seinen Ängsten. Das Geheimnis dabei: Jeder hört dem anderen zu. Erfahrung, Kraft und Hoffnung werden geteilt. Da alle Mitglieder selbst Alkoholiker sind, bringen sie für die anderen das nötige Verständnis auf. Durch den ständigen Kontakt mit inzwischen trockenen AA können „Neulinge" den Zwang zum Trinken durchbrechen.

Dabei geht es am Anfang nicht darum, dem Alkohol für alle Zeiten abzuschwören. Der Einsteiger konzentriert sich darauf, jetzt nicht zu trinken. Er lernt, den Alkohol die nächsten 24 Stunden stehen zu lassen.

Aus der Sucht gibt es viele Wege. Aber jeder, der es schon einmal versucht hat, weiß, wie schwer es sein kann, den Teufelskreis „Alkoholsucht" allein zu durchbrechen. Einer der Wege sind Selbsthilfegruppen und die Anonymen Alkoholiker sind eine solche Selbsthilfegruppe.

Du musst es selbst schaffen, aber du schaffst es nicht allein.

Die Anonymen Alkoholiker gibt es in Mecklenburg-Vorpommern in Güstrow, Hagenow, Heringsdorf, Ludwigslust, Neubrandenburg, Parchim, Rostock, Schwerin, Stralsund, Wismar und Wolgast.

Weitere Informationen unter:

www.anonyme-alkoholiker.de
E-Mail: aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de

Veranstaltungen

Chinesische Quantum Methode

Am 23. Februar 2017 findet ein Erlebnisabend der Lipödem-Selbsthilfegruppe Schwerin mit Gabriele Eckert, Begründerin von Chinesische Quantum Methode (CQM), und Kathleen Bräunig, CQM-Coach, in Schwerin statt. Die CQM ist eine ganzheitliche Mentalmethode, die altes Wissen und modernste Erkenntnisse aus der Quantenphysik vereint. Kathleen Bräunig: „In dem Moment, wo uns etwas widerfährt, mit dem wir auf keinen Fall einverstanden sind, entstehen in diesem Feld energetische Verwicklungen. Diese hindern uns dann daran, unsere Ziele zu erreichen, machen uns klein oder im wahrsten Sinne des Wortes unbeweglich und wir kommen nicht von der Stelle. Mit CQM spüre ich diese energetischen Verwicklungen auf und kann sie sofort neutralisieren. CQM kann auch bei unseren tierischen Lieblingen angewendet werden und funktioniert einwandfrei über die Ferne. Weitere Informationen unter KISS.

Förderung

Antragsfrist für Pauschalförderung von Selbsthilfegruppen bis 31. Januar 2017

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen können für ihre Aktivitäten Gelder von den gesetzlichen Krankenkassen erhalten. Diese werden als Pauschalförderung oder Projektförderung gewährt. Die Formulare und Hinweise für die Beantragung der Pauschalförderung für 2017 sind auch bei der KISS erhältlich. Bis zum 31. Januar 2017 muss die Pauschalförderung beantragt werden. Weitere Fördermöglichkeiten finden Sie unter www.selbsthilfe-mv.de. Bei Fragen und Unterstützungsbedarf wenden Sie sich gerne an eine der acht Selbsthilfekontaktstellen in M-V.

Ehrenamtsbörse
bürgerschaftlich für Schwerin

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

Überregional

SHG Leben mit einer Speiseröhren-Resektion nach Krebs

Ein Betroffener aus Mölln sucht den Erfahrungsaustausch – Angehörige sind mit eingeladen.

Ein Speiseröhrenkrebs (Ösophaguskarzinom) ist eine besonders tückische Krebserkrankung. Da der Krebs erst im fortgeschrittenen Stadium Symptome wie Schluckbeschwerden verursacht, wird er meist erst spät entdeckt.

Das Ziel der Selbsthilfegruppe soll primär die Hilfe zur Selbsthilfe sein. Die Treffen dienen dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Unterstützung der Betroffenen, aber auch deren Angehörigen.

Da sich das Leben nach der Ösophagusredsektion/ Magenhochzug unweigerlich grundlegend ändert, ist es von eminenter Bedeutung, dieses neue Lebensgefühl zu akzeptieren und sich damit zu arrangieren - auch wenn die geänderte Nahrungsaufnahme extrem anstrengend und ungewohnt ist. Hier kann der Austausch mit Betroffenen und deren Erfahrungswerte zur Bewältigung des alltäglichen Lebens von großer Bedeutung sein. Auch für Angehörige, die diese grundlegend veränderte Lebenssituation erfahren, ist es unerlässlich, die ungewohnt körperlichen und seelischen Herausforderungen zu akzeptieren und sich darauf einzulassen. Betroffene und Angehörige müssen sich neu definieren, in jeder Hinsicht.

Kontakt über:

KIBIS in Mölln
Wasserkrüger Weg 7
23 879 Mölln
Tel.: 04542 - 90 59 250
Sprechzeiten: dienstags und mittwochs von 9-13 Uhr, donnerstags von 15-18 Uhr

KIBIS in Geesthacht
Neuer Krug 4
21 502 Geesthacht
Tel.: 04152 - 907 97 14
Sprechzeiten: montags von 9-12 Uhr, donnerstags von 16-19 Uhr
E-mail: kibis-kr-rz@paritaet-sh.org
Homepage: www.kibis-herzogtum-lauenburg.de

Änderung

SHG Hyperakusis

Schmerzhafte Geräusch-Überempfindlichkeit schränkt das Leben extrem ein. Wir suchen Menschen, auch mit anderen hoch sensiblen Sinneswahrnehmungen, die ebenso von alltäglicher Reizüberflutung, schneller Erschöpfung und Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben betroffen sind.

Treffen:

jeden 1. Montag im Monat

11.00 Uhr in der KISS

SHG Bandscheiben- und Rückengeschädigte

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

Treffen:

jeden 2. Mittwoch im Monat

16.30 Uhr in der KISS

Gruppen

SHG Blau Licht

Wir wollen uns regelmäßig, wöchentlich über das Thema Alkohol austauschen und gegenseitig in der Abstinenz stärken und helfen. Betroffene sind herzlich eingeladen.

Treffen:

jeden Montag

19.00 Uhr in der KISS

SHG Guillain-Barrè Syndrom

Am Montag, 27. Februar 2017, 24. April 2017, 26. Juni 2017, 11. September 2017 und 27. November 2017 können sich zwischen 15.00 und 18.00 Uhr in den Räumen der KISS Betroffene mit dem seltenen Guillain-Barré Syndrom (GBS) und Angehörige über die Krankheit informieren.

Gruppengründungen

Neue SHG Essstörungen seit November in der KISS

Es gibt mehr Essstörungen als wir denken. Sind Sie auch betroffen und es leid, Opfer von Mobbing und Ihrer selbst zu sein? Möchten Sie gesund und frei durchs Leben gehen? In der SHG Essstörungen wollen wir gemeinsam dieses Ziel erreichen.
Nach der Gruppengründung am Mittwoch, 23. November 2016 wollen wir uns jeden Mittwochvormittag in der KISS treffen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Weitere Infos: KISS.

Neue SHG Aussteiger der Zeugen Jehovas ab 5. Dezember 2016 in der KISS

Wir wollen uns treffen und gegenseitig Hilfe zur Selbsthilfe geben. Dadurch kommen wir raus aus der Isolation, in die wir gebracht wurden, auch innerhalb der Familie. Wir wollen über das, was uns widerfahren ist sprechen und uns austauschen, um auch den eigenen Kindern und Angehörigen helfen zu können.

Wir treffen uns immer am ersten Montag des Monats um 18.00 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

Das erste Treffen findet am Montag, 5. Dezember 2016, statt.

Neue SHG Frohsinn hat sich gegründet

Bei unserem wöchentlichen Austausch jeden Donnerstag um 14.00 Uhr in der KISS wollen wir unsere Ängste überwinden und neues Selbstvertrauen gewinnen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

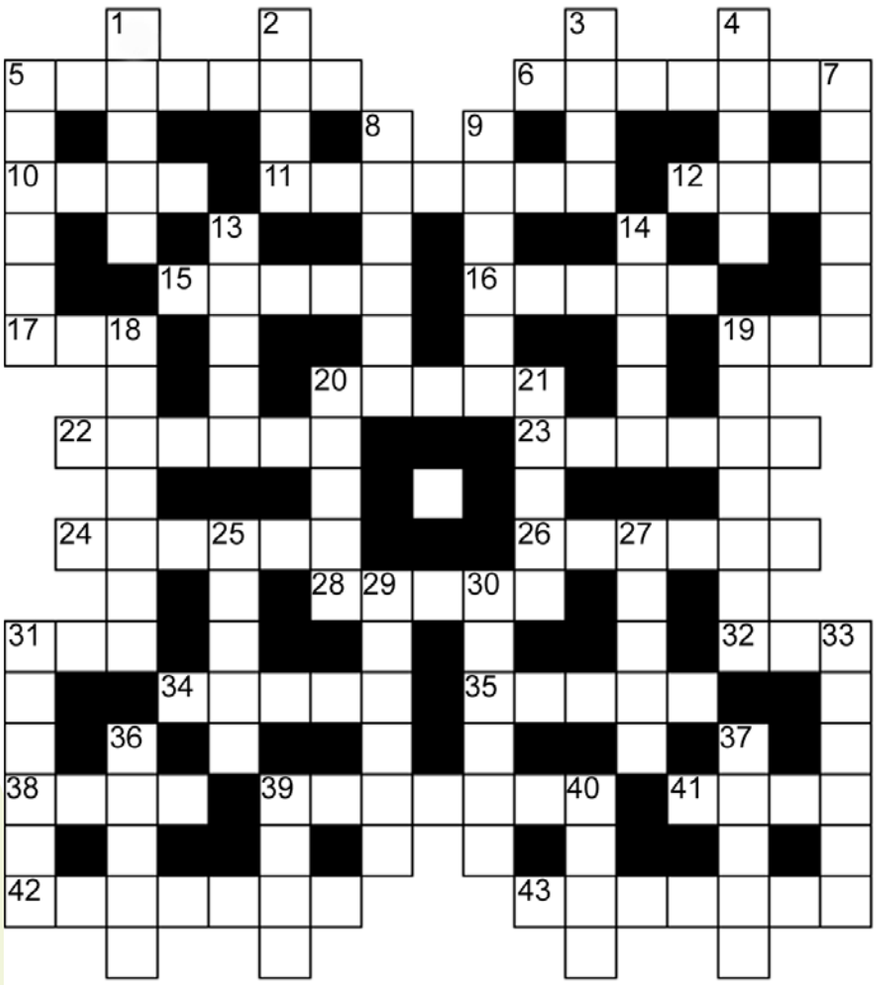
Selbsthilfe ist nicht umsonst

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

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

BIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32



Waagerecht:

5) Halbinsel Mexikos, 6) fleißig sein 10) Ziffer, 11) Musikinstrument, 12) ehem. Tanzbar in Schwerin, 15) Verlobte, 16) Vorbildliches, 17) Begriff aus der Raumfahrt, 19) Pronomen, 20) sehr spannende Lektüre, 22) Kerzenlicht, 23) Gebiet, 24) Fluss durch Ueckermünde, 26) anderer Begriff für Eingang, 28) Heidepflanze, 31) Hirschart 32) jetzt (engl.), 34) gewaltig, 35) ehem. Tennisspieler, 38) Nebenfluss der Elbe in Norddeutschland, 39) Autostadt in den USA, 41) freilebende Tiere, 42) Inselgruppe im Beringmeer, 43) herabhängende Fäden in Textilien.

Senkrecht:

1) Einteilung auf Messgeräten, 2) gr. Behälter, 3) Stern (engl.), 4) norwegischer Dichter, 5) Spitzname der Amerikaner, 7) Grenzfluss im Osten Deutschlands, 8) Held der griech. Sage, 9) Mädchenname, 13) Tramm (engl.), 14) Hauptstadt Liechtensteins, 18) Bad auf Usedom, 19) Notsignal, 20) Wende, 21) Insel im Mittelmeer, 25) Felsenschlucht, 27) Komponist 18. Jhd., 29) Mädchenname, 30) Weltall, 31) Stadt i. d. Nähe von Greifswald, 33) Kranzflechten, 36) Abschiedsgruß, 37) Grasland, 39) Trick, 40) 1. Stufe der Braunkohle.

Die Buchstaben 18, 13, 14, 28, 7, 2 ergeben einen weihnachtlichen Begriff!
Viel Spaß!

Angret Möller

Advent

Förderer der Zeitung

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

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

Förderabonnement

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

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:

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

Werte nicht über Bord werfen

Wenn das Immunsystem nicht intakt ist, wird es anfälliger für Krankheiten: Eine allseits bekannte Binsenweisheit. Die Ratgeberliteratur dazu füllt ganze Bibliotheken. Bei einem „harmlosen Schnupfen" kontaktieren Patientinnen und Patienten mancherorts gleich die Notaufnahmen von Krankenhäusern, so der Grundtenor diverser Medienberichte. Radikalkuren per Medikamentenkonsum bei einfachen Erkältungskrankheiten freut die Pharmaindustrie. Fitness, Dauerbelastbarkeit und ständige Erreichbarkeit prägen das Bild moderner Leistungs- und Konsumgesellschaften. Immun zu sein zum Beispiel gegen Depressionen oder Ängste wünschen sich Betroffene nicht nur in der dunklen Jahreszeit, wobei „Ersatzfluchten" ins Internet kaum Lösungen für reale Probleme bieten können.

In den 1980er Jahren rückte die damals so bezeichnete „Immunschwäche AIDS" in das öffentliche Bewusstsein, was zeitweilig leider wieder verlorenging. Unglaublich viel Kraft und Energie wird heutzutage in den Versuch gesteckt, der Realität zu entfliehen. Manchmal endet dies in der Sackgasse von gesundheitlichen Zusammenbruch, Desillusionierung und Resignation.

Ist es wert „falsche Fassaden" aufrecht zu erhalten? Kann der Abbau von „inneren Mauern" nicht die Lust auf positive Veränderungen befördern? Empfindsam gegenüber Vorurteilen, Hass und sprachlicher Verrohung zu sein und zu bleiben, ist Grundlage des menschlichen Miteinanders.

Die NDR-Journalistin Anja Reschke sagte kürzlich sinngemäß: „Wenn Fakten nicht mehr als solche anerkannt werden, verliert jeder politische Diskurs seine Grundlage." Es ist eine

Der schnelle Griff zur Tablette freut vor allem die Pharmaindustrie. *Foto: Archiv/www.diabetes-ratgeber.net*

bittere Einschätzung und eindringliche Warnung davor, humanitäre Werte nicht über Bord zu werfen. Der 1976 aus der DDR ausgebürgerte Liedermacher Wolf Biermann, der dieser Tage seinen 80. Geburtstag feierte, formulierte einst folgende Textzeile: „ Du lass Dich nicht verhärten in dieser harten Zeit...". In diesem Sinne allen ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und ein friedliches neues Jahr 2017 mit viel Glück auf allen Wegen.

Holger Wegner
SHG Epilepsie Schwerin

Das Redaktions-Team von „Hilf Dir Selbst" freut sich über Verstärkung

„Hilf Dir Selbst" sucht ehrenamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter für die Redaktion und/oder zum Verteilen der Zeitungen innerhalb Schwerins.

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

Zurzeit planen und schreiben, gestalten und layouten oder korrigieren und verteilen rund zehn Engagierte die vierteljährlich erscheinende Zeitung der KISS. Regelmäßig trifft sich ein rund sechsköpfiges Redaktions-Team aus dem Kreis der Engagierten und erarbeitet die verschiedenen Themen wie „Mut", „Pflege", „Zeit" oder „Herz".

Nähere Informationen bei der KISS unter
Tel.: 03 85 - 39 24 333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de.

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

Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

kiss bietet

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

Leitbild

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, …

… verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.

… ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu nutzen

… verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.

… informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.

… sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.

Öffnungszeiten der kiss

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

Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

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

Auflage: 1500 Stück

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

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

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH
Layout und Satz: Steffen Mammitzsch,

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

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

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

Internet: www.kiss-sn.de,
E-Mail: info@kiss-sn.de

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

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 5. August 2015 mit dem Schwerpunktthema: „Ländlicher Raum/ Selbstorganisation“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:
Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.