

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 2 | 15. Jahrgang | Juni-Juli-August 2017



Thema:
Junge
Selbst-
hilfe





Editorial	2
Gastkolumne	3
Regina Dorfmann	
Projekt	4
Mit Enthusiasmus auf neuen Wegen	
Team	5
Steckbriefe	
Umfrage	6
Meinungen aus den Selbsthilfegruppen	
Öffentlich	7
Selbsthilfe 2.0/Imagefilm	
Austausch	8
Bundesweite Ideenwerkstatt	
Entscheidungen	9
Austausch/Spielt Alter eine Rolle?	
Interview	10/11
Neue Wege finden/Dank an Förderer	
Chronisch	12
Diagnose Rheuma	
Erfahrungen	13
Mein Leben, die Schule und ich	
Erfahrungen	14
Ratschläge für Jung und Alt	
Selbsthilfe	15
Praktische Lebenshilfe	
Verein	16
Vorhaben des Vorstandes	
15 Jahre	17
Gudrun Schulze	
Theater	18
Napohtostadt	
Selbsthilfe	19
Enquete-Kommission	
Service	20/21
Termine und Hinweise	
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23
Holger Wegner	
Impressum	24

2

kennen Sie schon unser Projekt „Neue Wege in die Selbsthilfe – junge Menschen treffen junge Menschen“? Nein? Deshalb haben wir uns entschieden, mittendrin, quasi zum Bergfest, ein ganzes Heft dazu zu machen und das Projekt vorzustellen.

Zugegeben, es ist nicht so einfach mit dem Lebensalter. Jedes hat seine eigenen Herausforderungen, und was man nicht selbst erlebt hat, ist nicht einfach zu verstehen. Aber warum verstehen die Alten dann die Jungen nicht? Sie waren doch selbst einmal jung? Offensichtlich spielen da wieder viele Komponenten hinein, zum Beispiel die Herkunftsfamilie, die gesellschaftlichen Umstände, die jeweiligen Peergroups (Gleichaltrige, mit denen man sich am liebsten umgibt) oder Menschen, die einen eine gewisse Zeit lang begleiten.

Spätestens bei unserem Jubiläum 2016 „25 Jahre KISS“ wurde deutlich, wie viele Selbsthilfegruppen schon genauso lange bestehen und erfolgreich arbeiten. Viele der sich dort engagierenden Menschen sind mit ihren Gruppen älter geworden, manche Gruppen mussten sich aus Altersgründen auflösen und andere suchen händeringend Nachwuchs. Es ist wie im richtigen Leben: Wenn jemand geht, muss jemand anderes übernehmen oder das Bestehende wird nicht fortgeführt. Bezogen auf Selbsthilfegruppen stellen wir uns in der KISS die Fragen: Wo sind die jungen Menschen? Haben sie keine Probleme oder Erkrankungen, die sie mit Gleichgesinnten zusammen angehen wollen? Oder ist das Konzept des gegenseitigen Austauschs ohne therapeutische/professionelle Anleitung noch gar nicht bekannt?

Mit dem Projekt wollen wir diesen Fragen auf den Grund gehen. Welche Schritte wir dazu schon gegangen sind und was wir noch vorhaben, stellen wir auf den nächsten Seiten vor. Diese Ausgabe haben wir auch für eine kleine Umfrage in den bestehenden Selbsthilfegruppen genutzt und ein paar interessante Rückmeldungen erhalten, was



von dem Projekt dort ankommt und welche Vorschläge es noch gibt.

Wir erfahren, wie der Generationenwechsel in der SHG „Zöliakie“ schon geklappt hat. Wir stehen also mit der jungen Selbsthilfe nicht mehr am Anfang. Aber es ist auch noch viel zu tun. Zum Beispiel wollen wir neue Kooperationspartner gewinnen, wie etwa die Jugendhilfe oder Berufsschulen für soziale und medizinische Berufe, wo das Fach „Selbsthilfe“ einmal in der Grundausbildung in den Lehrplan aufgenommen werden soll. Denn, wir sind der Auffassung, dass die (medizinische) Versorgungsstruktur in Schwerin und im Land für alle Bürgerinnen und Bürger durch Selbsthilfe unterstützt werden muss.

Was erfahren Sie noch: Die neue Vorsitzende des KISS e.V., Regina Winkler, stellt die Vorhaben zur Stärkung des Vereins vor und wir gratulieren Gudrun Schulze zu ihrem 15jährigen Jubiläum in der KISS.

Und nun tauchen Sie ein in den alten Traum von „For ever young“ oder wie es so schön heißt: Heute sind die guten alten Tage, von denen wir in 20 Jahren träumen werden.

Einen wunderbaren Sommer wünscht
Ihnen Ihre

Sohne

Bunte und junge Selbsthilfe

Vor vielen Jahren, als ich noch Azubi war, sagte mal eine ältere Kollegin zu mir: „In ihrem Alter hat man doch keine Probleme!“ Zum Glück war die Abteilungsleiterin dabei und erklärte sofort, dass das doch wohl Quatsch sei, bevor ich mich aufregen konnte (und dann vermutlich wieder als frech gegenüber den älteren Mitarbeiterinnen erschienen wäre).

Heute, viele Jahre nach dem Auszubildenden-Dasein und im Alter der damaligen Kollegin, sehe ich es immer noch so. Alles, was mich treffen kann, kann auch junge Menschen treffen: Krankheit, Sucht, Überforderung, der Verlust eines geliebten Menschen. Deshalb finde ich es großartig, dass sich die KISS in Schwerin jetzt des Themas „Junge Selbsthilfe“ angenommen hat. Denn bisher kommt das eigentlich nur am Rand vor. Die meisten Menschen, und da nehme ich mich nicht aus, verbinden mit Selbsthilfe eher Gruppen im mittleren Alter bis hin zu Seniorinnen und Senioren.

Der Schweriner Jugendring e.V. hat im vergangenen Jahr das Vergnügen gehabt, mit der KISS zusammen einen Vortragsabend zu veranstalten. Da berichtete eine junge Frau aus Berlin etwas über junge Selbsthilfegruppen. Und in Filmbeispielen kamen junge Menschen mit den verschiedensten Herausforderungen zu Wort, die davon erzählten, wie sich ihr Leben durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verändert hat. Spätestens da wussten wir: Das wollen wir auch hier in Schwerin.

Jungen Menschen in belasteten Lebenslagen Mut zu machen, sich nach draußen zu begeben, sich mit anderen auszutauschen und festzustellen, dass sie nicht allein sind mit ihren Problemen. Dadurch kann vielleicht keine Heilung entstehen, aber Linderung. Kaum etwas macht so stark, wie Dinge aus eigener Kraft geschafft zu haben.



Daher wird der Schweriner Jugendring e.V. die KISS auch weiterhin mit seinen Möglichkeiten unterstützen - damit die Selbsthilfelandchaft in der Landeshauptstadt noch bunter und eben auch ein bisschen jünger wird.

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit,

Ihre

Regina Dorfmann

Geschäftsführerin des Schweriner Jugendring e.V.

Mal was Neues ausprobieren

Heute mal was Neues ausprobieren,
sich neu kreieren.
Tränen konservieren.
Den Viren aussetzend.
Ätzend sein!
Haare bunt.
Zum Schreien!
Löcher in die Haut.
Laut!
Neues Haus.
Abgebaut!
Sauerkraut rauchen, Lippen schlauchen.
In die Lautsprecher hauchen:
Tod den Komplexen!
Hoch den Reflexen!
Welche auch immer.
Den Dimmer auf Anschlag!
Beim Essen Nachschlag!
Ein Hoch aufs Fett
sein traut sich ja keiner mehr. Schwerkraft!
Mitnehmen.
Den bequemen Sessel verlassen.
Kleidung bestrassen.
Diamanten aufgeklebt.

Es lebe der, der lebt!
5 Euro ins Phrasenschwein!
Ziemlich teuer der Verein.
Ach, was soll's.
Heute Rolls Roys fahren.
Sparen?
Dekadent Waren
aus dem Schaufenster ziehen.
Klamotten geliehen?
Nicht heute!
Den Bräuten sagen:
Bloß nicht Ja!
Nächstes Jahr, vielleicht.
Okay, merke es reicht.
Einen hab ich noch;
Beim Zehner eingelocht.
Naja, hat sich halt gereimt.
Obwohl, eingeschleimt hat auf der Liste noch gefehlt.
Und der Dealer, der nach Drogen schielt,
hat Arthrose.
Echt jetzt?
Metamorphose
bedenklich.
Ging wohl in die Hose.

Jenny Falk

Mit Enthusiasmus auf neuen Wegen

Das Projekt

„Neue Wege in die Selbsthilfe – junge Menschen treffen junge Menschen“ heißt das jüngste Projekt der KISS Schwerin.

Damit sollen vor allem jüngere Menschen angesprochen werden, Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen als eine Möglichkeit des Informations- und Erfahrungsaustausches für sich zu entdecken. Hintergrund des Projektes ist aber nicht nur, Jüngeren Unterstützung aufzuzeigen. Auch die Altersstruktur in den Selbsthilfegruppen, die oft mit Nachwuchssorgen zu kämpfen haben, macht es nötig, Strategien zu entwickeln, wie jüngere Menschen für das Konzept der Selbsthilfe begeistert werden können. Ziel ist es also nicht nur, dass Jüngere neue Gruppen für sich gründen, sondern auch, dass Jüngere und Ältere – wenn sie möchten – sich gemeinsam Unterstützung zur Selbsthilfe geben.

Das Team

Wer weiß am besten, wie junge Leute angesprochen werden wollen? Na klar, junge Leute! Und so entstand der Gedanke, ein Team zusammen zu bringen, das Texte, Themen, Medien und Gestaltung mit bestimmen sollte, um die Idee der Selbsthilfe der Zielgruppe unseres Projektes an die Frau und an den Mann zu bringen. Das war zunächst schwieriger als gedacht. Doch als Anfang des Jahres der Facebook-Auftritt online ging, war die Neugier geweckt und einige Interessierte meldeten sich.

Dann ging alles ganz schnell und ein fester Stamm von vier Leuten fand zueinander und das Projektteam „Junge Selbsthilfe“ nahm mit viel Enthusiasmus die Arbeit auf. Wie viel Spaß und kreativer Geist dabei zusammengekommen sind, wird sicher durch die humorvolle Art der Selbstdarstellung sichtbar.

Und ja, wir ergänzen uns prima! Nach drei Monaten können wir stolz sein: neue Postkarten- und Flyer-Motive haben wir entwickelt, das Konzept für einen Imagefilm für die KISS-Schwerin steht und viele bunte Ideen für die kommenden Monate sind entstanden. Neben unserem Facebook-Auftritt gibt es nun einen Blog, in dem Themen rund um die Selbsthilfe intensiver beleuchtet werden. Der Stammtisch „Junge Selbsthilfe“ ist dank des persönlichen Einsatzes der Mitglieder nach vier Runden bereits eine kleine Institution für Selbsthilfeinteressierte geworden. Daraus wiederum entstanden neue Ansätze für Gruppengründungen, denen sicher noch weitere folgen werden.

An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an alle Teammitglieder für die vielen Ideen und die gute Laune, die jedes Treffen enorm bereichern, und die Spontanität, einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und zunächst verrückt klingende Wege auf „die Schiene“ zu bringen!

Wer jetzt Lust bekommen hat, bei dem Projekt mitzumischen, meldet sich via www.facebook.com/KissinSchwerin) oder per Mail an sievert@kiss-sn.de. Wer lieber zum Telefon greift, wählt die 0385 - 3924333. Oder kommt spontan bei unserem nächsten Stammtisch vorbei, jeden letzten Dienstag im Monat im Angler II. Das Team freut sich auf weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter, egal ob Generalist oder Technikfreak, Sprücheklopfer oder Visionär - nur gemeinsam können wir die Zukunft der Selbsthilfe gestalten.

ks

Steckbrief I

- **Name:** Jenny oder - wie enge Freunde sagen - Jenny.
- **Wo kommst du her?** Wolkenland.



Fotos: KISS Schwerin

- **Was machst du gern?** Nackt durch den Rasenspränger hüpfen, in der Hoffnung, einen Regenbogen zu erzeugen.
- **Was magst du gar nicht?** Sekretdurchnässte Socken.
- **Möchtest du mal Kinder haben und wenn ja, wie sollen sie heißen?** Schon ereldigt und sie heißt Selma.
- **Lieblingsfilm:** Into the wild - Dramatischer kann sich wohl kaum jemand von der Gesellschaft verabschieden.
- **Lieblingessen:** Toffifee.
- **Lieblingstier:** Kalter Hund.
- **In wen warst du mal verliebt?** In meinen Mann.
- **Was war dein peinlichstes Erlebnis?** Die Hochzeitsnacht.
- **Was war dein schönstes Erlebnis?** Als ich den perfekten Schuh fand.
- **Lebensmotto:** Ich verlaufe mich regelmäßig - ich finde, das erweitert den Horizont.
- **Star Wars oder Star Trek?** Game of Thrones.

Steckbrief II

- **Name:** Alexander.
- **Wo kommst du her?** Sachsen-Anhalt.
- **Was machst du gern?** Schminke, Jungs und Popmusik.
- **Was magst du gar nicht?** Engstirnigkeit und Rückwärtsgewandtheit.
- **Möchtest du mal Kinder haben, wenn ja, wie sollen sie heißen?** Auf gar keinen Fall!
- **Lieblingsfilm:** Da gibt es mindestens 20!
- **Lieblingessen:** Alles was lecker ist, Hauptsache kein totes Tier!
- **Lieblingstier:** Katze und Schildkröte.
- **In wen warst du mal verliebt?** Lara Croft.
- **Was war dein peinlichstes Erlebnis?** Das meiner Mutti zu gestehen!
- **Was war dein schönstes Erlebnis?** Die Geburten meiner zahlreichen Kinder (sehr klischeehaft!).
- **Lebensmotto:** „Verändere Deine Gedanken und Du veränderst Deine Welt.“
- **Star Wars oder Star Trek?** Star Trek!



Steckbrief III

- **Name:** Anni
- **Wo kommst du her?** Bin mir nicht ganz sicher, war dunkel.
- **Was machst du gern?** Radschläge, Handstände und Filzbälle.
- **Was magst du gar nicht?** Das Wort „Wulst“.
- **Möchtest du mal Kinder haben, wenn ja, wie sollen sie heißen?** Bestimmt! Das mit den Namen kommt dann irgendwann.
- **Lieblingsfilm:** Alle und keiner!
- **Lieblingessen:** Mit Käse überbacken, fleischfreie Dinge, juhu.
- **Lieblingstier:** Axolotl und Katze.
- **In wen warst du mal verliebt?** In Max aus meiner 3. Klasse.
- **Was war dein peinlichstes Erlebnis?** Als ich die Rauchmelderprüfmenschen in Unterwäsche in meine völlig verwüstete Wohnung lassen musste mit der Erklärung, dass ich gerade jonglieren übe.
- **Was war dein schönstes Erlebnis?** Geburtstagskuchen mit Wunderkerzen.
- **Lebensmotto:** Liebe.
- **Star Wars oder Star Trek?** Greys Anatomy.



Steckbrief IV

- **Name:** Kirsten, wer es kürzer mag: Ki.
- **Wo kommst du her?** Aus den Weiten des Universums (geboren bin ich dann in Schwerin).
- **Was machst du gern?** Tagträumereien.
- **Was magst du gar nicht?** Ignoranz und Herablassung.
- **Möchtest du mal Kinder haben und wenn ja, wie sollen sie heißen?** Ich bin mit Friedrich und Anika ganz gut ausgelastet, aber ein kleiner Janik wäre noch schön (gewesen).
- **Lieblingsfilm:** Henry & June.
- **Lieblingessen:** Rote-Linsen-Curry mit Süßkartoffeln.
- **Lieblingstier:** Laika, unsere kleine Bolonka-Dame.
- **In wen warst du mal verliebt?** Oh, je, da gab es so manche... Aber meine Liebe zu Sting hat die Jahrzehnte überdauert.
- **Was war dein peinlichstes Erlebnis?** Als mir in der Disco der Stringtanga riss und sich via Hosenbein den Weg auf die Tanzfläche bahnte. Verdammt, das habe ich noch nie jemandem erzählt.
- **Was war dein schönstes Erlebnis?** Als ich vor knapp



zehn Jahren das erste Mal in die unfassbar blauen Augen meines jetzigen Mannes blickte - das ist bis heute so geblieben.

- **Lebensmotto:** „Be yourself no matter what they say.“ Oops, schon wieder Sting (aus seinem Song „English Man in New York“ - jetzt habe ich einen Ohrwurm. Lalala...).
- **Star Wars oder Star Trek?** Weder noch, hieße die Frage „Beatles oder Stones?“, dann eindeutig die Rolling Stones.

Meinungen aus den Selbsthilfegruppen

Im April haben wir eine Umfrage zum Thema „Junge Selbsthilfe“ an alle unsere Gruppen verschickt. Wir wollten wissen, inwieweit unsere Gruppen über das Projekt informiert sind und in der jeweiligen Gruppenarbeit Berücksichtigung findet. Außerdem fragten wir nach Erwartungen und Wünschen an die KISS Schwerin zu diesem Thema.

Die folgende Antwort bekamen wir von der SHG Sonnenstrahlen 2012: „Bisher war nur bekannt, dass es so etwas gibt. Für unsere Gruppenarbeit ist das momentan nicht relevant, da wir keine Jugendlichen als Mitglieder haben. Wünschenswert wäre es, wenn diese Problematik nicht kategorisch durch das Alter abgegrenzt wird, sondern sich Jung und Alt in ihren Erfahrungen austauschen und vernetzen.“

Von der SHG Stoma (Colo, Uro- und Ilo-Stoma) Schwerin, Menschen mit Darmkrebs mit und ohne Stoma, erreichte uns diese Meinung: „Unsere Gruppe besteht seit 2010, unser jetziges Durchschnittsalter beträgt 66 Jahre, wir arbeiten seit Gründung unserer SHG zu allen Fragen rund um die Selbsthilfe, eng mit der KISS Schwerin zusammen. Da in unserer SHG von einer Krankheit Betroffene sind, ist ein Generationswechsel bei uns nicht von Bedeutung, da die Krankheit und die Bewältigung zum positiven Verlauf, vor allem die Erfassung und Bewältigung der Spätfolgen und Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie einschließlich der psychoonkologischen Beratung auch mit den Angehörigen bei uns im Vordergrund steht. Neue Mitglieder werden durch Medien (Internet, ILCO, KISS, Foren, Öffentlichkeitsarbeit) auf unsere Gruppe aufmerksam.“

Auch die SHG Mobbing-Betroffene aus Hagenow beteiligte sich an unserer Umfrage und brachte sich mit zahlreichen Gedanken, Ideen und sachdienlichen Hinweisen ein, die vom Projektteam aufgegriffen werden können. Hier sollen einige genannt werden. Das Projekt ist in der Gruppe bekannt. Seit Projektbeginn gäbe es keine jungen Menschen mit Mobbing-Problemen, die durch das Projekt in die Gruppe gekommen seien. Das könne u.a. daran liegen, dass bislang zu wenig Werbung für das Projekt gemacht wurde. Die Erwartungen an das Projekt beinhalten die Einbeziehung und Information der SHG über die Projektziele, Projektstruktur, Schwerpunkte, Maßnahmen, Ansprechpartner und Öffentlichkeitsarbeit u.a. in Schulen, Freizeiteinrichtungen, bei Jugendärzten. Wie erfolgt das Feedback zwecks Kurskorrektur und eine regelmäßige Information der SHG über den Projektstand und Einbeziehung der SHG-Leiter in die Aktionen je nach Thema, sprich Transparenz.

Die realistische Aufklärung junger Interessenten über Möglichkeiten, aber auch Grenzen, Vor- und Nachteile der Teilnahme und des Engagements in einer Selbsthilfegruppe wird angeregt. Wünschenswert sei im Rahmen der Projektarbeit eine stärkere Würdigung der ehrenamtlichen Arbeit der Selbsthilfegruppen sowie ein „überdachter“ Internetauftritt. Den Titel

Gemeinsame Erklärung



61 junge Selbsthilfeaktive haben eine Gemeinsame Erklärung zur Jungen Selbsthilfe verfasst. Sie fordern einen Dialog zwischen den Generationen sowie mehr Mitsprachemöglichkeiten und Aufklärung. Unter www.nakos.de gibt es weitere Informationen zu der Erklärung und die Möglichkeit, die Resolution mit zu unterzeichnen.

Foto: NAKOS

„Neue Wege in die Selbsthilfe - Junge Menschen treffen junge Menschen“ findet die Gruppe nicht so passend. Zitat: „Er suggeriert, dass es in der Selbsthilfe zugeht, wie bei einem Jugendtreff. Aber genau das soll ja wohl nicht der Fall sein? Hier treffen alle Generationen aufeinander, um miteinander und voneinander zu lernen, Erlebtes zu verarbeiten und Erfahrungen auszutauschen.“

Existenz- und Zukunftsängste, Identitätsverlust, Mobbing in Schulen und Cybermobbing erfordern die Suche nach Lösungen, Wegen und Möglichkeiten, den Betroffenen durch Beistand in Krisen und Suchen von Wegen und Möglichkeiten das Bestehen im Alltag und zu ermöglichen.

Und, last but not least, der Standpunkt der SHG Aktiv gegen Depressionen, Ängste und Panik: „In unserer Gruppe treffen sich aktuell zwölf Mitglieder im Alter zwischen 37 und 64 Jahren einmal wöchentlich. Neue Mitglieder suchen wir derzeit nicht, denn mit noch mehr Personen wäre die Gruppenarbeit nicht mehr händelbar. Wir mussten sogar schon einigen Interessierten absagen. Grundsätzlich aber haben wir nichts gegen jüngere Mitglieder, auch wenn die Erfahrungen der Vergangenheit nicht immer positiv waren. So fehlten z.B. die nötige Ernsthaftigkeit und Verlässlichkeit für eine kontinuierliche Arbeit mit und in der Gruppe. Auch schienen die Vorstellungen, was eine SHG ist und kann, eher in Richtung Tratsch- und Plauderrunde zu gehen.“

Wir danken allen, die sich an unserer Umfrage beteiligt haben, geben sie uns doch wertvolle Hinweise. Abschließend zeigt sich für uns, dass es keine Konkurrenz zwischen „junger“ und „alter“ Selbsthilfe geben darf, sondern dass gerade das Miteinander der Generationen viele Chancen bietet, voneinander zu lernen und noch mehr Menschen die Idee der Selbsthilfe näher zu bringen.

ks

Selbsthilfe 2.0

Endlich ist sie online – die neue Homepage der KISS! Mit frischen Farben, angepasst an das Erscheinungsbild der KISS und in klarer, moderner Seitenstruktur sind die gesuchten Inhalte schnell zu finden. Neue Funktionen bieten einen schnellen Überblick zu kommenden Terminen und den bestehenden Selbsthilfegruppen bei der KISS Schwerin. Wer dort nicht fündig wird, erhält nur einen Klick weiter wertvolle Informationen für eine Gruppengründung. Unter Nachrichten sind Ankündigungen zu Veranstaltungen, Neuerscheinungen oder Weiterbildungsangeboten der KISS zu finden. Auch der KISS-Verein und die Geschäftsstelle stellen sich vor. Im Servicebereich gibt es Links zu Partnerangeboten, die Möglichkeit, die KISS zu kontaktieren und Downloads unserer Publikationen. Hier findet sich auch die Online-Ausgabe unserer Zeitschrift „Hilf dir selbst“.

Seit Januar ist auch die Facebook-Seite für die KISS Schwerin aktiv. Inzwischen hat sie sich prächtig entwickelt und bereits fast 100 Abonnenten. Viele der Beiträge haben eine Reichweite von +100, Spitzenreiter ist der Hinweis auf die Online-Ausgabe der März-Ausgabe von „Hilf Dir Selbst“ zum Thema

„Allein“, diese erreichte 634 Personen. Die erstellte Veranstaltung für den Stammtisch im April schaffte es auf 367 Leser. Das ist ein guter Erfolg für eine noch so junge Seite. Viel wichtiger ist jedoch, dass es auch konkrete Anfragen nach Gruppen gibt und sich sogar eine Gruppenneugründung über Facebook anbaut. Auch beim Stammtisch im April konnten zwei neue Gesichter begrüßt werden, die über Facebook davon erfahren hatten.

Und der Facebook-Auftritt hat inzwischen Zuwachs bekommen. So gibt es einen Blog unter <https://kiss-schwerin.wordpress.com>, auf dem längere Artikel gepostet und tiefergehende Themen ausführlich dargestellt werden können. Betreut wird dieser durch Alexander Schaar aus dem Projektteam: „Im Blog sollen, neben möglichst fachlichen Beiträgen, vor allem auch Erfahrungsberichte aus den Selbsthilfegruppen platziert werden, um anderen Hilfesuchenden den Einstieg zu ermöglichen“, so Schaar. Durch die Verlinkung sowohl zur Facebook-Seite als auch zur Homepage ist eine höhere Reichweite aller KISS-Medien im Internet gewährleistet und die KISS ist besser über die Suchmaschinen im Netz zu finden. **ks**



Mitwirkende für Imagefilm gesucht

Die Idee, den Selbsthilfegedanken mit bewegten Bildern einem breiteren Publikum näher zu bringen, gibt es schon länger in der KISS. Jetzt soll und kann sie umgesetzt werden! „Da sitzen doch nur Leute im Kreis und labern“, „Alte Menschen beklagen sich gegenseitig ihr Leid und jammern“, „Da sagt mir doch nur jemand, was ich tun müsse, damit es mir besser geht“ – die Selbsthilfe von diesen und ähnlichen angestaubten Klischees zu befreien, soll Kernaussage des Films sein. Denn Selbsthilfe ist bunt und vielfältig, selbstbestimmt, anonym und bietet jedem den Freiraum, den er braucht: gegenseitig, freiwillig und selbstorganisiert. Selbsthilfe ist Austausch mit Menschen wie du und ich in ähnlicher Lage auf partner-schaftlicher Ebene ohne professionelle Leitung. Und: Reale Begegnungen sind auch in einer zunehmend digitalen Welt

wichtiger als virtuelle Erlebnisse. So sollen in dem Film keine Schauspieler oder Models zu sehen sein, sondern reale Menschen – junge, alte, schrille, stille, laute, mit oder ohne Handicap. Alle eint die Erfahrung mit Selbsthilfe als positiver Form der gemeinschaftlichen Unterstützung.

Zu sehen sein wird der Film dann auf der KISS-Homepage, bei Präsentationen der KISS und bei Kooperationspartnern, auf Facebook und den Internetpräsentationen von KISS-Partnern. Das Konzept steht, die Ausschreibungen, um ein professionelles Filmteam zu finden, laufen, Mitwirkende werden noch gesucht. Interessierte melden sich bitte bis Ende Juni bei der KISS, per Mail an sievert@kiss-sn.de, per Telefon oder persönlich in der Kontaktstelle.

Bundesweite Ideenwerkstatt „Junge Selbsthilfe“

Im Februar gab es in Berlin ein Austauschtreffen für Mitarbeitende der Selbsthilfe-Kontaktstellen zum Thema Junge Selbsthilfe. Eingeladen hatte die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS), die bereits seit einigen Jahren sehr engagiert die Junge Selbsthilfe unterstützt. Für Schwerin habe ich federführend für das Projekt bei der KISS Schwerin an der zweitägigen Veranstaltung teilgenommen.

Ich kam mit hohen Erwartungen nach Berlin und freute mich, die Kolleginnen und Kollegen aus Hamburg, Osnabrück, Stralsund, Berlin, Dresden, Magdeburg, Köln, Bremen und Oranienburg kennenzulernen. Das gab mir die Gelegenheit, unsere eigenen Projekte und Projektideen vorzustellen, ausführlich zu diskutieren und Anregungen zu erhalten. Guten Anklang fand das Angebot unseres Stammtisches. Viele Tipps gab es auch für die Öffentlichkeitsarbeit, um unsere Angebote noch bekannter zu machen. Es wurde weiter ausgelotet, wie sich Akteure in der Selbsthilfeunterstützung noch effektiver vernetzen können. Zudem wurde über die Möglichkeit gemeinsamer, auch bundesweiter Projekte oder Kampagnen nachgedacht.



Einige Statements der Teilnehmenden: als erstes die Aussage der NAKOS: „Wir sehen die Frage, wie die Selbsthilfe es mit ‚den jungen Leuten‘ hält, als eine zentrale Zukunftsfrage der Selbsthilfe. Diese Frage muss aktiv gestaltet werden. Dafür braucht es eine Öffentlichkeitsarbeit, die die Wirkungen, die Vielfalt und die Gestaltbarkeit gemeinschaftlicher Selbsthilfe zeigt und gleichzeitig den Kern gemeinschaftlicher Selbsthilfe klar kommuniziert (selbstverantwortlich, auf Augenhöhe, nicht-kommerziell). Außerdem braucht es eine offene und wertschätzende Haltung auf Seiten der ‚alten‘ Selbsthilfe – also eine Haltung, die jungen Menschen zeigt: Ihr und eure Ideen seid willkommen. Darin liegt auch eine Chance: Wir können so alle noch einmal darüber nachdenken, was uns an der Selbsthilfe wichtig ist – was auf jeden Fall erhalten werden muss und wo neue Impulse förderlich sein könnten.“

Stralsund: „Immer häufiger sind auch junge Menschen von Herausforderungen betroffen und möchten etwas in Ihrem Leben ändern. Das war für uns Anlass, ein Hilfsangebot für junge Leute zu schaffen. So entstand das themenübergreifende ‚Kontaktcafé Tangente‘. Bei dem monatlichen Treff können junge Leute soziale Kontakte knüpfen und unter gleichaltrigen Betroffenen offen miteinander reden. Die Ideenwerkstatt bestätigt uns, dass neben dem klassischen Gesprächskreis gemeinsame Aktivitäten für 18- bis 35-Jährige besonders hilfreich sind, um Barrieren zu überwinden. Erste Erfahrungen

konnten Gruppenmitglieder in einem bereits durchgeführten Spielkartenprojekt sammeln. Auch in Zukunft wird bei der Jungen Selbsthilfe viel Wert auf die Abwechslung zwischen Austausch und Aktivität gelegt. Die kollegiale Beratung mit anderen Kontaktstellen stärkt uns in dem Vorhaben eine Kooperation mit der Hochschule und beruflichen Schulen anzustreben, um weitere junge Betroffene zu erreichen und die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe aufzuzeigen.“

Berlin arbeitet seit letztem Jahr sehr erfolgreich mit der Imagekampagne www.mehr-als-stuhlkreis.de. „Adé, verstaubte Klischees und falsche Informationen über Selbsthilfegruppen! Mit der Kampagne ‚Mehr als ein Stuhlkreis‘ möchte das Projekt Junge Selbsthilfe Berlin-Mitte/StadtRand gGmbH junge Menschen für diese Form der gegenseitigen Unterstützung begeistern. Fünf junge Menschen aus fünf unterschiedlichen Selbsthilfegruppen erzählen von ihren eigenen Erfahrungen in der Selbsthilfe und ermutigen Andere, es einfach auch mal auszuprobieren. Die Kampagne richtet sich an junge Menschen, die mit ihren Anliegen nicht alleine bleiben möchten, ihre Freund/innen und Angehörigen. Außerdem sollen Sozialarbeiter/innen, Psycholog/innen, Pädagog/innen und andere Fachkräfte für das Thema Selbsthilfe sensibilisiert werden.“ Dieses Jahr neu ist das Angebot eines Leadership-Kurses für junge Selbsthilfeaktive „Werde Stuhlkreis-Visionär“, um neue Projekte auf die Beine zu stellen. Für Schwerin wird Ann-Kathrin Paap von unserem Projektteam teilnehmen.

Eine Teilnehmerin aus Osnabrück fand den Austausch mit den Kollegen/innen über deren Erfahrungen in der Jungen Selbsthilfe, deren Projekte, Bedenken und Anregungen erfrischend. Und auch ein Feedback auf die eigene Projektumsetzung zu bekommen, sei sehr hilfreich und motivierend gewesen. Nachdenklich sei sie jedoch in dem Bereich geworden, wo die Junge Selbsthilfe in Verbindung mit der „klassischen Selbsthilfe“ stehe. Sie gibt zu bedenken: „Ist dort eine strenge Trennung notwendig, finden Überlappungen statt oder läuft beides parallel? Für mich hat sich ganz klar herausgestellt, dass im Bereich Junge Selbsthilfe durchaus auch eigene Projekte stattfinden, aber dass dieser Bereich nicht abgegrenzt von der klassischen Selbsthilfe gesehen werden sollte.“

Zum Abschluss der Tagung wurde von allen unterstrichen, dass es dringenden Handlungsbedarf bei der finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen gibt. Die Vorgabe für die Förderung durch Krankenkassen sollte so geändert werden, dass auch Gruppenkonzepte förderfähig sind, die den Wünschen junger Menschen eher entsprechen als die bislang üblichen. Das gilt auch für die Gruppen mit psychosozialen Themen. Beide sind stärker orientiert auf kreatives Arbeiten und gemeinsame Aktivitäten und stellen nicht das Defizit, die Erkrankung ins Zentrum, sondern ein gemeinsames Entwicklungsziel. Die NAKOS wird dieses Thema den Krankenkassen gegenüber anbringen!

ks

Austausch für Jüngere mit psychischen Problemen

Du hast psychische Probleme oder bist erkrankt? Du möchtest Dich gerne mit Leuten in Deinem Alter austauschen, zum Beispiel über Therapieangebote und -erfahrungen oder den Umgang mit belastenden Situationen? Oder bist Du einsam und suchst neue Kontakte zur Freizeitgestaltung? Auch als Partner/in oder Angehörige/r hast Du vielleicht Fragen, wie Du unterstützen kannst oder selbst Unterstützung findest.

Wir, die KISS Schwerin, unterstützen Dich dabei, begleiten Dich beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe und dabei, wie „Deine“ Gruppe ihren eigenen Weg findet. Selbsthilfegruppen sind das, was Du und die anderen Mitglieder daraus macht! Auf unserer Homepage www.kiss-sn.de findest Du viele Informationen zur Selbsthilfe und welche Gruppen es bereits gibt. Bist Du bei Facebook? Wir auch! Unter www.facebook.com/KISSinSchwerin findest Du aktuelle Termine zu Gruppentreffen und Veranstaltungen, aber auch interessante Artikel und Anregungen. Oder komm persönlich vorbei. In unserer Kontaktstelle am Spieltordamm 9 am Nordufer des Pfaffenteichs in Schwerin (Tel.: 0385 – 3924333, E-Mail: info@kiss-sn.de) findest Du uns und viele Informationen. Gerne kannst Du auch



ganz unverbindlich bei unserem Stammtisch „Junge Selbsthilfe“ vorbeischaun. Wir treffen uns jeden letzten Dienstag im Monat ab 19 Uhr im Angler II in der Bornhoevedstraße 65c, um uns in geselliger Runde und lockerer Atmosphäre auszutauschen, welche Möglichkeiten die gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet kann. Auch dir!

ks

Spielt Alter eine Rolle?

Ich denke, in Sachen Selbsthilfe kann das Alter wichtig sein. Ich werde mein eigenes Krankheitsbild einmal als Beispiel nehmen. Ich habe einen angeborenen Herzfehler, ein sogenanntes Einkammer-Herz. Trotz dieses Herzfehlers habe ich schon das „hohe“ Alter von 33 Jahren erreicht. Was mit dieser Diagnose schon fast unrealistisch erscheint.



Susanne Ulrich

Ein schwerer angeborener Herzfehler ist manchmal wie eine „Wundertüte“. Ich persönlich habe schon die Erfahrung gemacht, dass es zu einer plötzlichen und unvorhersehbaren Verschlechterung der eigenen körperlichen Verfassung kommen kann. In den Jahren 2003 – 2008 hatte ich u.a. mit erhöhtem Lungendruck zu kämpfen und war in der Zeit nicht einmal in der Lage, zwei Treppen ohne Pause hochzusteigen. Mit dem richtigen Medikament, was ich nur durch Zufall in die Hände bekam und einer OP, deren positiven Verlauf man auch nicht vorhersehen konnte, habe ich diese Zeit überstanden.

Zudem habe ich einen implantierten Defibrillator. Dieser ist dazu da, eventuelle Rhythmusstörungen des Herzens zu regulieren bzw. schwere Herzrhythmusstörungen durch einen Stromschlag zu beenden. Wann das Herz falsch schlägt, ist nicht vorherzusehen. Viele Menschen, die eine Schockabgabe erleben - ich gehörte noch nicht zu ihnen - merken diesen

durch einen plötzlichen Druck oder Schmerz in der Brust. Und auch, wenn man als „Defi-Träger“ genau weiß, dass der Defi einem in diesem Moment das Leben gerettet hat und es eigentlich eine positive Sache ist, sitzt der Schock dieses plötzlichen Schreckmoments bei vielen tief.

Aufgrund dieser und weiterer Erlebnisse können psychische Probleme entstehen: Angst vor plötzlicher Verschlechterung des Gesundheitszustandes und Veränderungen des Alltags. In dieser Situation ist es hilfreich, sich mit Gleichgesinnten über ähnliche Ängste und Erfahrungen auszutauschen. Und das gelingt eher mit Menschen, die in derselben Lebensphase stecken. Es ist ein Unterschied, ob ich mich mit einem herzkranken 35jährigen Menschen unterhalte, der vielleicht einen kleinen Job hat oder mitten in der Familienplanung steckt, oder ob ich mich mit einem 67jährigen Herzkranken treffe, der schon im Rentenalter ist und einen ganz anderen Alltag hat. Davon abgesehen, gibt es im Bereich Herz kaum SHG für Menschen mit angeborenem Herzfehler. Die meisten „Herzgruppen“ sind für Menschen, die erworbene Herzkrankheiten wie Infarkte haben. Das sind aber andere Erfahrungen.

Ich finde also, dass im Bereich SHG das Alter schon entscheidend sein kann. Aber es kommt vor allem auf das Krankheitsbild oder das Problem an, weswegen man eine SHG aufsucht. Jeder sollte für sich entscheiden, was ihm gefällt oder weiterbringt, Hauptsache ist doch, dass man mit seinem Problem und seiner Angst nicht allein ist, und gute Zuhörer findet man ja bekanntlich in jeder SHG.

SU

Neue Wege finden

Als wir uns für das Thema Selbsthilfe für diese Ausgabe entschieden haben, dachte ich als erstes an eine gute Bekannte. Ich kenne wohl niemanden auf den die Begrifflichkeit der Selbsthilfe so sehr passt wie auf sie, darum beschloss ich, sie zu fragen, ob sie ihren Weg gerne mit anderen teilen möchte. „Es wird schwer für mich“, sagte meine 28jährige Bekannte, „aber nach wie vor helfen mir Gespräche, um zu begreifen, wer ich bin und was mich ausmacht“.

Wir treffen uns in einem kleinen Café. Die Atmosphäre ist ruhig. Sie bestellt sich eine große Tasse Tee und ich Kaffee und wir reden...

Hilf Dir Selbst: Wie genau sieht dein Krankheitsbild aus?

28-Jährige: Ich habe rezidivierende Depression. Phasenweise. Ich habe halt gute und schlechte Phasen. In den schlechten Phasen habe ich starke Antriebsprobleme, komme nicht hoch, schlafe viel zu viel. Dann isoliere ich mich zunehmend von meinem Umfeld, bin mitunter aggressiv. Suizidgedanken sind dann immer sehr präsent, vor allem wenn ich dann auch noch zu viel getrunken habe. Mit Schlaftabletten gemixt. Natürlich habe ich immer im Hinterkopf, dass es mal zu viel sein könnte. Aber das blende ich dann komplett aus. Wobei es nicht mehr so akut ist.

In welchen Momenten geschieht das?

Immer wenn ich denke, dass ich minderwertig bin. Dann bin ich davon überzeugt, dass ich für jeden eine Belastung bin und ich möchte niemanden mit meinen Gedanken und Problemen belasten. Ja und ich weiß, dass ich mich dann im Selbstmitleid „suhle“, aber dieses Hadern mit dem Schicksal und meiner Kindheit lässt mich dann nicht los.

Wenn du von deiner Kindheit sprichst, klingt das sehr bitter!

Naja, meine Mutter ist Alkoholikerin. Sie war nie wirklich in der Lage, sich um mich und meine Geschwister zu kümmern. Bei meinem Vater durften wir nicht bleiben. Das hieß Jugendamt, Pflegeeltern. Das ganze Programm. Meine Kindheit war nicht unbedingt geprägt von Liebe und Zuspruch.

Wie hast du es geschafft, deinen Weg zu gehen, trotz all der Hindernisse?

Ich hatte immer Menschen in meiner Umgebung, die für mich da waren. Ich glaube auch, dass jeder von uns solche Menschen um sich hat, manchmal auch ohne es zu wissen. Allen voran aber habe ich es meinem Partner zu verdanken, dass ich jetzt im Leben stehe und weiß, wie ich mit besonders schwierigen Situationen umzugehen habe. Er ist neben meiner Arbeit einer der wichtigsten Säulen.



Quelle: Picsis.tv.

Ich weiß, dass du beruflich schon einiges ausprobiert hast.

Oh ja. Nach Beendigung der Schule habe ich eine Hotelfachausbildung begonnen und auch abgeschlossen. Ich sage das, weil viele denken, dass man mit einer psychischen Krankheit nichts zu Stande bringt. Allerdings ging es mir danach ziemlich schlecht, so dass ich für acht Wochen in eine Klinik musste. Ich habe dort ein paar Praktiken gelernt, um wieder schneller auf die Beine zu kommen. Dennoch wusste ich danach nicht wirklich, was ich mit mir und meinem Dasein anstellen sollte.

Du hast dich dann für ein Freiwilliges Soziale Jahr entschieden, in derselben Klinik in der du behandelt wurdest. Wurde da dein Interesse für medizinische Berufe geweckt?

Ja und nein. Ich wollte unbedingt helfen, und was gibt es schöneres, als Menschen zu studieren? Und nein, weil es mich irgendwie immer an mich erinnert hat und an die weniger guten Stunden. Nach diesem Jahr wurde mir aber definitiv klar, dass ich mich beruflich in der medizinischen Laufbahn sehe. Dann habe ich eine Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten absolviert. Das war der Auftakt, so dass ich beschlossen habe, Medizin zu studieren.

Das hieß dann das Abitur nachholen und das kostet alles Kraft. Wie hast du dich in dieser Zeit um dich gekümmert?

Einmal wöchentlich ging ich - bzw. gehe ich immer noch - zur Verhaltenstherapie und ich nehme Medikamente, um den größten Leidensdruck zu lindern. Mein Therapeut hilft mir dabei aufzuräumen und durchzukommen; halt Strukturen zu schaffen, um besser im und am Leben zu arbeiten. Und ich habe viel mit Freunden geredet. Reden hilft irgendwie, gerade in der Gruppe fällt es leichter sich zu öffnen. Aus meinem Umfeld habe ich auch Unterstützung bekommen, um das Abitur so gut es nur geht zu beenden. Der Traum vom

Medizinstudium sollte ja kein Traum bleiben.

Und jetzt hast du es geschafft?

Ja, ich habe einen Platz an der Uni in Kiel bekommen und bin nun eine völlig übermüdete und eifrig lernende Erstsemesterstudentin.

Auch das wird dich wieder viel Energie kosten. Ich wünsche die alle Kraft der Welt und weiterhin eine so großartige Unterstützung deines Partners und deiner Freunde. Hast du noch einen Tipp für all diejenigen, die ein ähnliches Schicksal wie du haben?

Wer so oft Tal- und Bergfahrten hatte, lernt irgendwann schnell, das Wissen darüber zu schätzen, und dass es immer wieder bergauf gehen muss. Man

ist genauso leistungsfähig und stark wie jeder andere Mensch, der psychisch gesund ist. Wichtig ist, Hilfe zuzulassen und sich nie zu schade zu sein, um dieselbe zu bitten. Und immer wieder reden. Das befreit den Kopf und macht Platz für Neues!

Wir verabschieden uns herzlich, aber dieses Gespräch hallt lange in meinem Kopf nach.

Was macht es also aus, sich selbst zu helfen? Ich glaube, es bedeutet in erster Linie, sein Leben in die Hand zu nehmen, um für die Probleme, die einen umgeben, Lösungen zu finden. Ein wunderbarer Weg ist der Austausch mit anderen Menschen, die ein ähnliches oder gar das gleiche Schicksal mit einem teilen. Eine Selbsthilfegruppe kann da sehr hilfreich sein, denn sie bietet die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, immer

in Hinblick darauf, dass die anderen einen verstehen und genau wissen, was man gerade durchmacht oder durchmachen musste. Ich glaube, dass dieser Austausch sehr befreiend sein kann, denn nicht alle haben so ein unterstützendes Umfeld wie meine Bekannte. Manchmal glaube ich, das viele sich schämen für das, wer sie sind bzw. für das was sie ausmacht. Dabei ist es doch sehr wohl mutig, über geistige oder körperliche Krankheiten zu reden.

Also kann ich all diejenigen, die jemanden zum Reden brauchen, nur sagen: Geht hinaus und schließt Euch einer Gruppe Gleichgesinnter an. Niemand wird da verurteilt, man ermutigt sich gegenseitig, die Probleme zu lösen und es ist immer jemand da, der zuhört!

Denn Aufgeben ist niemals Sache der Aufgabe!
Jenny Falk

Dank an langjährige Förderer

Der Anspruch unseres KISS-Journals besteht darin, mit themenspezifischen Beiträgen, Erfahrungsberichten und Angeboten Hilfe zur Selbsthilfe oder zumindest neue Anregungen zu geben.



Zu den langjährigen Förderern, die seit zehn Jahren und darüber hinaus ein Abonnement beziehen und damit unsere ehrenamtliche Arbeit unterstützen und wertschätzen, gehören:

Dr. med. Sabine Bank 2003

Dipl. Med. Thomas Bleuler 2004

Dipl. Med. Birger Böse 2004

Dipl. Med. Gisela Franke 2005

Dipl. Med. Volkart Güntsch 2003

Dr. med. Philipp Herzog 2007

Dr. med. Wolfgang Jähme 2003

Dipl. Med. Cornelia Jahnke 2005-2007, 2010-2017

Kinderzentrum Mecklenburg 2007

Dipl.-Psychologe Uwe König 2007

Sanitätshaus Kowsky 2007

Dr. med. Petra Müller 2005

Rehazentrum Wuppertaler Str. 2007

Dr. med. Ute Rentz 2004

Dr. med. Heike Richter 2005

Dr. med. Undine Stoldt 2003

Dipl. Med. Holger Thun 2003

Dr. med. Sven-Ole Tiedt 2004

Zentrum Demenz 2007

Stellvertretend für alle Förderer habe ich zwei Arztbesuche genutzt, um die Medizinerinnen nach Gründen für ihr Engagement für „Hilf Dir Selbst“ zu befragen. Vermessen, denn wir wissen und erleben fast alle, dass für ausschweifende Gespräche während der Sprechstunden keine Zeit bleibt. Aber es gelingt mir, zwei Meinungen einzufangen.

„Warum abonnieren Sie unsere Zeitung?“, möchte ich deshalb von Dipl.-Med. Cornelia Jahnke wissen. „Wollen Sie mir als sehr langjährige Patientin persönlich einen Gefallen tun?“ „Nein, ja, ...“, dann folgt eine kurze Pause, „doch auch“, sagt sie lächelnd. „Ich möchte einfach den Verein mit meinem Abo

unterstützen!“ Und Schwester Regina ergänzt: „Ich lese die Zeitung gerne, nehme sie immer mit nach Hause. Es gibt da im hinteren Teil gute Hinweise und Angebote, das gefällt mir.“

Mit Dr. Heike Richter mache ich einen privaten Termin. Auch sie liest unser Journal regelmäßig, findet die persönlichen Beiträge sehr ehrlich und gut geschrieben, weil solche Lebensgeschichten wirklich Mut machen und Hilfestellungen geben. Auch fragt sie sich, ob die Politiker registrieren, wie wichtig die Selbsthilfe ist? Für sie selbst sei die Förderung der Selbsthilfe selbstverständlich. „Ich werde diese echte Selbsthilfe auch weiter unterstützen. Hilfe zur Selbsthilfe geben, ist eine sehr gute Sache!“ Scherzhaft ergänzt sie: „Durch die Selbsthilfe wird so mancher Gang zum Arzt überflüssig“.

Heike Richter wünscht sich, dass die Selbsthilfeangebote konzentrierter an einem Ort zu finden sind und nicht, dass man in ganz Schwerin erst danach suchen muss. Parallel lobt sie die Angebote in unserem Journal.

Evelyn Mammitzsch

Diagnose Rheuma - Was tun, nun?

Als die Rückenschmerzen anfangen, dachte sich Anna nichts dabei. Wie auch? Sie war ja gerade erst elf Jahre alt. Die Schmerzen wurden immer schlimmer, sodass das Schlafen fast unmöglich wurde. Im gesamten Ruhezustand war der Schmerz im unteren Rückenbereich kaum zu ertragen. Nur das Umhergehen linderte den Zustand. Kaum Schlaf zu finden und des nachts umherzuwandern, ist natürlich nicht tragbar und für ein Kind, ohne zu wissen, warum das so ist, unvorstellbar. Die Abstände wurden immer kürzer und der Schlaf weniger. Eher durch Zufall kam Anna zu einem Orthopäden. Sie beschrieb ihre Symptome und der erste Verdacht auf Rheuma war da.

Dem Facharzt war klar, dass dringender Handlungsbedarf bestand und er überwies Anna ins örtliche Krankenhaus. Zwischen den ersten Anzeichen und den Tests lagen drei Jahre Schmerz, Schlaflosigkeit, Unsicherheit. Auf Grund der Anamnesefragen wurde Anna dann speziell mit einem Gentest und anderen Erkennungsmethoden auf Rheuma getestet.

Der Gentest war leider positiv, auch die anderen Untersuchungen ergaben dasselbe Resultat. Morbus Bechterew! Das ist eine Form des Rheumas, bei der die Wirbelsäule am meisten betroffen ist. In seltenen Fällen kann es auch zu Entzündungen der Regenbogenhaut des Auges kommen, aber auch, wie bei Rheuma üblich, zu schmerzhaften Entzündungen und Versteifungen der Gelenke.

Man sollte meinen, nachdem der Test positiv war, hätte Anna endlich eine Diagnose und somit Gewissheit, warum alles so ist, wie es ist, und vielleicht ein Stück planbaren Weges vor sich. Doch leider war dem nicht so. Denn das tückische an dieser Form ist, dass auch, wenn ein positiver Bescheid vorliegt, die Krankheit nicht ausbrechen muss. Auch nach einem negativen Test kann man diese Form des Rheumas bekommen. In den meisten Fällen ist Morbus Bechterew erblich bedingt, wie auch bei Anna.

Nun ist es leider so, dass es keine wirklichen Therapiemaßnahmen gibt. Anna wurde aus dem Krankenhaus entlassen, hatte eine Diagnose (die vielleicht auch keine war), aber die Nächte waren dieselben. Mit der Zeit wurde es unerträglich. Wachstum, Pubertät, d.h. der Körper verändert sich im Dauerzustand und ständig sind da diese Rückenschmerzen. Anna ist



neunzehn, als ihr Körper die Qualen nicht mehr aushält; neuer Termin beim Orthopäden und Überweisung zum MRT.

Auswertung: Ödeme an den betroffenen Knochenpartien - dieses Mal die endgültige Diagnose im „Gepäck“, leider auch einhergehend mit der Gewissheit eines fortschreitenden Krankheitsbildes.

Jetzt hätte Anna in sich zusammensacken können, aber das ist nicht ihre Natur. Gerade deswegen oder vielleicht auch einfach dagegen, lässt sie keinen Tag aus, um (sich) zu leben. Ihr ist völlig klar, dass alles, was noch kommt, immer einen Hauch Schmerz mit sich tragen wird, und mit Sicherheit noch viel Cortison und Ibuprofen „den Bach runterfließen“ wird, aber sie ist es sich wert.

„Wenn ich will, bekomme ich zehn Kinder, besteige den größten Berg oder reise um die Welt in 80 Tagen. Gerne, alles, nur nicht in den ersten Stunden nach der Nacht. Ich muss ja erst mal in Schwung kommen. Aber das geht ja jedem so, ein bisschen. Und wenn ich die Schmerzen nicht mehr aushalte, denke ich an Gestern und weiß, dass es ein Morgen gibt, das mich liebt!“

Jenny Falk

Wortspiel

Gedanken kommen, Gedanken gehen,
manchmal langsam, manchmal schnell.
Sie treiben mit mir ein munteres Spiel, ich kann sie nicht
greifen, auch wenn ich will.
Ich denke ein Heines Nachtgedanken –
quälend und liebevoll zugleich,
an das Lied, „Die Gedanken sind frei“,
sie zerreißen Mauern und Schranken.

Gedankengut bewahren, Gedankengänge verfolgen.
Gedankenblitze abfeuern,
gedankenverloren herumhängen,
Gedächtnis trainieren.
Gedanken kommen, Gedanken gehen,
manchmal langsam, manchmal schnell.
Sie treiben mit mir ein munteres Spiel, ich kann sie nicht
greifen, auch wenn ich will.
Oder doch nicht?

Angret

Mein Leben, die Schule und ich

In der Woche klingelt mein Wecker jeden Morgen um 5.45 Uhr und ich versuche, mich für den noch vor mir liegenden Tag zu motivieren, was nach fast 12 Jahren Schule nicht immer so einfach ist.

Ich bin 17 Jahre alt und besuche die elfte Klasse eines Gymnasiums, wo ich im nächsten Jahr mein Abitur machen werde. Als ich mich in der Orientierungsstufe dazu entschloss, zum Gymnasium zu gehen und mein Abitur zu machen, wusste ich ungefähr, was auf mich zukommen würde, da meine Mutter Lehrerin am gleichen Gymnasium ist. Auch, wenn ich gut auf das Gymnasium vorbereitet wurde, war und ist es immer noch eine ziemliche Umstellung.

Zurzeit befinde ich mich in der Abiturphase, in der die Punkte für das bevorstehende Abitur gesammelt werden müssen, was vor allem Stress und Druck bedeutet. Die Zeit in der Oberstufe ist zudem kurz, weshalb viele Tests und Klausuren in geringen zeitlichen Abständen geschrieben werden müssen. Ich schreibe wöchentlich mindestens einen Test, muss Vorträge halten oder Hausaufgaben abgeben. Dazu kommen in der Klausurenphase pro Woche mindestens eine und maximal drei Klausuren. Aus diesen Gründen hat man als Schüler erhöhten Stress und Leistungsdruck.

Da ich nach meinem Abitur studieren möchte, strebe ich in den einzelnen Fächern gute Zensuren an, was den inneren Druck weiterhin steigert.

Ich habe von Montag bis Donnerstag acht Stunden Unterricht sowie freitags sechs Stunden. Nachmittags lerne ich, mache meine Hausaufgaben, schreibe kurze Hausarbeiten oder bereite die Unterrichtsstunden nach. Nebenbei füllen mich meine Hobbys zusätzlich aus und lassen Raum für Ablenkung vom Schulalltag.

Ich tanze seit 12 Jahren und spiele außerdem Klavier. Vor ein paar Jahren habe ich dazu noch Schlagzeug und Akkordeon

gespielt, hatte Gesangsunterricht und habe in einer Band gesungen, das jedoch schaffe ich zurzeit einfach nicht mehr.

Meine Hobbys betreibe ich gern, auch wenn sie zusätzliche Zeit in Anspruch nehmen, da sie mich von meinem stressigen Alltag ablenken. Durch sie schöpfe ich neue Kraft und kann mich frei entfalten. Durchhaltevermögen für meinen Alltag kann ich ebenso bei meinen Freunden tanken, mit denen ich mich regelmäßig treffe. Auch mein Freund hilft mir in schwierigen Situationen stets weiter.

Als sich vor drei Jahren meine Eltern trennten, war das für mich sehr schwer. Ich wusste nicht wohin mit meinen Gefühlen, aber durch die Hilfe meines Umfeldes konnte ich diese Situa-



tion durchstehen und inzwischen bin ich mit allem im Reinen. Auch mit meinen beiden Elternteilen kann ich immer reden und ihnen erzählen, wie es mir geht und was mich bedrückt. Für mich ist dies äußerst wichtig und ich bin froh, dass ich sie habe. Trotz der Trennung beraten sie mich so gut es geht und ich kann mich mit Fragen an sie wenden.

Im Endeffekt kann ich sagen, dass ich mit meinem Leben zufrieden und glücklich bin. Ich bin froh, dass ich zur Schule gehen und sogar studieren kann, auch wenn es bis dorthin ein steiniger Weg ist. In meinem sozialen Umfeld fühle ich mich akzeptiert und angekommen, da ich tolle Freunde habe, die immer für mich da sind und bin froh, dass trotz der Trennung meiner Eltern, ich immer weiß, wo meine Familie ist. **Caroline**

Selbsthilfe für junge Menschen

Im Jahre 2015 erhielten mein Mann und ich von unserem elf-jährigen Enkel folgendes Buch geschenkt:

„Erzähl mir dein Leben – ein Fragebuch an Oma und Opa“ von Martin Grundlach.

In diesem Buch sind Fragenkomplexe aufgestellt, die beantwortet werden können. Im Zusammenhang mit der Beantwortung dieser Fragen, die als Richtlinie oder auch Hilfe dienen sollen, bin ich auf folgenden wichtigen Punkt meines Lebens gestoßen: KISS – Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V..

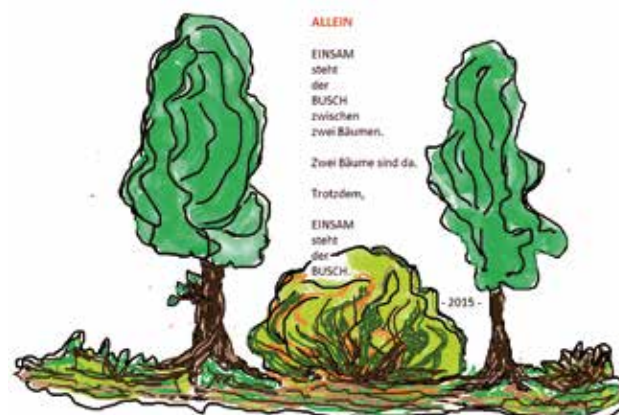
Auf die KISS Schwerin wurde ich im Jahre 2012 durch einen Zeitungsartikel des „EXPRESS“ aufmerksam.

Dieser Artikel eröffnete mir dahingehend einen anderen Blickwinkel zum aktiven Beitrag, mir in meiner damaligen gesundheitlichen Verfassung zu helfen. Dieses Konzept der KISS ließ mich nicht mehr los. Dennoch brauchte ich Mut für den ersten Schritt, mich dorthin zu wenden, denn ich bewegte mich aus meinem zurückgezogenen Leben nach außen. Das System der Hilfe zur Selbsthilfe in einer Gemeinschaft fand ich prima. So konnte und kann ich selbst etwas tun. Geben und Nehmen wird gelebt. Außerdem fühle ich mich nicht allein mit den gesundheitlichen Umständen. Vertrauen, sich geschützt fühlen zu können..., sind für mich wichtige Kriterien, die in der SHG erlebbar sind. Danke.

Neben der Teilnahme an den Aktivitäten der SHG erlebte ich ein persönliches Gespräch, das absolut diskret, geschützt und vertrauensvoll verlief. Vielen Dank.

Im Rückblick auf meinen Lebenslauf hätte ich mir gewünscht, dass es früher Ansprechstellen gegeben hätte. Mir war nichts über solche Strukturen bekannt. Ich freue mich, dass es heute verschiedenste Möglichkeiten neben der KISS gibt, um sich zu orientieren und einander behilflich sein zu können. Dennoch finde ich, dass es noch mehr Öffentlichkeitsarbeit um die Projekte besonders für Anlaufstellen für Jugendliche und junge Erwachsene geben sollte. Je früher es gelingt, Menschen zu ermutigen, Hilfe zu suchen, Kontakte zu knüpfen, umso eher können sie in den Genesungsprozess auf andere Weise aktiv eingreifen.

Ganz schwierig ist es, Mut aufzubringen, wenn man Opfer von Gewalt,



egal welcher Art, wurde. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Grund, wenn er über Hilfe zur Selbsthilfe nachdenkt oder sie sucht. Es gehört dennoch Mut dazu, diesen Schritt zu gehen. Ich möchte zu diesem Mut ermuntern.

Möge es gelingen, ein optimales interessantes ansprechbares Konzept für junge Leute, d.h. Kinder und Jugendliche zu entwickeln, die teilhaben und für sich selbst etwas bewirken können. Möge es ihr Konzept werden in einer geschützten und doch offenen Selbsthilfegemeinschaft wie der KISS.

Ich plädiere an die Politik dieses Staates, entsprechende Gelder zur Verfügung zu stellen, damit rechtzeitig Hilfe zur Selbsthilfe für junge Menschen machbar ist, denn Selbsthilfe darf nicht erst im Erwachsenenalter möglich sein.

A. Tulke

SHG Musik zum Wohlbefinden



Quellen: A. Tulke

Praktische Lebenshilfe und emotionale Hilfe

Die Selbsthilfegruppe (SHG) Zöliakie im Großraum Schwerin gehört zur Deutschen Gesellschaft für Zöliakie (DZG) und ist eine Selbsthilfeorganisation, deren Ziele der Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und deren Angehörigen ist. In diesem Austausch findet die praktische Lebenshilfe und gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation für einen positiven Umgang mit der Erkrankung Zöliakie statt. Dieser ist besonders hilfreich bei der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung.

Die SHG trifft sich ca. sechsmal im Jahr zu verschiedenen Aktivitäten, an denen Betroffene und/oder deren Angehörige teilnehmen können. Weiter steht die SHG im engen Kontakt zur KISS Schwerin.

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Autoimmunerkrankung des Dünndarms. Die Zöliakie beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber Gluten und geht mit einer Verminderung der dicht gefalteten Dünndarmzotten einher. Gluten ist das Klebereiweiß im Getreide und kommt in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer (kontaminiert) vor. Es spielt eine zentrale Rolle bei den Backeigenschaften von Mehl. Bei Zöliakie-Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Auf Grund der Schädigung der Dünndarmschleimhaut bei Zöliakie-Betroffenen kann es zu Mangelerscheinungen kommen, weil die Nährstoffe aus der Nahrung nicht vollkommen aufgenommen werden können. Dies führt zu verschiedenen Symptomen, die sehr facettenreich sind, und zu Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Osteoporose.

Gegen die chronische Erkrankung Zöliakie gilt als einzige Therapie eine lebenslange strenge glutenfreie Ernährung. Nur so



Im April konnten die Mitglieder der SHG Zöliakie am Arzt-Patienten-Seminar teilnehmen.

Foto: privat

kann sich die Dünndarmschleimhaut erholen und zur Funktionstüchtigkeit zurückfinden.

Seit Januar 2016 leiten Beatrice Guse und ich die SHG. Unsere Motivation, dieses Ehrenamt zu übernehmen, war unser Wunsch, dass die SHG weiter bestehen bleiben sollte. Durch die rege Teilnahme an unseren Aktivitäten bekommen wir positive Rückmeldungen von den Gruppenmitgliedern, die uns zum Glück viel unterstützen. 2017 haben wir bereits eine Gesprächsgruppe und ein Arzt-Patienten-Seminar durchgeführt. Weitere Aktivitäten sind ein Zöli-Picknick im Mai im Tierpark Wismar, ein Film-Brunch im Luna-Filmtheater Ludwigslust im September, eine weitere Gesprächsgruppe im November sowie ein Backtag im Dezember jeweils in Schwerin.

Bei den gemeinsamen Aktivitäten ist es uns wichtig, dass alle - Ältere und Jüngere - ihre Freude daran haben und ein Informations- und Erfahrungsaustausch stattfindet. **Regina Prey**

Farben

Wenn ich zur Welt komme, bin ich schwarz
 Wenn ich aufwache, bin ich schwarz
 Wenn ich krank bin, bin ich schwarz
 Wenn ich in die Sonne gehe, bin ich schwarz
 Wenn ich sterbe, bin ich schwarz.
 Aber Du!

Wenn Du zur Welt kommst, bist Du rosa
 Wenn Du aufwachst, bist Du weiß
 Wenn Du krank bist, bist Du rot
 Wenn Du in die Sonne gehst, bist Du blau
 Wenn Du stirbst, bist Du grau.
 Und Du wagst es, mich einen Farbigen zu nennen.

Unbekannter Dichter aus Südafrika

Vorhaben des Vorstandes der KISS im Jahr 2017

Ende des vorigen Jahres hat sich der Vorstand der KISS neu formiert, weil Marion Mayer als 1. Vorsitzende sowie Dr. Rolando Schadowski als 2. Vorsitzender aufgrund beruflicher Belastung ihre Funktionen zur Verfügung gestellt haben. Zur neuen 1. Vorsitzenden des Vorstandes wurde Regina Winkler gewählt. Dr. Jürgen Friedmann übernahm das Amt des 2. Vorsitzenden. Die bisherigen Mitglieder Dr. Wolfgang Jähme, Antje Neuenfeld, Kerstin Fischer und Marion Mayer arbeiten weiterhin im Vorstand mit.

Regina Winkler:

In konstruktivem Miteinander will der - nun neue - Vorstand die Arbeit fortführen und sich aktiv dafür einsetzen, dass die Selbsthilfegruppen als wichtige Säule unseres Gesundheitswesens auf politischer und gesellschaftlicher Ebene bessere Rahmenbedingungen erhalten. Zwar sind die gesetzlichen Grundlagen durch das Präventionsgesetz gegeben, jedoch stößt die praktische Umsetzung immer wieder auf Probleme, die oftmals die Arbeit sowohl in den Selbsthilfegruppen als auch in unserer Kontaktstelle unnötig erschweren. Deshalb will der Vorstand mithelfen, ein selbsthilfefreundlicheres Klima zu schaffen, indem er die KISS in der Öffentlichkeitsarbeit und bei ihrer Außenwirkung aktiv unterstützt. Dabei kann sich jedes Vorstandsmitglied auf seine, ihm ganz persönliche Weise mit seinen Ideen und seinem Sachverstand einbringen.

Wir verstehen uns als Ansprechpartner, gleichzeitig aber auch als Unterstützer bei der Bewältigung der Basisaufgaben der Kontaktstelle und stehen voll hinter der Geschäftsleitung, die tagtäglich vor neuen Herausforderungen steht und engagiert den Gedanken der Selbsthilfe mit Leben erfüllt. Außerdem identifizieren wir uns mit den Aufgaben und Zielen, die sich die KISS für dieses Kalenderjahr, aber auch perspektivisch, stellt; wir wollen in einigen ausgewählten Fragen besondere Unterstützung leisten.

Es sind unsere Selbsthilfegruppen, die das Präventionsgesetz mit Leben erfüllen, denn hier ist der Raum, der den Betroffenen die notwendige Hilfe und auch den Halt gibt, mit ihrer Lebenssituation, ihrer Krankheit oder anderen Belastungen umzugehen, damit sie ihr Leben selbstbestimmt meistern können. Diese wichtige ehrenamtliche Arbeit ist nicht leicht und erfordert viel Zeit, Optimismus und Kraft und immer wieder Orientierung auf das Wesentliche: die Selbsthilfe.

Deshalb bietet der Vorstand bei Bedarf und in Abstimmung mit der Geschäftsführerin Sabine Klemm an, den Selbsthilfegruppen bei besonderen Schwierigkeiten zur Seite zu stehen



Die Kontaktstelle liegt am Nordufer des Pfaffenteichs und ist sogar mit der Petermännchen-Fähre zu erreichen. Foto: KISS

und ihnen bei der Lösung von Problemen in der täglichen aber auch perspektivischen inhaltlichen bzw. organisatorischen Arbeit zu helfen.

Die Entwicklung des Selbsthilfegedankens unter Flüchtlingen und Migranten/innen ist ein langfristiger Prozess, der in der KISS vor einiger Zeit in Angriff genommen wurde, aber leider stagniert, was mit Sicherheit auch an den kulturellen Hintergründen und oftmals damit verbunden Vorbehalten liegt. Der Vorstand will daran mitwirken, dass wir auf diesem Gebiet vorankommen, so dass auch diese Mitbürgerinnen und Mitbürger in der Selbsthilfe eine Chance für ein selbstbestimmtes, glückliches Leben erkennen können und ohne Scheu unsere Angebote nutzen.

Mit großem Engagement hat unsere Kontakt- und Informationsstelle begonnen, sich dem Projekt „Junge Selbsthilfe“ zu stellen und nimmt ebenfalls das Problem „Pflege und Selbsthilfe“ in Angriff.

Diese Vorhaben, deren Umsetzung geduldige langfristige, perspektivische Arbeit fordern, zeigen Wege für die Weiterentwicklung in unserer Kontaktstelle in Schwerin auf und reagieren auf die gesellschaftliche Gesamtentwicklung in unserer Bevölkerung. Gemeinsam mit der Geschäftsführerin wollen wir überlegen, wie wir uns hier mit einbringen können.

Der Vorstand der KISS hat Hochachtung vor all denen, die sich in der Selbsthilfe engagieren und oftmals Mut beweisen, wenn es darum geht, sich für Einzelne einzusetzen und scheinbar unüberwindbare Hürden zu überspringen. Gemeinsam mit ihnen wollen wir auch künftig den Selbsthilfegedanken mit Leben erfüllen und sie in ihrer engagierten Arbeit in den Selbsthilfegruppen unserer Kontaktstelle bestärken.

Gudrun Schulze: „Unbezahlbarer“ Anker in der KISS

Gudrun Schulze ist eine Handballerin, eine Teamspielerin: zielsicher, hart im Nehmen, hilft aus, wo sie kann, setzt Grenzen, wo sie muss, ist eine verlässliche Größe.

Seit 15 Jahren ist Gudrun Schulze nun bei der KISS und von hier nicht mehr wegzudenken, denn Gudrun Schulze ist auch hier Teamspielerin: zielsicher, manche sagen hartnäckig, aber auch hart im Nehmen – mit einem weichen Kern, hilft aus, wo sie kann, setzt (meistens) Grenzen, wo sie muss – manchmal aber auch keine, wo sie müsste, ist eine verlässliche Größe – vor allem beim Zuhören, Mut machen, Trost spenden. „Ich weiß gar nicht, was mit der KISS wäre ohne Gudrun“, sagt Sabine Klemm, Geschäftsführerin der KISS seit 2012. Ähnliches, nur anders ausgedrückt, hörte man auch von ihrer Vorgängerin, Silke Gajek: „Gudrun hält hier den Laden zusammen“.

In den vergangenen 15 Jahren hat Gudrun Schulze die KISS geprägt und die KISS mit ihren unterschiedlichen Menschen, die dort ein- und ausgehen, hat sie geprägt. Denn sie sagt, dass sie ein positiv denkender Mensch sei, der auch in schwierigen Phasen nicht den Mut verliert und Krisen als Chance versteht. Und ist es nicht genau das, was Menschen in der Selbsthilfe ausmacht: (wieder) positiv zu denken, schwierige Phasen und Krisen als Chancen zu verstehen?

Mit dieser Einstellung hilft Gudrun anderen Menschen, für die sie erste Ansprechpartnerin in der KISS ist und diese Einstellung helfe auch ihr persönlich in den Momenten, wenn schwere Krankheiten oder der Tod die Menschen einholen. „Das sind dann Augenblicke“, hat Gudrun Schulze einmal gesagt, „die mir selbstverständlich sehr nahegehen und wo ich hoffentlich durch meine positives Denken Trost, Hoffnung und Kraft weitergeben kann“.

Aber nicht nur in den Momenten, wo einen das wahre Leben mit seinen Schicksalsschlägen und Prüfungen trifft, findet Gudrun Schulze die richtigen Worte. Auch im hektischen Alltagsgeschäft in der KISS ist sie zur Stelle mit dem Schlüssel in der einen Hand, dem Telefon in der anderen und einem Lächeln auf den Lippen. Als zum 25jährigen Bestehen der Selbsthilfeunterstützung in Mecklenburg-Vorpommern die Mitglieder der Selbsthilfegruppen aufschreiben sollten, was sie an der Arbeit der Selbsthilfe schätzen, war mit den lobenden Sätzen oft auch Gudrun Schulze und ihre Arbeit gemeint. Der „unbezahlbare Anker“, der Ort, wo man „IMMER“ Hilfe und Unterstützung bekommt, das „offene Ohr für die Sorgen und Nöte“. Das ist Gudrun Schulze – auch für die Redaktion von „Hilf Dir Selbst“.

Als Knoten- und Anlaufpunkt, als Tippgeberin und Kritikerin steckt in „Hilf Dir Selbst“ ganz viel Gudrun Schulze. Danke, dass Du auch den Zeitungs-Laden so zusammen hältst. Danke für 15 Jahre KISS.

Michaela Ludmann



2011 mit Frau Wolf

Herzlichen Glückwunsch



15 Jahre KISS



2007 in Berlin



In den 90er Jahren bekam Gudrun Schulze (stehend rechts) von der damaligen KISS-Geschäftsführerin Silke Gajek (stehend links) ein Dankeschön für ihr Engagement für die KISS. Fotos: Archiv

„Napothisstadt“ - Trotz Finsternis im Vertrauen auf das Gute vorangehen

Vor dem Hintergrund all der beunruhigenden Nachrichten aus unserer Welt, die uns Tag für Tag erreichen, möchte ich auf das neu erschienene Theaterstück „Napothisstadt – im Leben der Menschen“ aufmerksam machen. Der in Ratzeburg lebende Autor Hartmut Haker und der Theaterverlag Kaliolabusto suchen nach interessierten Theatern und Theatergruppen, die Interesse an einer Aufführung dieses interessanten Schauspiels haben.

Der Protagonist, Jochen, leidet an einer psychischen Erkrankung und verarbeitet diese schreibend. Am städtischen Theater wird gerade das von ihm entwickelte und geschriebene Theaterstück „Napothisstadt“ eingeprobt. Jochen spielt darin selbst die Hauptrolle, und alle erhoffen sich sehr viel davon. Es soll ein bombastischer Erfolg werden, denn die Theaterkasse ist leer, und Jochens Theaterstück soll das Theater vor dem Bankrott retten.

Napothisstadt ist eine Stadt mit großen Problemen: eine Kuppel soll die ganze Stadt überspannen und nach den Worten des Präsidenten Napotho die Bevölkerung beschützen und ihnen eine bessere Lebensqualität schenken. Doch welche Beweggründe stecken wirklich dahinter? Und wer ist dieser Präsident, der dabei ist, die Stadt dunkler zu machen? ... Parallelen zu unserer realen Welt eröffnen sich. Wer hat die Fäden in unserem Leben und in der Stadt, in der wir leben – in den Händen? Wie ist es mit der großen Politik – welche Mächte sind dort im Spiel? Hank, ein junger Schriftsteller, und seine Freundin Morena haben erkannt, dass Napothisstadt nicht mehr lebenswert ist und dass sie am liebsten weggehen möchten. Sie entschließen sich aber zum Bleiben, um vielleicht doch etwas zu verändern. Hank hält einen Vortrag über den Fortschritt in dieser modernen Welt in der Galerie der Stadt, und es wird gegen die Kuppel demonstriert. Eines Tages wird er aber von einem finster wirkenden Mann überrascht, der ihm ein noch finsterees Angebot macht... Napotho sagt zu seinen Gefolgsleuten: „Wir haben uns der dunklen Macht verschrieben. ... Wir sind erfolgreiche Geschäftsleute. Wir sind rücksichtslos. Aber es geht uns nicht nur um Gewinne, nein, uns geht es um flächendeckende Macht.“ Die Kuppel sei ein erster wichtiger Schritt auf diesem Weg.

Jochen tritt am Ende aus seinem eigenen Theaterstück heraus und proklamiert in direkter Ansprache an das Publikum: „Das Leben ist ein Kreis, nicht eine gerade Linie, wie ich immer dachte. Alles wiederholt sich und kommt wieder zurück. Alles was man tut hat seine Auswirkungen. Das Leben ist knallhart und kennt keine Gnade. Ich war der Überzeugung, dass mein Theaterstück über Napothisstadt meiner Phantasie entsprungen war. Aber nein, es ist ein realistisches Abbild dieser Welt. Aber am Ende unseres Stückes gibt es vielleicht doch noch eine gute Lösung. In der Dunkelheit dieser Welt glaube ich

an gute Mächte, die das Wohl dieser Welt in der Hand haben. Ich weiß es, wenn ich in die Augen meines Sohnes schaue. Ich sehe es, wenn die Sonne aufgeht. Ich bin überzeugt, wenn es Weihnachten und Ostern wird...“

Hartmut Haker bewegt sich mit seinem faustischen Theaterstück aus dem Kreise seiner früheren autobiographischen Werke. Bereits in mehreren Büchern und auch Theaterstücken, allen voran sein 2010 in 2. Auflage im Schweriner Wieden-Verlag erschienenes Buch „Station 23 – Begegnungen in der Psychiatrie“, verarbeitet er sein Leben mit einer psychischen Erkrankung, einer schizo-affektiven Psychose, und gibt damit nicht nur sich, sondern den vielen anderen Betroffenen Hilfestellung, mit einer solchen Erkrankung gut umzugehen und zu leben. Jetzt sucht er ein mutiges Theater, das dieses sehr dynamische Stück auf der Bühne zum Leben erweckt (Kontakt über den Theaterverlag Kaliolabusto, Messen, Schweiz, www.theaterstuecke.ch)

Prof. Dr. med. Andreas Broocks, Schwerin



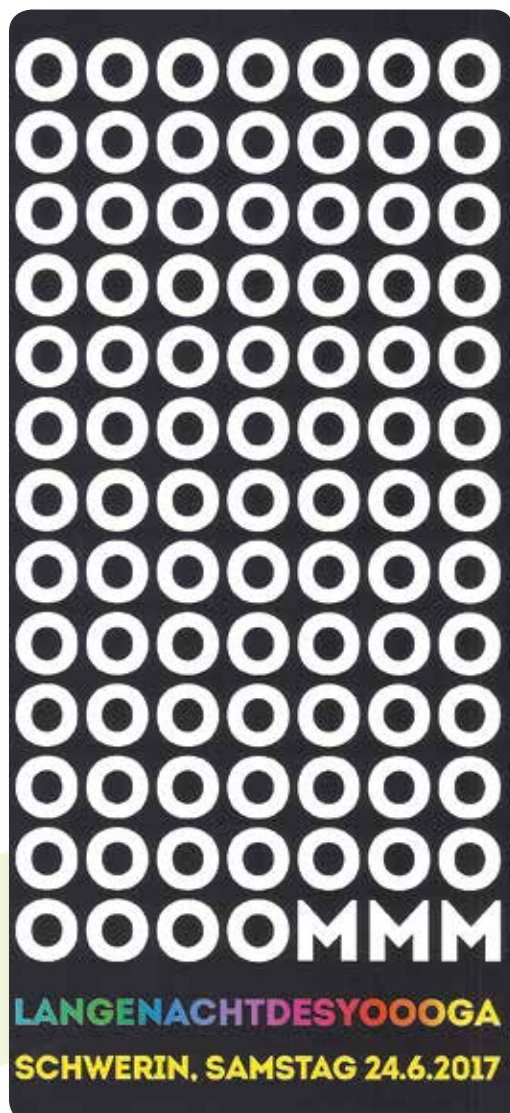
Landtag lehnt Kommission „Jung sein in MV“ ab

„Jung sein in Mecklenburg-Vorpommern“ ist kein Thema für eine Enquete-Kommission im Landtag. Mehrheitlich sprachen sich auf der 10. Landtagssitzung im April die Abgeordneten gegen eine Enquete-Kommission aus, die sich mit den Belangen, Interessen und Lebenssituation junger Menschen in Mecklenburg-Vorpommern beschäftigen sollte.

Der Landesjugendring MV (LJR) hatte für eine solche Kommission plädiert, um Wege aufzuzeigen, „wie Mecklenburg-Vorpommern der jungen Generation, welche die Zukunft des Landes darstellt, attraktive Lebensperspektiven und Beteiligungsmöglichkeiten bieten kann“. Damit sollten vor allem jugendpolitische Forderungen, die von jungen Menschen zur Landtagswahl 2016 aufgestellt worden waren, auf Landesebene neu ins Gespräch gebracht und schließlich mit Empfehlungscharakter im Landtag beraten werden.

Nachdem sich im März die Mehrheit des Sozialausschusses gegen das Einsetzen eines solchen Sonderausschusses zum Thema „Jung sein“ ausgesprochen hatte, lehnte auch die Mehrheit des Landtages den Antrag der Fraktion Die Linke ab.

Diese sprach sich für eine Enquete-Kommission aus, damit die Forderungen der jungen Menschen „nicht in den Schubladen verschwinden“, sagte Jaqueline Bernhardt (Die Linke) im Landtag. Christian Brade (SPD) sah hingegen keine Notwendigkeit für die Schaffung einer übergeordneten Plattform, da Interessen junger Menschen mit ihrer Beteiligung bereits auf den verschiedenen Kreis- und Stadtebenen sowie auf Landesebene durch den Landesjugendring oder den Landesschülerrat vertreten würden. Zudem nannte Brade Teilhabemöglichkeiten durch „Jugend debattiert“ oder „Jugend im Landtag“. Aber auch im Sozialausschuss würden die Belange junger Menschen weiter auf der Tagesordnung stehen. Nach Maika Friemann-Jennert (CDU) gehe es Jugendlichen nicht um eine separate Enquete-Kommission, sondern um gleichwertige Gremien mit Mitsprachemöglichkeit. Prof. Ralph Weber (AfD) sah den Nutzen einer von den Linken eingesetzten Kommission zum Thema „Jung sein“ nicht, da ihm im Antrag Details zur Zusammensetzung fehlten und er eine Schwerpunktsetzung auf Vertreterinnen und Vertreter aus dem Bereich Demokratie und Toleranz befürchtete. Mit Freude würde er hingegen eine Beteiligung der Burschenschaften sehen. **kiss**



SEI DABEI ! LANGENACHTDESYOOOGA

www.yoganacht.de/schwerin

Nimm Yoga - gib Yoga - Yoga für alle!

Am Samstag, 24.6.2017, kommt die Landeshauptstadt so richtig in Schwingung. 12 Yoga-Locations, mit über 50 Angeboten gestalten die 1. Yoganacht Schwerin. Von 17:00 - 23:00 Uhr öffnen sie ihre Türen, um die Vielfalt des Yoga zu präsentieren. Eine Nacht der Gemeinschaft für einen guten Zweck. Auf der Webseite kannst Du ihre Angebote sehen und schon mal Dein eigenes Programm für die Yoganacht planen.

Bei der **LANGENACHTDESYOOOGA** gibt es wirklich Yoga für alle: Sportliche, Unsportliche, Junge, Alte, EinsteigerInnen, Yogis und Yoginis. Das Programm richtet sich sowohl an AnfängerInnen, die mal reinschnuppern wollen, als auch an Fortgeschrittene. Jede/r kann mitmachen. Lerne die Welt des Yoga besser kennen: Probiere die verschiedensten Yoga-Arten aus, lausche interessanten Vorträgen und stimmungsvollen Mantra-Konzerten und tausche Dich mit anderen Yoga-Interessierten aus.

Die **LANGENACHTDESYOOOGA** ist ein Fundraising-Event des Vereins *Yoga für alle e.V.* und die Erlöse fließen in soziale Yoga-Projekte. Mehr dazu unter www.yoga-fuer-alle-ev.com. Einlass-Bändchen sind erhältlich für 10€ bei Bioladen Basilikum (Puschkinstrasse 30), der Tourist-Information Schwerin (Am Markt 14) oder den teilnehmenden Yogastudios.



Veranstaltet von:



www.yoga-fuer-alle-ev.com
schwerin@yoganacht.de

HAMBURG • MÜNCHEN • BERLIN • ZÜRICH • BOCHUM • SYLT • BREMEN • SCHWERIN

Gruppentreffen

Austauschtreffen der Schweriner und Rostocker SHG Epilepsie

Schätzungsweise 800.000 Menschen leben momentan bundesweit mit der Anfallskrankheit Epilepsie, die in circa 80 verschiedenen Formen auftreten kann.

Manche verdrängen dieses Anfallsleiden oftmals aus den unterschiedlichsten Gründen, zumal in Teilen der öffentlichen Wahrnehmung immer noch längst widerlegte Vorurteile im Zusammenhang mit diesem Krankheitsbild existieren.

Das nächste Treffen der Schweriner und Rostocker Selbsthilfegruppe findet am Mittwoch, 14. Juni 2017 um 17.00 Uhr in der KISS in Schwerin statt.

Natürlich sind auch neue Interessierte herzlich willkommen, die bei uns mitmachen möchten. Nur Mut, denn Isolation, Resignation und Rückzug sind keine guten Ratgeber.

Der Kontakt zu uns kann über die Geschäftsstelle der KISS in Schwerin unter Tel.: 0385 3924333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de hergestellt werden.

Selbsthilfegruppe Guillain-Barré Syndrom

Am Montag, 26. Juni 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 und austauschen.

Gruppentreffen

Treffen der Selbsthilfegruppe Rettungsinsel

Alle, die sich einsam fühlen und gerne Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, um gemeinsam dagegen etwas zu unternehmen, sind jeden 2. und 4. Donnerstag um 18.00 Uhr bei der Selbsthilfegruppe Rettungsinsel herzlich eingeladen. Die Treffen finden in der KISS statt.

Ein Leben ohne Alkohol

Ist das Ziel der Selbsthilfegruppe Blau Licht. In dieser Gruppe sind Betroffene angesprochen, die sich regelmäßig, freiwillig, anonym und kompetent für ein Leben in Abstinenz austauschen. Jeder, der möchte, kann vorbeikommen. Treffen: jeden Montag um 19.00 Uhr in der KISS. Informationen bei der KISS unter 0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de.

Treffen der SHG „Huntington für Betroffene und Angehörige“

Die Gruppe will sich mit Informationen über diese vererbte Krankheit selbst helfen. Sie bietet die Möglichkeit, miteinander in Erfahrungsaustausch zu treten und mit der Krankheit der Angehörigen umzugehen. Wir treffen uns am Samstag, 1. Juli 2017, um 14.00 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin. Betroffene und deren Angehörige sind herzlich willkommen.



Neugründungen von Gruppen

SHG Kampf gegen die Einsamkeit

Treffen: jeden Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr im Eiskristall, Neu Zippendorf, Pankower Str. 1-3

Interessierte sind herzlich willkommen.

Informationen bei Alexej Gusev unter 01522 265 78 73

SHG Stabilisierung – Persönlichkeit

Gründung einer Selbsthilfegruppe zur Stabilisierung der Persönlichkeit - Kommen Sie mit Ihren psychischen Erkrankungen auch nur schwierig durch den Alltag? Dann kommen Sie zu uns – wir tauschen unsere Erfahrungen aus und machen gemeinsam neue.

Das erste Treffen findet am 14. Juni 2017 um 17.00 Uhr in der KISS statt, danach am 2. und 4. Mittwoch um 17.00 Uhr in der KISS. Interessierte melden sich in der KISS unter Tel.: 0385 39 24 333/E-Mail: info@kiss-sn.de.

Gruppengründung „Ullrich-Turner-Syndrom“

Wer hat Lust, sich mit uns auszutauschen? Wir suchen vom Turner-Syndrom betroffene Mädchen und Frauen sowie deren Familien und Schwangere mit UTS als pränatale Diagnose. Interessierte melden sich bei der KISS unter Tel.: 0385 39 24 333/E-Mail: info@kiss-sn.de. Das erste Treffen findet am Freitag, 30. Juni 2017 um 16.00 Uhr in der KISS statt und ab dann immer am 4. Freitag im Monat.



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

Stolpersteine

Am 15. Juni 2017 wird Gunter Demnig zum sechsten Mal STOLPERSTEINE in Schwerin verlegen. Dafür bittet die Schweriner STOLPERSTEIN-Initiative um Spenden. Die 10x10 cm großen Messingplatten werden vor den Hauseingängen des jeweils letzten freiwilligen Wohnsitzes von Opfern des NS in den Bürgersteig eingelassen. Auf jedem steht geschrieben: „Hier wohnte...“, denn ein Mensch ist erst vergessen, wenn sein Name vergessen ist.



STOLPERSTEIN in der Werderstr. 33 für Otto Trost

Bisher gibt es in Schwerin 68 STOLPERSTEINE für Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen – Juden und Nichtjuden, Denunziationsopfer, Opfer des Euthanasieprogramms, Gewerkschafter und Christen. Vorschläge für weitere STOLPERSTEINE in Schwerin erhält die Initiative von Angehörigen oder sind Ergebnisse von Recherchen.

In diesem Jahr werden STOLPERSTEINE für 13 Menschen verlegt. Zwölf von ihnen wurden in Auschwitz ermordet. Eine Frau fiel der sogenannten „T 4 – Aktion“ zum Opfer: sie war mit im Transport von der Heilanstalt Sachsenberg nach Bernburg, wo alle am Tag ihrer Ankunft in der Gaskammer ermordet wurden.

STOLPERSTEINE sind ein Geschenk der Einwohner/innen an ihre Stadt.

Ein STOLPERSTEIN kostet 120,00 Euro

Spendenkonto

Betreff: Stolpersteine

Kreditinstitut: Sparkasse Mecklenburg-Schwerin

Kontoinhaber: Schweriner Jugendring e.V.

IBAN: DE08 1405 2000 0370 0201 97

BIC: NOLADE21LWL

Weitere Informationen bei Regina Dorfmann,

Tel.: 0176 52 34 87 13 oder

E-Mail: info@schwerinerjugendring.de.

Selbsthilfe ist nicht umsonst

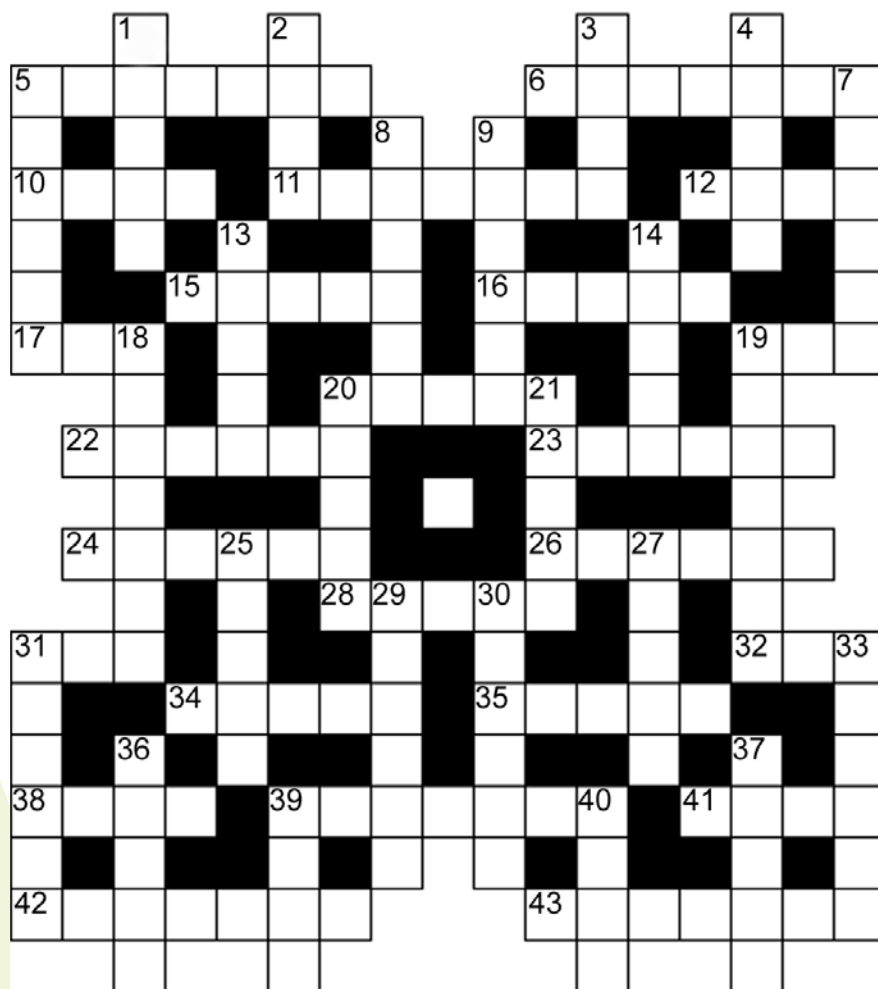
Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.



Unser Spendenkonto: KISS e.V.

VR-Bank Schwerin, BIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32



Waagerecht:

5) Pflanzengattung, 6) Hansestadt in MV, 10) altdt. Mädchenname, 11) früh am Tag, 12) Richtung, 15) gr. Freude, 16) nordische Göttin der ewigen Jugend, 17) lediglich, 19) Teil der Genesung, 20) Verwandter, 22) ein See in Nordamerika, 23) am Letzten des Monats, 24) Strom in Sibirien, 26) Beginn des Lebens, 28) SPD Reichsarbeitsminister (1919/20), 31) Biene (engl.), 32) längster Fluss der Welt, 34) geschriebene Reihe, 35) „Fluss“ der Bäume, 38) Sportart, 39) ein Asiat, 41) Lektüre, 42) ein Fahrzeug erwerben, 43) Bildungsstand z.B. im Handwerk

Senkrecht:

1) Stadt auf Mallorca, 2) Klebstoff, 3) Chef,, 4) Marderart, 5) Hauptreise - Theaterspielzeit, 7) Fischereifahrzeug, 8) fressende Tiere auf der Wiese, 9) nicht viele, 13) Geschädigte, 14) Dreck, 18) Laubbaum, 19) westafr. Staat, 20) Teil des Körpers, Stimme, 29) Leiterin eines Klosters, 30) Ausgaben, 31) Hauterhöhung, 32) berühmter Christ aus Wittenberge, 36) türk. Minderheit, 37) Nomadenzelt, 39) Sportverein, 40) Pumuckels Chef

Angret Möller

Die Ziffern 5, 20, 43, 43, 40, 18, 24, 17, 2, 25, 17, 8 ergeben einen Zeitbegriff.

Sommeranfang

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Psychologin, Andrea Bülow, Dipl. Med. Gisela Franke, Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volker Güntsch, Helios-Kliniken, Dipl. Psych. Silke Hennig Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur, Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

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

Förderabonnement

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

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:

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



Mit Luft nach oben

Ein brasilianisches Sprichwort lautet: „Nur wer an die Zukunft glaubt, glaubt an die Gegenwart.“

Natürlich bedarf die „etablierte Selbsthilfe“ trotz errungener Lorbeeren der Reflexion des eigenen Handelns, sonst droht die Erstarrung.

Mit Blick auf die Zukunft ist das unterstützenswerte Projekt der „Jungen Selbsthilfe“ ein wichtiger Impuls auf der Suche nach neuen Wegen. Nicht zuletzt für die Erweiterung des jeweiligen Erfahrungshorizontes von neuen und bereits bestehenden Selbsthilfegruppen (SHG).

Vielleicht entstehen – so gewollt – perspektivisch Ansätze für eine vermehrte generationsübergreifende Zusammenarbeit. „Einmischung und Widerspruch“ in positivem Sinne sind kein alleiniges Privileg der Jugend und keine Frage des Lebensalters. In Zeiten der Digitalisierung werden sich auch in der Selbsthilfe neben Bewährtem neue Formen der Öffentlichkeitsarbeit und des gemeinsamen Tuns entwickeln.

Notwendig bleibt, die Idee, die „Junge Selbsthilfe“ über Schwerin hinaus im ländlichen Raum konzeptionell weiter zu entwickeln. Allerdings sind Schweriner Erfahrungen nicht überall 1:1 übertragbar, weil in kleineren Kommunen bekanntermaßen wieder andere Bedingungen existieren.

Es bedarf vor Ort eines Netzwerkes von verbindlichen

Kooperationspartnern. Selbsthilfekontaktstellen in M-V können ein wichtiger Knotenpunkt sein.

Schon vor einigen Jahren plädierten Experten wie zum Beispiel der Sozialrechtsexperte und Hochschullehrer Prof. Friedrich Putz für eine stärkere Einbeziehung der Sichtweisen von Betroffenen aus Initiativen und Selbsthilfegruppen in Ausbildungsinhalte und Lehrtätigkeiten.



Holger Wegner

Foto: KISS

Heutzutage gerät der Selbsthilfegedanke leider in das Fahrwasser zunehmender Bürokratisierung und Ökonomisierung, was auch eine subtile Form „vormundschaftlicher Belagerung“ darstellt. Solche Tendenzen kritisch zu hinterfragen und Gegenstrategien zu entwickeln, dürfte eine wichtige Aufgabe zukünftiger Akteure in der Selbsthilfebewegung bleiben. Da gibt es noch viel Luft nach oben...

Allen einen schönen Sommer mit Sonne im Herzen!
Holger Wegner, SHG Epilepsie

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



Leitbild

Selbsthilfe bietet

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

kiss bietet

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

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, ...

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

Öffnungszeiten der kiss

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

Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1500 Stück

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

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

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

Layout und Satz: Steffen Mammitzsch

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Jenny Falk, Kerstin Fischer, Karin Horn, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Kirsten Sievert, Susanne Ulrich, Holger Wegner

Leitung: Michaela Ludmann

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

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

Internet: www.kiss-sn.de

E-Mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzende Regina Winkler, 2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann, Beisitzer/innen: Kerstin Fischer, Dr. Wolfgang Jähme, Marion Mayer, 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: 10. August 2017 zum Thema: „Krebs“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

