

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 | 15. Jahrgang | Dezember 2017 - Januar - Februar 2018



Thema:
Unterstützen



Inhalt

Editorial	2
Gastkolumne	3
Margret Fromm-Ehrich	
Thema.....	4/5
Selbsthilfeunterstützung	
Begegnungen	6
Shalom, Salam, Grüß Gott, Moin-Moin	
Schulungen.....	7
Initiative Demenz Partner	
Engagement.....	8
Fahrdienst mit Barbara	
Erfahrungen	9
Leben mit GBS und CIDP	
Junge Selbsthilfe.....	10/11
Abenteuer Filmdreh	
Erfahrungen	12
Lus verrückte Welt	
Menschen	13
Flüchtlingshilfe	
Kreativ.....	14
SHG Frauen verschiedener Nationalitäten / SHG Zeichnen und Aquarellmalerei	
Im Bild.....	15
Fotoausstellung „Das kann Selbsthilfe“	
Wege in die Selbsthilfe	16
Neue Wege zur Kunst / Junge Selbsthilfe / Auszeichnung Lothar Falkenberg	
Vorgestellt.....	17
Liane Quednau	
Drei Fragen	18
Ein Angebot: UPD	
Hilfe	19
Pflege in Familien fördern	
Service	20/21
Termine und Hinweise	
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23
Selbstverwirklichung	
Impressum	24

Die nächste Zeitschrift erscheint im März 2018 zum Thema „Bewegung“.

Liebe Leserin, lieber Leser

wann wird aus Unterstützung Hilfe?

Diese Frage stellt sich, wenn wir über die Arbeit von Selbsthilfekontaktstellen sprechen. Woran kann ihre Leistung gemessen werden? Klar ist: Das Engagement in Selbsthilfegruppen ist freiwillig und ehrenamtlich, Kontaktstellen bieten die professionelle, hauptamtliche Unterstützung dafür.

Eigentlich wollen wir möglichst immer alles allein schaffen, aber manchmal brauchen wir Hilfe. Das zu erkennen, braucht zuweilen etwas Zeit – und dann ist ja auch noch herauszufinden, worin nun die bestmögliche Unterstützung besteht. Sobald das Bedürfnis ausgesprochen oder auch nur der Entschluss gefasst ist, wird es leichter, stellt sich Hilfe ein, entsteht das Gefühl des Gelingens. In der Beratung versuchen wir mit den Ratsuchenden gemeinsam herauszufinden, was sie brauchen und worin für sie die bestmögliche Unterstützung besteht. Das Hilfsangebot der KISS besteht darin, Menschen in ihrem eigenen Wollen zu bestärken und zu ermöglichen, dass sie sich mit Gleichbetroffenen oder Gleichgesinnten austauschen. Und wenn es noch keine passende Selbsthilfegruppe gibt, dann gründen wir zusammen eine Neue oder vermitteln in eins der vielen anderen Hilfsangebote, die es in der Stadt gibt.

In dieser Ausgabe lesen wir darüber, wie sich Mitglieder in ihren Selbsthilfegruppen gegenseitig stärken und wo sie darüber hinaus Rat und Hilfe finden. Möglicherweise zum ersten Mal lernen wir etwas über die seltene Krankheit Guillain Barré Syndrom (GBS) und wir können uns beeindruckt lassen von der Kreativität, die in Selbsthilfegruppen steckt: hier wird – wunderschön – gemalt, gefilzt, gesungen, getanzt. Im Rahmen unseres Projekts „Neue Wege in die Selbsthilfe – junge Menschen treffen junge Menschen“ entsteht ein Imagefilm. Gerade haben die Dreharbeiten für drei kurze Videoclips stattgefunden.

Außerdem gibt es wieder Berichte aus

dem vielseitigen Unterstützungsnetzwerk, von dem die KISS ein Teil ist, und Erfahrungsberichte. Lassen Sie sich überraschen.



Nicht zuletzt erfahren wir Neues aus dem Bereich Integration. Eine Delegation aus Schwerin hat in Kiel an einem Austauschtreffen von Juden und Muslimen (JuMu) teilgenommen. Das Patenschaftsbüro Schwerin distanziert sich öffentlich von jeglicher Form des Fanatismus, der das Ankommen und Einleben von Neubürger*innen eher erschwert und unser Zusammenleben verhindern will. Stattdessen sollten wir uns alle ermuntern lassen, uns gegenseitig offen zu begegnen. So, wie es schon Annette Köppinger, die erste Ausländerbeauftragte von Schwerin, angemahnt hat. Zu ihrem 10. Todestag, am 18. Dezember 2017 erinnern Mitstreiter*innen und Weggefährten im Speicher an sie. Hier können wir uns rückversichern, miteinander lachen und trauern – und wieder Kraft schöpfen für unsere tägliche Arbeit.

Unterstützen heißt Hilfe zur Selbsthilfe.

Eine friedliche Weihnachtszeit und ein gutes Neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre

Sabine Klemm

Wortfindung - Unterstützung

Einen Artikel zum Thema Unterstützen schreiben? Was kann dabei schon herauskommen? Was bedeutet das eigentlich „Unterstützen“? Da schlage ich mal in meinem Buch der Bedeutungen und Synonyme nach:

- Jemandem durch Zuwendung helfen, wenn er in einer materiellen Bedarfssituation ist.
- Jemandem behilflich sein.
- Sich für jemandes Anliegen einsetzen, dazu beitragen, dass jemand etwas Fortschritte macht.

Ja, Sie lesen richtig, ich habe in ein Buch und nicht ins Internet geschaut. Meine Internetverbindung war unterbrochen und ich habe es nicht wieder hinbekommen. Ich habe einen Bekannten um Unterstützung gebeten, er kennt sich da besser aus. Und wir helfen uns gegenseitig, mein Mann hat ihm vor kurzen auf seinem Bau geholfen und war eine große Unterstützung mit seinem handwerklichen Können.

Wenn unser Sohn da wäre, könnte er mir auch helfen, aber er ist in Rostock und studiert dort. Wir unterstützen unseren Sohn bei seinem Studium sehr, finanziell, jeden Monat und auch durch Anerkennung und mit Worten, wenn es mal nicht so läuft.

Wenn ich mir dieses Wort „unterstützen“ näher betrachte, hat es eine vielschichtige Bedeutung, die ich bei erster Betrachtung nicht erahnt habe.

Eine Situation im Pflegeheim des Augustenstiftes: Ich wollte eine Bewohnerin von einer Veranstaltung in ihren Wohnbereich begleiten. Ich schlug vor, dass wir die Treppe nehmen. Das fördert die Mobilität und erhält die Selbständigkeit. Ich wollte sie auf der rechten Seite einhaken, aber sie sagte, ich solle sie lieber auf der anderen Seite unterstützen, dann könne sie sich mit der Rechten am Handlauf festhalten und fühle sich sicherer. Die Bewohnerin kann laufen, Treppen steigen, aber nicht mehr allein, ist in ihren Fähigkeiten eingeschränkt, benötigt Unterstützung, die erst ausgehandelt wird, kommuniziert, sie vertraut darauf, dass ich ihr helfen kann.

Selbst bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit schauen die Gutachter entsprechend der Begutachtungsrichtlinien, welchen Grad der Selbständigkeit ein pflegebedürftiger Mensch hat und wie viel Unterstützung er benötigt. Danach entscheidet sich der Grad der Pflegebedürftigkeit und die Höhe der Leistungen der Pflegeversicherung, die beim Erhalt der Selbständigkeit unterstützen sollen.

Ein Beispiel aus den Richtlinien zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit nach dem Pflegeversicherungsgesetz zur Selbständigkeit beim Überwinden von Treppen zwischen zwei Etagen: „Überwiegend selbständig: Die Person kann eine Treppe alleine steigen, benötigt aber Begleitung wegen eines Sturzrisikos. Überwiegend unselbständig ist die Person, wenn

Treppensteigen nur mit Stützen und Festhalten der Person möglich ist.“

So werden verschiedene Aktivitäten und Fähigkeiten nach dem Grad der Selbständigkeit eingeschätzt und damit der Un-



Margret Fromm-Ehrich

Foto: privat

terstützungsbedarf einer pflegebedürftigen Person festgelegt. Manchmal ist es für Menschen nicht so einfach, Unterstützung anzufordern. Sich selber einzugestehen, dass ich auf Unterstützung angewiesen bin, ist manchmal nicht leicht und es gehört Mut dazu, es anderen mitzuteilen.

Und die Person, die unterstützen kann, will oder muss, sollte dabei gut auf sich achten. Kann ich diese Unterstützung leisten, bin ich die Richtige? Was ist, wenn meine Zuwendung mehr als notwendig in Anspruch genommen wird, wenn meine Hilfsbereitschaft ausgenutzt wird? Oder wenn es die falsche Unterstützung ist? Mich fragt zum Beispiel jemand nach finanzieller Unterstützung in einer Notlage, nutzt das Geld aber für etwas anderes, zum Beispiel zur Beschaffung von Suchtmitteln.

Es gibt also viele Bedeutungen, die in diesem Wort Unterstützung stecken. Aber eines ist für mich die wichtigste Erkenntnis: Ohne Hilfe und Unterstützung kann keiner von uns leben, wir wären nicht das, was wir heute sind und ohne Unterstützung kommen wir nicht durch einen einzigen Tag. Andere zu unterstützen, ist eine unserer wichtigsten und schönsten Aufgaben im Zusammenleben.

Margret Fromm-Ehrich
Augustenstift zu Schwerin

Unterstützung aus Sicht der Selbsthilfegruppen

In Vorbereitung dieser Ausgabe haben wir unter unseren Gruppen eine kleine Umfrage gestartet und die folgenden Fragen gestellt:

1. Wie fühlen Sie sich von der KISS in Ihrer Arbeit in der SHG unterstützt?
2. Welche Rolle spielt die gegenseitige Unterstützung unter den Mitgliedern in Ihrer Gruppe?
3. Von woher bekommen Sie außerdem Unterstützung für Ihre Gruppentätigkeit?
4. Was sind Ihre Wünsche für die Zukunft - sowohl von der KISS als auch von anderen Unterstützern?

Und hier kommen – in Auszügen – die Antworten:

SHG Lachen ohne Grund

1. Ich-wir- erhalte(n) sehr gute Unterstützung durch die KISS.
2. In meiner Lachgruppe besteht eine sehr gute Harmonie und gegenseitige Unterstützung.
3. Unterstützung von den einzelnen Mitgliedern - einer für alle und jeder für alle - gemeinsam sind wir stark!
4. Mehr für die Gesundheit zu tun: z.B. Besuch der Salzgrotte und Ausflüge zu Schwimmbädern, z.B. Bad Wilsnack, kleine Anerkennungen und Lob für die Mitglieder, auch mal ein Buch oder eine Blume kaufen zu können, mehr Lob für die ehrenamtliche Tätigkeit durch Krankenkassen usw., da ich schon 15 Jahre diese Gruppe leite.

SHG Adipositas und Chirurgie

1. Wir als Gruppe fühlen uns gut unterstützt. Es wird getan, was möglich ist und wir sind sehr dankbar dafür! Unsere Gruppenarbeit konnte sich im Laufe von drei Jahren sehr gut entwickeln, stößt jetzt allerdings an räumliche Grenzen. Der geeignetste Raum (Sportraum) für Informationsveranstaltungen ist für uns inzwischen leider nicht mehr nutzbar, da dieser durchweg ausgebucht ist.
2. Die SHG hat die Frage nach der gegenseitigen Unterstützung innerhalb der Gruppe jedem einzelnen Mitglied gestellt. Eine besonders tolle Idee: Alle Antworten werden durch die Gruppenmitglieder ausgewertet und für die zukünftige Gruppenarbeit verwendet (Anm. der Redaktion).

Der gegenseitige Gedankenaustausch gibt Anregung, über



Viele interessierte Mitglieder der Selbsthilfegruppen sind zum Gesamtgruppentreffen in die KISS gekommen.
Foto: privat

sein eigenes Verhalten nachzudenken und eventuell etwas zu verändern. Ich freue mich auch, meine eigenen Erfahrungen weitergeben zu können, um andere zu motivieren.

Für mich ist die Gruppe sehr wichtig, da ich durch sie den Mut gefasst habe, wieder unter Menschen zu gehen. Durch die Erfahrungen der anderen kann ich meine Vorhaben besser angehen und durchhalten. Ich habe einen festen Anlaufpunkt für all meine Fragen.

Eine große Rolle, da man von den Mitgliedern erfährt, wie die Praxis aussieht und was man reell ändern muss, um Erfolg zu haben.

Die Unterstützung ist sehr wichtig, da ich mich mit meinem Problem nicht so allein gelassen fühle. Wichtig ist außerdem der gegenseitige Erfahrungsaustausch.

Alle haben die gleichen Probleme und wir können Erfahrungen austauschen.

Für mich bedeutet dies Sicherheit, Austausch und auch eine gewisse „Art des Fallenlassens“ und offen sein können. Auch ist die Gruppe „familiär“.

Damit wir uns gegenseitig stärken und motivieren. Damit keiner aufgibt – es gibt immer einen Weg! Die Gruppe bietet Zusammenhalt und Verständnis für jeden Einzelnen. Vielen Dank für die Räumlichkeiten!

Wenn man an sich zweifelt oder mal einen Tiefpunkt hat, kann man mit den Mitgliedern der Gruppe telefonieren oder sich besuchen und reden. Gleiches trifft natürlich auch für die SHG am Tag des Treffens zu. Die Hilfe ist sehr gut.

Die Erzählungen von anderen Menschen geben einem Mut und Hoffnung. Man steht nicht alleine da, und das gibt wieder Mut und Stärke für die nächsten Schritte, die einem dann leichter fallen.

3. Unterstützt werden wir auch durch Dr. Andreas Wolf, Sana HANSE-Klinikum Wismar, Dr. Roland Mett, Helios Kliniken Schwerin und Olaf Winkler, Ernährungscoach Schwerin.

4. Der KISS würde ich, Ines Lorenzkowski, ebenso wünschen, geeignete Tontechnik erwerben zu können, da bei größeren Veranstaltungen viel der großartigen Bemühungen und Gestaltung verloren geht, weil man einfach nicht ausreichend verstanden wird.

Von unseren Förderern wünschen wir uns Verständnis dafür, dass wir unseren Referenten gerne gastfreundlich und dankbar für ihre kostenlose Zeit und Aufmerksamkeit begegnen möchten. Dafür müssten wir zukünftig endlich ein paar Euro unserer Fördergelder verwenden dürfen.

SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, Bad Kleinen

1. Wir fühlen uns gut aufgehoben. Bei Fragen haben wir immer einen Ansprechpartner.

2. In der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig, jeder Einzelne bringt sich in die Gruppe ein.

3. Bei Bedarf melden wir uns bei der KISS

4. Wir würden es begrüßen, wenn Mitarbeiter der KISS mal unsere Gruppe vor Ort besuchen würden, damit sie einen

Einblick bekommen, wie wir zusammen arbeiten und uns austauschen.

SHG Fibromyalgie

1. Wir fühlen uns sehr gut betreut. Alle Anfragen werden sofort beantwortet und Termine eingehalten.

2. Das Prinzip der gegenseitigen Ersetzbarkeit funktioniert gut, es erfolgt rechtzeitig eine Abstimmung. Bei längerem Fehlen wegen Erkrankung wird Unterstützung und persönliche Hilfe organisiert.

3. Seit zehn Jahren gibt es eine Zusammenarbeit mit der Physiotherapie und Osteopathie.

4. Dass alles weiter so funktioniert wie in den letzten 16 Jahren!

SHG Kehlkopfoperierte

1. Die KISS unterstützt uns besonders beim Beantragen und Abrechnen von Fördergeldern über die Krankenkassen. Das ist sehr wichtig!

2. Der Austausch in der Gruppe ist immer gewünscht und wichtig, besonders bei der Feststellung der Diagnose und Umstellung der Ernährung.

3. Die meisten Mitglieder unserer SHG sind in der DZG Mitglied und von dort bekommen wir regelmäßig fachliche Informationen und Weiterbildungen angeboten.

Wieviel Unterstützung tut gut?

Bis gerade eben ging doch alles gut, doch jetzt brauche ich im wahrsten Sinne des Wortes Unterstützung bloß, weil ich umgeknickt bin und mir einen Bänderriss zugezogen habe.

Ich bin froh, dass mein Mann mir viel abnimmt, auch wenn ich lieber alles alleine machen möchte. Aber ich bin so langsam und brauche von einer Wohnzimmer-Ecke zur anderen die doppelte Zeit wie sonst. Und ich bin ungeduldig, alles sollte viel schneller gehen, obwohl ich aus Erfahrung weiß, dass so ein Bänderriss seine Zeit zum Heilen braucht.

Bei meiner Mutter im Seniorenheim steht ein Spruch an der Wand „So viel Hilfe wie nötig, so viel Eigenständigkeit wie möglich“. Da ist was dran, solange es noch geht, sollte man selbst versuchen, vieles allein zu machen. Wenn es nicht mehr geht, darf man gerne Hilfe annehmen.

Manchmal bedeutet Unterstützung auch Zuspruch zu geben, wenn jemand Sorgen hat. Einfach da sein und gut zuhören. Keine gut gemeinten Tipps geben und nicht bevormunden.

Meine Freundin wurde vor einem Jahr von ihrem Mann geschieden. Es tat ihr gut, mit uns zu telefonieren oder kurz auf

ein Gespräch vorbei zu kommen. Den neuen Mann fürs Leben musste sie selbst finden!

Ich kann passiv unterstützen, indem ich einfach nur da bin oder aktiv, indem ich meine Hilfe anbiete und einkaufen gehe oder die Wäsche bügeln. So eine aktive Unterstützung wünsche ich mir jetzt.

Viele ältere Menschen sind einsam und wünschen sich ab und zu mal jemanden, mit dem sie reden können. Mit ein paar Worten ist das Eis oft schnell gebrochen und man kommt ins Gespräch. Wir müssen nur behutsam sein und unsere Hilfe nicht aufdrängen, das kann schnell falsch aufgefasst werden.

Es ist sicherlich gut gemeint, einem blinden Menschen über die Straße zu helfen, aber diesen Weg kennt der- oder diejenige sicherlich schon selbst. Und wenn man Hilfe braucht, kann man fragen. Die Freundin meiner Mutter ist im Alter von siebzig Jahren erblindet. Aber sie hat ihre Selbstständigkeit behalten. Sie hat gelernt mit dem Blindenstock durch die Straßen zu gehen und durch viele Hilfsmittel kann sie ihren Alltag meistern. Unterstützung bekommt sie von der Familie und den Freunden, die immer für sie da sind.

Karin Horn

Shalom, Salam, Grüß Gott, Moin-Moin

Anfang Oktober fuhr ich als Reiseleiterin gemeinsam mit 15 muslimischen Interessierten aus Schwerin nach Kiel, um an einem jüdisch-muslimischen Workshop teilzunehmen. Gastgeber war die Jüdische Gemeinde Kiel e.V., Synagoge am Schrevenpark. Erfreulicherweise klappten unsere zwei Umstiege mit der Deutschen Bahn trotz der begrenzten Zeit, so dass wir pünktlich in Kiel ankamen. Den Bus zur Synagoge erklimmen leider zwei Teilnehmer zu wenig, was mir jedoch erst im fahrenden Bus auffiel. Ich war zwar froh, dass die beiden bereits gut Deutsch sprechen, dennoch schwitzte ich Blut und Wasser. Sie schafften es dann innerhalb von zehn Minuten, wieder aufzuschließen. Die Zeit im Bus nutzten sie dann auch, um sich bei Kielern sogleich nach Wohnungs- und Ausbildungsmöglichkeiten in Kiel zu erkundigen.

Nun waren wir alle sehr gespannt, was uns erwarten würde. Wir traten in den Versammlungsraum der Synagoge ein. Es gab zwei sehr lange Tische, die parallel zueinander aufgestellt waren. An jedem Tisch hatten rund 20 Personen Platz. Es erfolgte eine Begrüßung durch die jüdische Gemeinde und durch ein Vorstandsmitglied des Zentralrats der Muslime in Deutschland. Danach haben wir zum besseren Kennenlernen die Plätze getauscht, damit sich jüdische und muslimische Teilnehmende gegenüber sitzen konnten. Nun war es Aufgabe, sich einander gegenseitig innerhalb von drei Minuten vorzustellen.

Es war unglaublich! Sofort fingen alle eifrig an zu reden. Das Eis war gebrochen. Aus dem Fremden wurde ein Gegenüber, das überrascht, neugierig und interessiert war, interessant und aktuell. Ein einzelner Mensch, nicht die Gesamtheit einer Religion, die der Geschichte und sämtlichen Vorurteilen unterliegt ist. Religion spielte für einen Moment keine Rolle, der plötzliche Austausch fand ganz frei und freundlich statt. Später setzte sich eine Frau aus der jüdischen Gemeinde gezielt zu uns und fragte nach der Herkunft. Als sie hörte, dass es vorwiegend Syrer und demnach Kriegsflüchtlinge sind, war sie sehr erschüttert. Ihr standen Tränen in den Augen. Sie war vor Jahren mit einer jüdischen Reisegruppe in Syrien und erzählte uns von ihren Erfahrungen, den Städten Syriens und der Schönheit des Landes.

Nach der Vorstellungsrunde gab es Einführungen in das Judentum und in den Islam. Es gab viele Fragen von beiden Seiten, auch kritische bezüglich des Islam und der weltweiten Attentate im Namen des sogenannten Islamischen Staates (IS oder ISIS). Der muslimische Redner und Islamwissenschaftler distanzierte sich davon im Namen seiner Religion. Aber es gab



Die Begegnungen zwischen den Religionen hatte beim jüdisch-muslimischen Workshop in Kiel etwas Verbindendes.

Foto: KF

auch viele „Aha-Effekte“ über die vielen Gemeinsamkeiten der Religionen. Trotz vorhandener Unterschiede sind sie in Vielem stark verbunden.

Alle unsere Religionen erkennen an, dass wir alle „nur“ Menschen sind. Unvollkommen, nicht perfekt - eben Menschen. Allein der Mensch macht den Unterschied aus. Es kommt auf die Bereitschaft an, miteinander von Mensch zu Mensch zu reden, anstatt anonym übereinander und aneinander vorbei. Das verleitet einige Menschen dazu, pauschal und apodiktisch zu agieren. Schnell und einfach lässt sich ein Urteil über eine anonyme, vermeintlich bössartige Masse fällen, viel schwerer ist es, über einen Menschen, der vor einem sitzt, Gericht zu halten. Mit Pauschalaussagen wie z. B.: „Die Christen sehen es so!“ ist niemandem gedient. Wir alle wollen und wünschen uns Frieden und ein gutes Miteinander. Offenes Reden, sich begegnen und Ressentiments abbauen sind Schritte in die richtige Richtung.

Ich sprach mit einer Frau um die 70, die seit langem eine jüdische Gemeinde in Schleswig-Holstein leitet. Erst seit rund zwei Jahren traut sie sich, offen mit ihrer jüdischen Religionszugehörigkeit in der Öffentlichkeit aufzutreten - trotz der vielen „Judenwitze“ und der Geringschätzung, die sie hören und erleben musste.

Am Ende des Workshops spazierten wir Schweriner alle zusammen durch den Schrevenpark und reflektierten gemeinsam die Erlebnisse. Es wurden viele Fragen über das Judentum und Christentum gestellt, über Bräuche, Feiertage und Hintergründe.

Mehr Verständnis durch Initiative Demenz Partner

Demenz geht uns alle an: In Familien, bei der Arbeit oder im Alltag. Mehr Verständnis für Menschen mit Demenz und deren Angehörige zu entwickeln, ist das Ziel der bundesweiten Initiative „Demenz Partner“.

Die bundesweite Aktion wurde 2016 gemeinsam durch das Bundesgesundheits- und Bundesfamilienministerium und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Deutschland ins Leben gerufen. In Mecklenburg-Vorpommern unterstützt der Landesverband der Deutschen Alzheimer Gesellschaft die Initiative und beginnt eine neue Schulungsreihe. In dem 90-minütigen Kompaktkurs werden Informationen zum Krankheitsbild, zum Umgang mit den Betroffenen und mögliche Hilfen für die Angehörigen vermittelt.

Die Auftaktveranstaltung fand am 5. Oktober 2017 im Ministerium für Soziales, Integration und Gleichstellung MV statt.

Sozialministerin Stefanie Drese, die sich an diesem Tag selbst zur Demenz Partnerin schulen ließ, sagte zum Start: „Das Wissen um die Krankheit ist noch nicht allzu verbreitet und zudem bestehen teilweise Berührungängste. Darum ist es wichtig, möglichst vielen Bürgerinnen und Bürgern Kenntnisse zum Krankheitsbild Demenz zu vermitteln. Das kurze Gespräch im Treppenhaus, Hilfe beim Einkaufen, ein gemeinsamer Spaziergang: Schon Kleinigkeiten helfen, das Leben von Menschen mit Demenz etwas leichter und schöner zu machen.“

In Mecklenburg-Vorpommern leben derzeit ca. 35.000 Menschen mit Demenz. Davon werden drei Viertel zu Hause betreut. Der Aufklärungsbedarf ist groß. Durch die demografische Entwicklung und die immer höhere Lebenserwartung wird voraussichtlich die Zahl der Menschen mit Demenz steigen (es wird auch Gegensteuerung in Form von Medikamenten, Training u.a. geben) und die Erkrankung im öffentlichen Raum präsenter. Kathrin Ruhkies, erste Vorsitzende der Deutschen Alzheimer Gesellschaft Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. betont: „Wir wollen, dass Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen trotz der Krankheit ein möglichst

gutes Leben führen können. Mehr Menschen müssen wissen, wie sich eine Demenz äußert und wie man im Alltag mit Erkrankten umgehen kann.“

Die Demenz Partner-Initiative wird durch die im Landesverband angebotenen Modellprojekte umgesetzt. Katja Zarm, Pflegewissenschaftlerin und Leiterin des Projektes „Aufbau niedrigschwelliger Betreuungs- und Entlastungsangebote“ hält die Vorträge mit besonderem Engagement. „Ein grundlegendes Wissen über das Krankheitsbild hilft Angehörigen, Mitarbeitern aus Institutionen oder Firmen und interessierten Menschen, die Veränderungen zu verstehen. Dieses Verstehen ist Voraussetzung, den Umgang und die besondere Kommunikation mit Menschen mit Demenz zu erlernen. Können wir dies mit unseren Demenz Partner-Schulungen erreichen, ist es möglich, Menschen mit Demenz länger in die Gesellschaft zu integrieren, Angehörige zu entlasten und Mitarbeitern aus verschiedenen Bereichen Sicherheit im Umgang zu geben.“

Im Rahmen der Schulung wird weiterführend auf die bereits vorhandenen Unterstützungs- und Selbsthilfeangebote sowie Schulungen für Angehörige der Akteure vor Ort hingewiesen.

Unternehmen, Organisationen und Vereine, die eine solche Schulung für Mitarbeiter anbieten wollen, können sich gern an das Kompetenzzentrum Demenz für Mecklenburg-Vorpommern wenden. Hier werden die Anfragen koordiniert.

Kontakt: Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Kompetenzzentrum Demenz für M-V
Schwaaner Landstraße 10,
18055 Rostock

Ansprechpartnerinnen: Marina Stark, Karolin Pieper

Telefon: 0381 208 754 - 03 und -04

E-Mail: kompetenzzentrum@alzheimer-mv.de

Internet: www.alzheimer-mv.de



Nicht vergessen!

Menschen mit Demenz gehören in unsere Mitte.
Sie brauchen unser Verständnis.
Machen Sie mit, werden Sie Demenz Partner.

www.demenz-partner.de



Fahrdienst mit Barbara

Ein Auto zu haben ist schön, wenn man aber keines besitzt, muss man die gesunde Alternative nehmen: Laufen. Leider ist mir auch das aufgrund meines Herzfehlers nicht ausreichend vergönnt und so muss ich einen Fahrdienst in Anspruch nehmen. Ich habe in Schwerin einen Verein namens U.N.A. gefunden, bei dem Ehrenamtliche arbeiten, die für einen kleinen „Obolus“ Menschen helfen, begleiten und fahren.

Ich finde es wundervoll, wenn zum Beispiel Rentnerinnen und Rentner nicht zum „alten Eisen“ gehören wollen und sich daher entscheiden, etwas Gutes zu tun. Gerade, wenn man Fähigkeiten besitzt oder gewisse Dinge gern macht, ist es mit Sicherheit ein tolles Gefühl, auch nach einem Berufsleben sein Wissen und Können zu nutzen. Wenn man sich umhört, sagen im Grunde alle Leute, die um die 60 sind und sich langsam ernsthaft mit der Rente auseinandersetzen, dass sie auf keinen Fall später nur „rumsitzen“ wollen. Und das finde ich toll.

Meine Fahrerin heißt Barbara und ist Rentnerin. Aber wie gesagt, auch sie möchte sich nicht einfach zur Ruhe setzen, sondern weiterhin viel erleben und ehrenamtlich tätig sein. Barbara und ich kennen uns jetzt schon fast zehn Jahre. Beim damaligen „Vorstellungsgespräch“ haben wir uns auf Anhieb verstanden. Und natürlich lernt man sich mit den Jahren auch privat gut kennen und erfährt einiges über das Leben des anderen, zumindest ein wenig.

Habe ich einen Termin, ruf ich sie an. Wir besprechen die Fahrzeiten und es kann losgehen. Im Auto reden wir über uns, Gott und die Welt und lachen oder schimpfen auf das, was so alles in der Welt passiert. Wenn es zum Arzt geht, bleibt sie auch meist in der Praxis bei mir und wartet, bis ich fertig bin, weil es sich für sie nicht wirklich lohnen würde, zwischendurch nach

Hause zu fahren, und dann quatschen wir in der Praxis einfach weiter.



Susanne und Barbara sind seit zehn Jahren ein gutes Team.

Foto: privat

Das Geld dafür bekomme ich von der Stadt, ein sogenanntes „persönliches Budget“. Menschen mit Behinderung, die Begleitung brauchen, bekommen dieses Geld, um sich Assistenz zu besorgen. Ich muss meine Hilfe nur mit einer Unterschrift nachweisen, die Barbara in einen kleinen Kalender von mir reinschreibt. Klingt erst mal super, aber auch das persönliche Budget hat seine Nachteile. Zum Beispiel, dass man nicht so viel Geld ansparen darf, aber das ist ein gesondertes Thema...

Für mich ist der Begleit- und Fahrdienst eine große Hilfe, ohne die ich gar nicht bis wenig mobil wäre. Und wenn man sich so gut mit der Begleitung versteht wie in meinem Fall, ist es umso angenehmer. Ich hoffe, wir kurven noch lange Woche für Woche durch Schwerin und verstehen uns weiterhin super.

Danke dir, liebe Barbara.

SU

Dankeschön!

An dieser Stelle ein dickes Dankeschön an all diejenigen, die sich im Kleinen und im Großen ehrenamtlich engagieren. Sie leisten mit Ihrem Einsatz einen bedeutsamen Beitrag für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Egal, wo und wie Sie unterstützen, ob beim Einkauf für die ältere Frau von nebenan, als Trainer im Sportverein, in der Gemeindevertretung in Ihrem Dorf, als Schöffe bei Gericht, Vorlesepat, Hilfsopa, in der Betreuung von Demenzkranken oder der Flüchtlingshilfe, in einer Selbsthilfegruppe oder in kirchlichen Einrichtungen und, und, und. Es ist gut, dass es so viele Menschen gibt, die sich für andere einsetzen, Hilfe anbieten und Unterstützung geben.

Ihre KISS



Leben mit GBS oder CIDP

Das Guillain Barré Syndrom (GBS = AIDP Akute Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie) und die Chronische Inflammatorische Demyelinisierende Polyneuropathie (CIDP) sind seltene Erkrankungen des peripheren Nervensystems.

Statistisch erkranken auf 100.000 Einwohner bezogen rund ein bis zwei Personen pro Jahr. Die Zahlen sind geschätzt, es gibt keine Meldepflicht. GBS und CIDP kann jeden treffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft.

Charakteristisch beginnt GBS mit einer allgemeinen Schwäche, gefolgt von Empfindungsstörungen und Lähmungserscheinungen in Armen und Beinen. Gelegentlich sind auch Atem- und Gesichtsmuskeln betroffen. Viele Erkrankte sind von starken Einschränkungen betroffen. Häufig ist die Geh- und Greiffähigkeit eingeschränkt. Die meisten Patienten erholen sich wieder. Das kann jedoch Monate oder länger dauern. Einige Betroffene behalten geringe Langzeitschäden unterschiedlicher Art zurück.

Bei CIDP treten die ansteigenden Schwächezustände über einen Zeitraum von zwei Monaten oder länger auf. Es kommt zu symmetrischen Lähmungen mit Reflexabschwächung oder verlust und unterschiedlicher sensibler Beteiligung. Lähmungen an der unteren Extremität führen zu einem Verlust der Knie- und Fußgelenkreflexe, Gehstörungen, Schwierigkeiten beim Treppensteigen und Aufstehen von Sitzgelegenheiten. CIDP ist behandelbar.

Die Deutsche GBS CIDP Initiative e.V. Bundesverband erstellt Informationsmaterial zur Aufklärung über die Erkrankungen, Therapien und Rehabilitation. Durch die Verteilung der Materialien zum Beispiel an Kliniken, Neurologen, Rehazentren und auch Pflegeeinrichtungen möchten wir für diese seltenen Krankheiten sensibilisieren. Mit örtlichen Gesprächskreisen fördern wir den Austausch unter den Betroffenen.

Unsere Hauptaufgabe als Ansprechpartner ist die Hilfestellung für Betroffene und deren Angehörige vor Ort. Einige Ansprechpartner können Betroffene in Kliniken oder zu Hause besuchen.

Der erste Kontakt erfolgt meist über unsere Geschäftsführerin. Unser Telefon ist 24 Stunden an jedem Tag erreichbar, der Anrufbeantworter wird genutzt.

Kontakt und

weitere Informationen über:

Telefon: 030 47599547

Internet: <http://gbs-selbsthilfe.org> .

Am 27. März 2006 erwachte ich mit Taubheitsgefühlen. Beide Hände und beide Füße kribbelten. In weniger als fünf Monaten hatte ich die Diagnose. Das ist für CIDP sehr schnell. Von dem Krankheitsbild hatte ich vorher noch nichts gehört. Informationen erhielt ich durch die Selbsthilfeorganisation.



Weltenbummlerin Gaby Faust ist anders aktiv. Foto: privat

In der ersten Zeit merkte ich wenige Veränderungen. Zumindest war dies mein Eindruck. Ich lernte erst in den folgenden Jahren das Wichtigste! Die genaue Beobachtung meiner körperlichen Fähigkeiten gehörte bis zu diesem Zeitpunkt nicht zu meinem Leben. Andere Betroffene gaben mir wichtige Hinweise.

Die Symptome wurden immer deutlicher. Stolpern und Stürze nahmen zu. Nach vier Jahren stellte ich den ersten Antrag auf Feststellung eines Behinderungsgrades. Die erste Reha folgte. Ich lernte meine Belastungsgrenzen ernst zu nehmen. Natürlich brauche ich Hilfe. Es ist zeitaufwendig, das Leben anders zu planen. Heute, nach elf Jahren, bin ich mit Hilfe von Elektrorollstuhl und anderen Hilfsmitteln mobil. Ich reise weiter durch die Welt und bin vielfältig aktiv.

Meine Erfahrungen teile ich mit anderen Patienten in der Deutschen GBS CIDP Initiative. Die Erkrankung CIDP hat mir einige Fähigkeiten genommen. Durch die Erkrankung habe ich vieles gelernt. Heute bin ich anders aktiv.

Gabi Faust

Abenteuer Filmdreh für die KISS - Die Erste

Lange haben wir darauf hin gearbeitet: Erste Ideen im Projektteam „Junge Selbsthilfe“ gesponnen, Beispiele von anderen Kontaktstellen ausgewertet, Konzepte ent- und wieder verworfen, Produktionsfirmen gesucht, viel diskutiert und uns schließlich für das Büro „Creative boy“ von Benjamin Zeising aus Erfurt entschieden.

Am ersten November-Wochenende war es dann endlich soweit. Viele Mitglieder aus unseren Selbsthilfegruppen hatten sich im Vorfeld bereiterklärt, als Darsteller vor der Kamera mitzuwirken. Am Freitag trafen wir uns zunächst in der KISS, um die Dreharbeiten für die drei Clips zu besprechen. Leider steckte unser Filmteam im Stau und konnte nicht dabei sein. Also haben wir improvisiert und alle anstehenden Fragen per Telefonkonferenz geklärt. Mittels eines kleinen Animationsfilms wurde die Grundidee dahinter klar: Jeder hat sein Päckchen zu tragen – gemeinsam geht es besser!

Am Samstag startete der Drehtag mit der Gruppe der 40-60 jährigen im Burggarten. Die Sonne schien, Kaffee, Tee und Kekse standen bereit und alle hatten gute Laune. Nach kurzer Besprechung waren die Rollen verteilt und Patrick Falow zum Hauptdarsteller ernannt. Zunächst wurden die Gruppenszenen gedreht, in denen alle das große Paket auf vielen erdenklichen Wegen durch die Grotte und hoch zur Orangerie trugen. „Und bittel!“, „Stopp!“ und „Das drehen wir gleich noch mal.“ hörten wir viele Male, doch die Darsteller waren unermüdlich bis alles im Kasten war. Es folgten die Einzelszenen mit Patrick, der die (zunächst eigentlich leichte und im Laufe der Zeit immer schwerer werdende) Kiste tragen musste.

Wieder folgte eine kurze Einweisung zu den einzelnen Szenen und Daniel Lux erklärte sich bereit, den Einzelpart zu übernehmen.



Team 20-40

men. Das Paket dieser Gruppe war wirklich riesig! Alter Garten und Schloss waren eine tolle Hintergrundkulisse für diesen Dreh und auch eine der kleinen Brücken zum Schlossgarten wurde einbezogen. Noch vor Einbruch der Dämmerung war alles abgedreht und auch beim Abbau hatten wir noch viel Spaß.

Sonntag Vormittag hatten wir leider kein Glück mit dem Wetter, es regnete pausenlos. Diesmal trafen wir uns auf dem Markt mit der Gruppe „Ü60“. Der Durchgang zum Schlachtermarkt bot Darstellern, Crew und Technik zum Glück Schutz vor Nässe. Für diesen Dreh wurden die Darsteller in Passanten und einzelne Kleine-Päckchen-Träger eingeteilt, Hauptakteurin für das große Paket wurde Brunhilde Hellwig. Hier kam sogar ein kleiner Kran zum Einsatz, um ihr die Hauptlast der „überdimensionalen Zigarrettenschachtel“ abzunehmen. Kamera und Mikrofon befanden sich unter einem

großen fahrbaren Regenschirm und es dauerte einige Zeit bis alles einsatzbereit war. Doch geduldig warteten die Darsteller auf ihren Einsatz, den dann alle bravourös meisterten.



Team über 60

Nachmittags folgten die Aufnahmen der jungen Gruppe auf den Schwimmenden Wiesen. Auf einer Bank schlugen wir unser „Basislager“ auf und begrüßten die nächsten Darsteller.

An dieser Stelle noch einmal ein großes Dankeschön an alle Freiwilligen vor und hinter der Kamera! Es waren zwei spannende Tage mit Euch und es hat hoffentlich allen viel Spaß gemacht. Nun freuen wir uns auf das Ergebnis und hoffen, die drei Filmchen bald zeigen zu können. Unser Dank gilt auch Cassandra, Benjamin und Ephraim von „creative boy“ für ihre akribische Vorbereitung und die professionelle und einfühlsame Arbeit vor Ort.



Team 40-60



Daniel Lux



Brunhilde Hellwig



Patrick Falow



Filmteam

Lus verrückte Welt

Hallo!

Ich bin die Lu, eigentlich Luise, aber Lu klingt cooler. Ich bin 30 Jahre alt und habe bis 2013 im sozialen Bereich gearbeitet. Zu dieser Zeit habe ich die Diagnosen Persönlichkeitsstörung nach Borderline, schwere Depressionen und Posttraumatische Belastungsstörung bekommen.

Für mich brach erst mal eine Welt zusammen. Ich wusste nicht, an wen ich mich wenden kann, wer helfen könnte und vieles mehr. Für mich war aber klar, dass ich es ohne Unterstützung nicht schaffe, den Teufelskreis zu durchbrechen. Ich habe mich dann entschieden, zehn Wochen in die Psychiatrie Rostock zu gehen. Es brachte mir aber nicht den Erfolg, den ich mir gewünscht hatte, auch wenn ich hart an mir gearbeitet habe.

Also habe ich mich Ende 2013 für die Klinik in Bad Bramstedt beworben und konnte dort 2014 wiederum für zehn Wochen meine Therapie machen, was mir sehr half. Endlich hatte ich die Unterstützung, nach der ich suchte. Ich konnte viel an mir arbeiten und habe mich viel besser verstanden. Wenn ich keine Unterstützung bekommen hätte, wäre ich heute nicht da, wo ich stehe. Auch wenn ich Rente auf Lebenszeit bekomme, merke ich, dass die Klinik in Bad Bramstedt sowie die Ambulanten Hilfen mir sehr geholfen haben und mir immer noch helfen.

Es war eine schwere Zeit, und es wird immer wieder einmal Phasen geben, in denen ich an mir zweifle und ich mich frage, wie ich das schaffen soll. Aber ich habe gelernt, damit besser umzugehen. So habe ich mich entschlossen, bei Facebook einen Blogg auf zu machen der „Lu's verrückte Welt“ heißt. Da poste ich etwas aus meinem Alltag, zum Beispiel, was war gut, wie war die Ergotherapie. Ich habe eine Skillsliste, um anderen zu zeigen, was Skills sind, mit der Hoffnung, dass der eine oder andere sich vielleicht motiviert fühlt, sie auszuprobieren.

Seit Mai ist mein erstes Buch mit dem Titel „Der Tag, der mein Leben veränderte“ draußen. Ende November kam mein zweites Buch heraus. Ich will damit anderen zeigen, dass es sich, auch wenn es schwer ist, lohnt, für seine Rechte zu kämpfen. Ich erzähle aus meinem Alltag, aber auch über Therapien und was mir sehr geholfen hat. Ich habe seit kurzem eine Homepage, die heißt <https://lusverruecktewelt.jimdo.com/>.

Ich gehe deswegen so an die Öffentlichkeit, um anderen zu zeigen, dass man sich nicht schämen muss, sondern es vielen so geht. Nur gemeinsam kann man etwas erreichen, mit Hilfe

von Freunden, Fachleuten, Familie und auch sozialen Verbänden, die bestimmte Hilfsangebote haben. Ich habe immer gedacht, ich wäre allein, aber nein, ich bin nicht allein. Auch wenn die Diagnosen sehr schwer sind, bin ich froh, so wie ich bin. Ich gehe zum Beispiel einmal die Woche zur Einzel-Ergotherapie, was mir sehr hilft. Da kann ich etwas nur für mich machen und einfach mal so reden, ohne darüber nachzudenken. Ich gehe regelmäßig zu meiner Psychiaterin zum Gespräch. Von 2013



Fest auf dem Boden ihres Lebens: Lu.

Foto: privat

bis 2017 hatte ich jeweils in den Wintermonaten, also von Oktober bis Februar, sogar eine von der Krankenkasse bezahlte Fachkrankenschwester, die zu mir kam, um mich zu unterstützen, sei es bei Behördengängen, in der Alltagsstruktur, bei der Entwicklung von Hobbys oder dem Auseinandersetzen mit der Erkrankung. Sie hat mir in vielen Bereichen geholfen, auch wenn ich vieles allein kann, aber es tat gut, jemanden an der Seite zu haben, der einfach nach einem guckt und eben auch mal andere Ideen mit einbringt.

Ich habe mir auf die Fahnen geschrieben, anderen zu helfen, sie zu beraten, ein offenes Ohr zu haben, weil man oft an seine Grenzen kommt und nicht weiß, an wen man sich wenden kann, was es für Möglichkeiten gibt. Ich musste das auch alles erst lernen, und um anderen diesen steinigen Weg zu ersparen, ist es mir wichtig, das zu sagen, was ich schon durchgemacht habe, damit andere es etwas einfacher haben. Da ist es gut, zu wissen, dass da jemand ist, mit dem man mal reden kann, um wieder neuen Mut zu bekommen. Es wird immer mal Probleme im Alltag geben, aber es lohnt sich, zu kämpfen! Ich sage immer: Mag der Weg noch so steinig sein, es lohnt sich zu kämpfen.

Lu

Schwerin, die warme Umarmung

Liebe Schwerinerinnen und Schweriner,

wir sind aus Syrien, Afghanistan, Eritrea und aus anderen Ländern hierhergekommen in die schöne Stadt Schwerin.

Wir sind Flüchtlinge vor der Geißel des Krieges, vor unvorstellbaren Schrecken und Brutalität, vor Folter, Erschießungen, Explosionen und Bomben. Dadurch blieb uns nur der Weg der Flucht, um zu überleben. Wir suchten einen friedlichen, schönen Ort und fanden ihn hier in Deutschland – in Schwerin. Wir sind jeden Tag dankbar, dass wir nun hier – in Sicherheit – leben dürfen und unendlich dankbar für alle geleistete Hilfe für uns geflüchtete Menschen.

Wir werden kein Werkzeug des Krieges und des Terrorismus, vor dem wir flohen. Wir verabscheuen den IS und seine Unterstützer und alles, was sie tun, aufs Schärfste.

Deutschland hat uns aufgenommen, als die ganze Welt uns den Rücken kehrte und kein anderes Land uns half und uns aufnehmen wollte.

SCHWERIN ist immer noch die warme Umarmung, die uns trotz all der Schwierigkeiten, unter denen die Stadt leidet, nicht loslässt – uns weiter behütet und schützt.

Vor zwei Jahren teilten wir in dieser Stadt die Momente der großen Freude zusammen mit den Einheimischen. Daran haben wir sehr viele schöne Erinnerungen, viele interkulturelle Freundschaften entstanden daraus. Wir fühlen uns warmherzig aufgenommen und nicht mehr so fremd.

Wir stellen uns offen gegen jeden Versuch des Verrats an der deutschen Gesellschaft und der Gefährdung des gesellschaftlichen Friedens. Terroristische Anschläge sind IMMER feige und gemein und wir Muslime lassen unsere friedliche, freundliche Religion nicht von den Terroristen missbrauchen.

Wir sind der Polizei und den Sicherheitsbehörden in Deutschland sehr dankbar. Erst in Deutschland haben wir gelernt, dass



Hamoud Aldghim

Foto: privat

die Polizei „dein Freund und Helfer“ ist und nicht gefährlich und korrupt wie in unseren Herkunftsländern. Wir sind dankbar für den Schutz durch die Polizei und für ihre gute Arbeit.

Liebe Schwerinerinnen und liebe Schweriner, wir werden zusammenhalten und stärker sein und uns nicht spalten lassen von der Verhaftung des Terroristen am 31.10.2017. Wir wollen den Frieden, die Freude und den Zusammenhalt. Für alle Schweriner.

Schwerin, wir danken dir und wir lieben dich!

Hamoud Aldghim

Hilfe für Menschen aus anderen Ländern

Integration ist keine Einbahnstraße. Daher brauchen Menschen, die zu uns kommen Unterstützung, sich bei uns zurecht zu finden und wohl zu fühlen. Das gelingt am besten in Alltagsdingen, bei Begegnungen, in Gesprächen, beim Einkaufen oder auf dem Spielplatz, beim Sport. Nur wer nach draußen geht, mit Menschen zusammenkommt, sich austauscht, lernt eine andere Sprache und Kultur kennen.

Die Initiative „Flüchtlingshilfe Schwerin“ unterstützt Geflüchtete in Schwerin. Sie ist politisch, weltanschaulich und kulturell ungebunden und gehört zu keiner Hilfsorganisation, Partei, Institution oder Organisation. Getragen wird die Initiative

durch Ehrenamtliche, die sich in verschiedenen Projekten engagieren. Zum Beispiel beim Fußball ohne Grenzen für junge Menschen zwischen 15 und 27 Jahren - jeden Montag ab 16 Uhr auf dem Bolzplatz hinter dem Jugendtreff Wüstenschiff (Ziolkowskistr. 17a), im WELCOME-Café im Eiskristall (Pankower Straße 1-3 am Berliner Platz, Dreesch) - jeden Montag und Samstag von 15 bis 18 Uhr oder im YOUTH-WELCOME-CAFÉ im Paule - dienstags und donnerstags von 16 bis 22 Uhr für junge Leute.

Weitere Café und noch mehr Informationen gibt es unter <http://www.fluechtlingshilfe-schwerin.de>.

SHG Frauen verschiedener Nationalitäten

Für viele Menschen mit seelischen und körperlichen Problemen und Erkrankungen ist die gemeinschaftliche Selbsthilfe sehr wichtig. Besonders für uns, Menschen mit ausländischem Hintergrund, unterschiedlichen Sprachen und Kulturen. Es fällt uns schwer, uns in den Arbeitsmarkt zu integrieren aufgrund fehlender Sprachkenntnisse. Bei manchen führt das zu Depressionen.

Unsere Selbsthilfegruppe bildet neben medizinischen und sozialen Diensten eine wichtige Säule auf dem Weg zu mehr Lebensqualität. Die Teilnehmer*innen lernen viel über sich selbst und über andere. Sie tauschen Informationen und Erfahrungen aus, geben Trost und Beistand und wagen sich gemeinsam an Neues. Unsere Treffen haben eine sehr familiäre Atmosphäre. In der Gruppe können wir über unsere Erfahrungen mit Erkrankungen sprechen und uns gegenseitig helfen mit der jeweiligen Situation besser klar zu kommen. Wir hören uns gegenseitig wirklich zu und gehen aufeinander ein.

Wir versuchen uns durch die Gruppe so zu stärken, dass wir uns besser fühlen.



Wir planen gemeinsame Aktivitäten und Ausflüge. Gemeinsam besuchen wir Theater, Museen und Ausstellungen, nicht nur in Schwerin, sondern auch in Hamburg und Lübeck.

Eine große Hilfe bekommen wir von Seiten der KISS.

Nonna Gaisinskaia, Gruppensprecherin



SHG Zeichnen und Aquarellmalerei

Wir treffen uns immer montags von 14:00 bis 15:30 Uhr in der KISS, um zu malen, neue Techniken zu erlernen, aber auch zum Erzählen, zum voneinander lernen, um Einsamkeit zu überwinden und neue Menschen kennen zu lernen. Wir malen in vielen verschiedenen Techniken, z.B. Acryl, Aquarell, Pastellkreide, Kohle u.a. Teilweise machen wir auch mehrstündige

Workshops z.B. in Friedrichsmoor oder am Pinnower See, um dort die tollen Landschaften zu malen. Die Teilnehmer kommen zum Kurs, da sie im Ruhestand endlich Zeit für ihr Hobby haben, aber auch um den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten bzw. über eine schwere Krankheit oder Zeit hinweg zu kommen.



Fotoausstellung „DAS KANN SELBSTHILFE!“

Der gesundheitlichen Selbsthilfe ein Gesicht zu verleihen – das war das Ziel des bundesweiten Fotowettbewerbs des Verbandes der Ersatzkassen e.V. (vdek) unter Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. Junge Fotografinnen und Fotografen waren aufgerufen zu zeigen, was Selbsthilfe heute bedeutet: mit einer Krankheit oder Behinderung ein möglichst normales Leben zu führen, Lebensmut und Humor zu bewahren und Hilfe bei anderen Betroffenen zu suchen. Aber auch, anderen Unterstützung zu geben.



Dr. Christopher Kofahl vom Institut für Medizinische Soziologie, Kirsten Jüttner, Leiterin der vdek-Landesvertretung MV, Sabine Klemm, Geschäftsführerin KISS und Dr. Manfred Ruhberg, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit (v.l.n.r.)

Foto: Susanne Paasch, Copyright vdek

Aus den prämierten Fotos hat der vdek eine Ausstellung konzipiert, die am 6. November diesen Jahres feierlich in den Schweriner Höfen eröffnet wurde.

Nach einem Grußwort von Manfred Ruhberg von der Abteilung Gesundheit des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV hielt unter anderem auch Sabine Klemm, Geschäftsführerin der KISS Schwerin und Vorsitzende der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen (LAG) in MV e.V. eine Rede zum Thema „Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern aus der Sicht der Kontaktstellen“. Sie betonte: „Engagement in Selbsthilfegruppen bildet die Basis für Teilhabe. Dies alles sind Grundvoraussetzungen, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Aufgabe der Kontaktstellen ist es ebenfalls, die Selbsthilfepotentiale der Bevölkerung zu wecken und damit bürgerschaftliches Engagement zu ermöglichen.“

Trotz der steigenden Anforderungen an Selbsthilfeunterstützung, auch bedingt durch den demografischen Wandel, sei die Selbsthilfe-Unterstützungsstruktur in MV vergleichsweise schwach ausgebildet. Und weiter: „Die LAG hat 2017 viel Energie darauf verwendet, den Haushaltstitel zur Förderung der Kontaktstellen durch das Land zu erhöhen.“ Entgegen den jüngsten Anhörungen zur Gesundheitsprävention werde es keine verbesserte finanzielle Ausstattung der Selbsthilfekontaktstellen in MV geben. „Dieses Szenario hatten wir schon zu

Anfang dieses Jahres. Offensichtlich fehlt es der Selbsthilfe an Lobby und Einfluss.“

Ein deutlicher Appell an die Landesregierung! Es ist an der Zeit, dass diese die Leistungen der Selbsthilfekontaktstellen in MV wahrnimmt, anerkennt und wertschätzt. In der anschließenden Gesprächsrunde gab es viel Zuspruch für die geleistete Arbeit vor Ort und hoffentlich auch einige Anregungen, der Selbsthilfe-Unterstützungsstruktur bessere Rahmenbedingungen zu schaffen.

KS

Wir und Freitag der 13. (oder 15 Jahre Lachen in Schwerin)

Immer freitags gehört den Lachern das Seniorenbüro
Es ist eine feste Gruppe.

Alle lachen laut und im Gesicht steht: Wir sind froh,
wie eine Krabbelpuppe.

Manche sind von Anfang an schon da
andere einige Tage.

Die einen rufen bei jeder Bemerkung laut HURRA,
den anderen wird dies zur Plage.

„Lachen ohne Grund“ ist nicht jedem sein Ding,
einige kommen sich dabei dämlich vor.
Doch sind sie dabei vom Herbst bis Frühling,
lachen auch sie gerne im Chor.

2017, im 15. Lacherjahr, wir lieben die Welt
und lachen allem Aberglauben zum Trutz
am Freitag, dem 13. und das nicht für Geld.
Und schlüpfen sogar in Königlichen Putz.

Jetzt würde ein Paris gebraucht, der souverän
entscheidet,
wen Krönchen und Robe am besten kleidet.
Doch diese Entscheidung führte dann vielleicht zum Krieg,
das woll'n wir nicht: Wir haben uns alle lieb.

Dank allen, die das Lachboot immer sicher leiten.
Und dies auch in schwierigen Zeiten.
Die Kapitänin musste einige Wochen von Bord.
2 Offizierinnen übernahmen das Steuer sofort.

Katrin und Marianne, ihr seid die Retter in der Not,
nun ist mit Bärbel fast alles wieder im Lot.
Lass uns noch oft durch die Lüfte fliegen,
davon können wir nicht genug kriegen.

Rainer der Fisch, November 2017

Neue Wege zur Kunst – Museumsführungen inklusive

Bei diesem inklusiven Projekt wurden Menschen mit geistiger Behinderung und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen zu Museumsführern ausgebildet. Im Rahmen der Schweriner Kulturnacht 2017 haben die Teilnehmer dieses Projektes den Besuchern eine Führung angeboten, in der deutlich wird, welchen Zugang sie zur Kunst haben. In jedem Falle eine bereichernde Erfahrung. Dieses Pilotprojekt zeichnet vor allem aus, dass die beteiligten Akteure in dieser Form

das erste Mal zusammen kommen und den Projektverlauf ununterbrochen mit Blick auf unser gemeinsames Ziel, kulturelle Teilhabe zu stärken, reflektieren.

„Wir wollen gemeinsam ein Projekt der kulturellen Teilhabe starten, bei dem es um Selbstständigkeit und um Souveränität geht, bei dem ein Mensch mit einer Behinderung eine Stimme bekommt.“, so Birgit Baumgart, Museumspädagogin des Staatlichen Museums Schwerin.

Junge Selbsthilfe



Bilder die während eines Stammtisches „Junge Selbsthilfe“ im Angler II entstanden. Die junge Frau, ein neues Gesicht in der Runde, war zunächst sehr ruhig und kritzelte unentwegt in ein Notizheft. Dann erzählte sie, sie könne nur unter Menschen zeichnen. Da sie aber aufgrund ihrer Erkrankung nur selten raus gehe, sei der heutige Abend in zweifacher Hinsicht für sie ein Erfolg. Herzlichen Dank für diesen Einblick.



Auszeichnung für 27 Jahre Ehrenamt

Lothar Falkenberg wurde auf der Festveranstaltung der Landeshauptstadt Schwerin zum Tag des Ehrenamtes am 24. November 2017 für sein bürgerschaftliches Engagement ausgezeichnet.

Zu dieser Ehrung vorschlagen hatte ihn die Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ aus der KISS, deren Mitglied Lothar Falkenberg ist. Warum? Lothar Falkenberg hat 1997 diese

in Güstrow, den er erfolgreich absolvierte. Ab Januar 1990 durfte er dann Wanderungen führen.

Als sich 1990 im November die Grenzen der DDR zur BRD öffneten, nahm er erste Beziehungen zum Lübecker Wanderverein auf. Er nahm Kontakt zum Sektionsleiter Wandern der BSG Post Schwerin auf. So wurden mehrere gemeinsame Wanderungen dies- und jenseits der Grenze durchgeführt. Dies führte dazu, dass er 1991 auch Mitglied im Lübecker Wanderverein wurde.

Lothar Falkenberg bekam Scherzes halber den Titel „Wanderer - Außenminister“ zugesprochen. Er fand Ruhe darin, Wanderungen auszuarbeiten. Seitdem bietet er seine Wanderungen nicht nur in Lübeck und Schleswig-Holstein an, sondern auch in Hamburg. Hier arbeitet er sehr gerne mit anderen Wanderleitern zusammen.

Er hat es sich auf die Fahne geschrieben, den Wanderern in Hamburg, Lübeck und in Schleswig-Holstein seine Mecklenburger Wandergebiete näher zu bringen. So werden auch Sehenswürdigkeiten besucht, die sich am Wege befinden.

Er führt Wanderungen bis ca. 25 km, aber meist Wanderungen zwischen 15 bis 20 km. Sein Lieblingsgebiet ist das Warnow-Durchbruchstal.

Lothar Falkenberg ist Einwohner der Landeshauptstadt Schwerin. Die ehrenamtlichen Tätigkeiten übt er unentgeltlich aus. Er ist 27 Jahre Wanderleiter und 20 Jahre Mitglied der SHG „Musik zum Wohlbefinden“

Lothar Falkenberg erreicht bis zu 20 Stunden ehrenamtliche Tätigkeit pro Woche.

Die Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ und die KISS Schwerin gratulieren Lothar Falkenberg ganz herzlich zu seiner Auszeichnung und den Eintrag ins Ehrenbuch der Stadt Schwerin.



Lothar Falkenberg (Bildmitte)

Foto: privat

Gruppe mitgegründet. Herrn Falkenbergs Hauptcharakteristikum ist seine grenzenlose Selbstlosigkeit – er ist ein großer Kümmerer. Es gibt kaum etwas, wo Herr Falkenberg nicht zur Stelle ist. So sind einige Mitglieder mit diesem sympathischen Mann befreundet. Er kümmert sich vielseitig um Gruppenangelegenheiten, erkundet Fahrpläne für Ausflüge, erwirbt die entsprechenden Fahrkarten und erledigt noch viele weitere organisatorische Dinge. Er besucht kranke Gruppenmitglieder, ob zu Hause oder auch im Krankenhaus. Er hat die Fähigkeit zu großer Empathie.

Ein weiteres Ehrenamt ist seine Wanderleitertätigkeit. Im November 1989 machte er seinen ersten Übungsleiterlehrgang

Liane Quednau

Liane Quednau, 46 Jahre alt, Betriebswirtin, Fitness- und Yogalehrerin, Rehatrainerin und Ernährungscoach mit Gruppenfitnesslizenz seit 1999.

KISS: Was macht für Dich Verantwortung sich selbst gegenüber aus?

Liane Quednau: Nun, in erster Linie etwas für die Gesundheit zu tun, einfach für eine bessere Lebensqualität sorgen oder diese zu verbessern. Sport und vernünftige Ernährung sind dafür extrem wichtig.

Du bist schon ziemlich lange im „Sport-business“. Wie kann also der Sport helfen, sich bzw. andere seelisch zu unterstützen?

Es ist biologisch gesehen eine einfache Formel: Ausdauersport erhöht den Serotoninspiegel. Und der macht glücklich! Sport im Allgemeinen steigert das Selbstwertgefühl. Man geht tatsächlich mit stolzer Brust durch die Welt, denn die Freude darüber, etwas geschafft zu haben, den „inneren Schweinehund“ immer wieder zu besiegen, beflügelt den Kopf und den Körper.

Es gibt ja so viele unterschiedliche Krankheitsbilder. Gibt es eine Sportart, die für alle geeignet ist?

Auf alle Fälle. Der Reha-Sport bietet sich für jede Art von Beschwerden an. Diese Art der Bewegung ist speziell an alle Krankheitsbilder ausgerichtet. Natürlich gucke ich auf die individuellen Bedürfnisse und hoffe, jedem gerecht zu werden.

Nur aus der reinen Sicht des Sporttherapeuten: Wie kann sich Bewegung positiv auf den Geist und Körper auswirken?

Da die Muskulatur für fast alle Stoffwechselprozesse zuständig ist, wird der ganze Körper in Bewegung gebracht. Das schließt auch den Kopf mit ein.

Bewegung und die Nahrung sind eng verbunden mit der Ausgeglichenheit. Gibt es einen Trick, schlechte Gewohnheiten „ab zu trainieren“ ?

Es ist immer der „innere Schweinehund“ den man besiegen muss! Man muss sich vorstellen, der Körper ist das geliebte Auto, dem man ja auch nur den besten Treibstoff gibt, damit es dem Motor gut geht. Gibt man immer wieder die falschen „Nährstoffe“, liegt er irgendwann brach. Nichts anderes passiert mit unseren Körpern. Und Gewohnheiten sind verwandelbar!



Liane Quednau

Foto: privat

„Injoy“ ist Teil des von Krankenkassen unterstützten Reha-Sportes. Wie animierst du, Teil eines solchen Programms zu sein?

Reha- Sport kann wirklich jeder! Unsere Kurse lenken wir individuell und ich Sorge dafür, dass alle Teilnehmer geachtet und beachtet werden! Einfach ausprobieren, im Hinblick darauf, etwas gutes für sich zu tun.

Gerade im Alter verliert man schnell seine körperlichen Verantwortung. Man „rostet ein“. Wie wichtig ist es also, sich zu aktivieren und Verantwortung sich selbst gegenüber zu tragen?

Gerade im Alter ist es von immenser Bedeutung, lebensfit zu bleiben oder es wieder zu werden. Jeder möchte doch solange es geht für sich sorgen können, ohne körperliche Einschränkungen. Abhängigkeit auf Grund von „Rostschaden“ möchte ja niemand haben. Nicht alle Krankheiten sind mit Sport allein heilbar. Aber in jedem Fall steigt die Lebensqualität und Schmerzen werden gelindert. Unser Körper ist in so Vielem in der Lage, Wunder zu vollbringen. Wenn man ihn denn lässt und ihm dazu Möglichkeiten gibt.

TIPP von der Redaktion:

Es gibt in Schwerin eine große Auswahl an Möglichkeiten, Sport und Reha-Sport zu betreiben. Neben kommerziellen Angeboten bieten auch Vereine Reha-Sport an (siehe dazu: <http://www.stadtsportbund-schwerin.de/index.php?gesundheitsrehasport>). Auch in der Selbsthilfe gibt es sportliche Gruppen.

„Ein Angebot, das gern angenommen wird“

Drei Fragen an...

Rolf-Dieter Becker, Berater
für den Standort Schwerin
der UPD Patientenberatung

Welche Fragen brennen den Menschen, die in die Beratungsstelle in Schwerin kommen, derzeit besonders unter den Nägeln?

In den persönlichen Gesprächen geht es vor allem um die Leistungsansprüche zum Thema Rehabilitation, Zahnersatz und Zahnarztrechnungen, Krankengeld sowie Fragen rund um die Mitgliedschaften in der gesetzlichen als auch privaten Krankenversicherung und Patientenverfügungen. Es freut und motiviert uns, wenn unser Angebot gern angenommen wird, wir den Ratsuchenden weiterhelfen können und beide Seiten mit einem guten Gefühl das Gespräch verlassen.

Welche Informationen sollten Ratsuchende im Idealfall schnell parat haben, um die Beratung vor Ort besonders gut nutzen zu können?

In vielen Fällen reicht es völlig aus, wenn Ratsuchende einfach zur vorab vereinbarten Zeit vorbei kommen. Zur Unterstützung können je nach Fall auch Akten und Unterlagen mitgebracht werden, die zu Fragen bei dem Ratsuchenden führen oder hilfreiche Informationen liefern.

Wie ist die Vernetzung der UPD mit den in Schwerin existierenden Selbsthilfegruppen seit dem Start der UPD mit neuer Aufstellung angelaufen?

Mit der Selbsthilfekontaktstelle gibt es eine ganz hervorragende Anlaufstelle für Betroffene, Selbsthilfegruppen und ihre Mitglieder. Das vielfältige Netzwerk rund um Schwerin mit rund etwa 150 Selbsthilfegruppen ist für die lokale Arbeit der UPD sehr wertvoll und wir können den Ratsuchenden örtliche Anlaufstellen nennen, die ihnen in ihren schwierigen Situationen Unterstützung und Halt geben können. Das ergänzt unsere Arbeit optimal und stellt einen wichtigen Eckpfeiler unserer Aufgabe dar.

Hintergrund

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) bietet bundesweit Patienten eine unabhängige, neutrale,



kostenfreie und evidenzbasierte Beratung zu medizinischen und sozialrechtlichen Gesundheitsfragen. Ziel ist es, Patienten zu einer selbstständigen und eigenverantwortlichen Entscheidung zu verhelfen. Mit der Neuaufstellung der UPD zum Anfang 2016 hat die Patientenberatung ihr Beratungsangebot in der Fläche ausbauen können. In Schwerin ist die Patientenberatung mit einer eigenen Beratungsstelle vertreten, die nach vorheriger Terminvereinbarung via Telefon oder E-Mail genutzt werden kann.

Beratungsmöglichkeiten der UPD im Überblick:

Telefonische Beratung von

montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und

samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr unter 0800 0117722

Anfragen in Türkisch und Russisch werden montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr entgegen genommen;

Anfragen auf Arabisch dienstags von 11.00 bis 13.00 Uhr und donnerstags von 17.00 bis 19.00 Uhr.

Beratung auf Türkisch, Rufnummer: 0800 011 77 23, Zeiten: montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr;

Beratung Russisch, Rufnummer: 0800 011 77 24, Zeiten: montags bis samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr;

Beratung Arabisch, Rufnummer: 0800 332 212 25, Zeiten: dienstags 11.00 bis 13.00 Uhr und donnerstags 17.00 bis 19.00 Uhr.

Alle Nummern sind auch für Anrufer aus dem Mobilfunknetz kostenlos.

Eine Online-Beratung ist per E-Mail oder über die UPD-App möglich.

Beratungsangebot in Schwerin:

UPD - Büro Schwerin, Puschkinstrasse 64.

Die Beraterinnen und Berater der UPD stehen Ihnen hier nach telefonischer Terminvereinbarung für Fragen zur Verfügung.

Bitte wenden Sie sich zur Terminabstimmung an die kostenfreie Telefonnummer 0800 011 77 25 oder senden Sie eine Mail an terminvereinbarung@patientenberatung.de

Pflege in Familien fördern

Bei einer plötzlich eintretenden Pflegesituation, aber auch in einer längeren Pflegebegleitung, stellt sich häufig die Frage, ob man selbst die Pflege zu Hause übernehmen kann. Pflegebedürftigkeit stellt den Betroffenen und die Familie vor große Herausforderungen. Viele Vorbereitungen und Entscheidungen sind zu treffen. Dazu kommt, dass den Angehörigen häufig praxisrelevantes, pflegfachliches Wissen für die alltäglichen Verrichtungen der Pflege fehlt, aber auch Kenntnisse über entlastende Hilfen und kompetente Anlaufstellen. Oft drängt die Zeit, denn der Pflegebedürftige soll nach seinem Krankenhausaufenthalt eine stabile Pflegesituation vorfinden.

Um hier Abhilfe zu schaffen, setzen die HELIOS Kliniken Schwerin das Projekt „PfiFF – Pflege in Familien fördern“ aktiv um. Damit soll die Möglichkeit, zu Hause pflegen zu können, stärker unterstützt werden.

Ein Teil dieses Projektes sind geschulte Pflegefachkräfte in den HELIOS Kliniken Schwerin, die gezielt die praktische Umsetzung von Pflege in Familien unterstützen.



Schwestern Ines Krause und Antje Brosin-Ohde
E-Mail: pfiff.schwerin@helios-gesundheit.de
„PfiFF“-Telefon: (0385) 520-41 94

Angebote des PfiFF-Teams in den HELIOS Kliniken Schwerin

Nach der Kontaktaufnahme mit Familienangehörigen, bei der es zunächst um allgemeine Fragen geht, besteht die Möglichkeit einer ersten praktischen Anleitung am Krankenbett in der Häuslichkeit. Darüber hinaus findet ein monatlicher Pflegekurs im Klinikum statt, der praktische Handgriffe vertieft, aber auch Unterstützung darin gibt, wie man sich an welchem Ort Informationen und Hilfe holen kann.

Pflegekurse für Angehörige

Die im Rahmen des PfiFF-Projektes angebotenen Pflegekurse für Angehörige, Beteiligte und Interessierte werden angeboten, um sich auf eine Pflegesituation vorzubereiten, bzw. in der bestehenden Pflegesituation zu unterstützen.

Die Teilnehmer werden durch den Kurs befähigt, die jeweilige Pflegesituation besser zu bewältigen.

Themen der Pflegekurse:

- Tipps und Tricks bei der Körperpflege
- Handgriffe bei der Lagerung und Mobilisation
- rückschonende Arbeitsweise
- Prophylaxe in der Pflege
- Wissenswertes zum Thema Demenz
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Vorstellung weiterführender Angebote

- Gedankenaustausch mit anderen Pflegenden
- spezielle Pflege bei speziellen Erkrankungen u.v.m.

Mit viel Herzblut, Engagement und Energie steht das PfiFF-Team den Familien in einer schweren Zeit zur Seite. Die Pflege von Familienangehörigen kann einen schnell überfordern, da ist es schön, wenn man Menschen an seiner Seite hat, die wertvolle Tipps und Ratschläge geben können.

An dieser Stelle der Hinweis: Pflegende Angehörige, die sich nach dem Kurs weiterhin austauschen möchten, sind herzlich eingeladen, sich in einer Selbsthilfegruppe in der KISS zu treffen.

Pflegekraft

Du bist eine tolle Pflegekraft
und arbeitest fast jeden Tag.
Manchmal hast du das Leben satt
aber dann wird dir klar, warum du Pflege machst!

Es wäre schön, wenn es mehr von dir gibt,
man sieht dir an, wie ehrlich du bist.
Die Menschen sind alt und krank,
aber du pflegst sie mit Herz und Verstand!

Quelle: facebook.com/pflegeberuf

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. Die Treffen finden immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr in der KISS statt.

Stammtisch „Junge Selbsthilfe“

Mit diesem Angebot möchte die KISS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.) vor allem jüngere Leute von der Idee der Selbsthilfe begeistern. Jeden letzten Dienstag im Monat treffen wir uns im Angler II (Bornhövedstr. 65c). Der Stammtisch ist ein offener Abend für junge Menschen, die sich gern in geselliger Atmosphäre mit anderen über ihre Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen wollen. Ob mit oder ohne Selbsthilfeeinfahrung – jeder, der Lust hat, sein Leben in die Hand zu nehmen ist willkommen!

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, bei unserem nächsten Treffen ab 19 Uhr dabei zu sein.

Die kommenden Termine sind:

19. Dezember 2017

30. Januar 2018

27. Februar 2018

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, der Tisch ist auf Junge Selbsthilfe reserviert.

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



Gruppentreffen

Ein Leben ohne Alkohol

Ist das Ziel der Selbsthilfegruppe „Blau Licht“. In dieser Gruppe sind Gleichbetroffene, die sich regelmäßig, freiwillig, anonym und kompetent austauschen für ein Leben in Abstinenz. Jeder der möchte kann vorbei kommen. Die Treffen sind jeden Montag um 19.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Tinnitus im Alltag erträglicher machen

Wir sind Betroffene mit unseren Ohrgeräuschen. Wir wollen uns gegenseitig durch Erfahrungsaustausch informieren und bei der Bewältigung der Erkrankung durch Gespräche stützen. Wir treffen uns jeden 1. Donnerstag im Monat um 16.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Treffen der SHG „Psychosen“

Angesprochen sind Betroffene und Angehörige, die sich austauschen möchten über ihre Erfahrungen, Strategien und den Umgang mit der Krankheit. Wir treffen uns wöchentlich jeden Donnerstag um 17.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.

Informationen bei der KISS unter:

0385 39 24 333 oder

info@kiss-sn.de



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

Veranstaltungen

Spielspaß - Selbsthilfegruppe sucht Spielgefährten

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats um 18.30 Uhr in der KISS. Wir spielen Spiele aus unserer Kindheit und weitere, die uns Spaß machen

Annette Köppinger erinnern

Am Montag, dem 18. Dezember 2017 findet im soziokulturellen Zentrum „Der Speicher“, Röntgenstr. 22, Schwerin ab 18.00 Uhr ein Erinnerungsabend für Annette Köppinger statt. Die frühere Integrationsbeauftragte der Stadt Schwerin, Mitbegründerin und langjährige Vorsitzende des Flüchtlingsrates MV e.V. starb vor 10 Jahren an einer schweren Krankheit. Mitstreiter*innen und Weggefährten laden dazu ein, sich gemeinsam an eine engagierte Frau zu erinnern.

Gruppengründungen

Patchwork - Familie - Ja! ...und wie soll das jetzt funktionieren?!

Eine Patchwork-Familie hat es nicht immer leicht. Bei den täglichen Anforderungen können die Familienmitglieder an die Grenzen zwischen altem und neuem



Leben stoßen. Und der Alltag macht es nicht leichter. In einer Selbsthilfegruppe kann man sich kennenlernen, vertrauen, um neue Sichtweisen zu finden! Treffen am Montag, 12. Februar 2018 um 17.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin.

Schlaganfall- und Aphasiebetreffene und ihre Angehörigen

Am 25. Januar 2018 um 15.00 Uhr findet die zweite Infoveranstaltung in der KISS Schwerin statt. Gezeigt wird der Film „Aphasie - Plötzlich sprachlos, Menschen mit Aphasie besser verstehen“. Danach können Fragen beantwortet werden und die Teilnehmenden ins Gespräch kommen. Weitere Verabredungen können getroffen und so eine neue Selbsthilfegruppe für den Raum Westmecklenburg / Schwerin ins Leben gerufen werden. Unterstützend stehen die KISS Schwerin und der Landesverband Aphasie zur Seite. Der Aphasie-Selbsthilfeverband wird überwiegend von Selbst-Betroffenen und deren Angehörigen getragen. Schlaganfall-Betroffene und/oder Aphasiker sind in der Selbsthilfeorganisation herzlich willkommen.

Da es in M-V keinen Schlaganfall-Landesverband gibt, ist der LV Aphasie für alle Betroffenen offen. Dieser Aufruf richtet sich vor allem an Schlaganfall-Betroffene und Aphasiker, um mit ihresgleichen Kontakte zu knüpfen, sich gegenseitig zu helfen, zu unterstützen und gemeinsam Freizeit zu verbringen. Auch Angehörige von Betroffenen finden hier ein weites Feld für ein Engagement in der Selbsthilfe, bei einer Gruppe oder in einem Ehrenamt.

Näheres erfahren Sie in der KISS Schwerin, Tel. 0385 39 24 333, oder beim Landesverband Aphasie M-V e.V., Geschäftsstelle Rostock, bei Frau Pichlo, Tel. 0381 120 85 17, wo Ihre Fragen beantwortet werden.

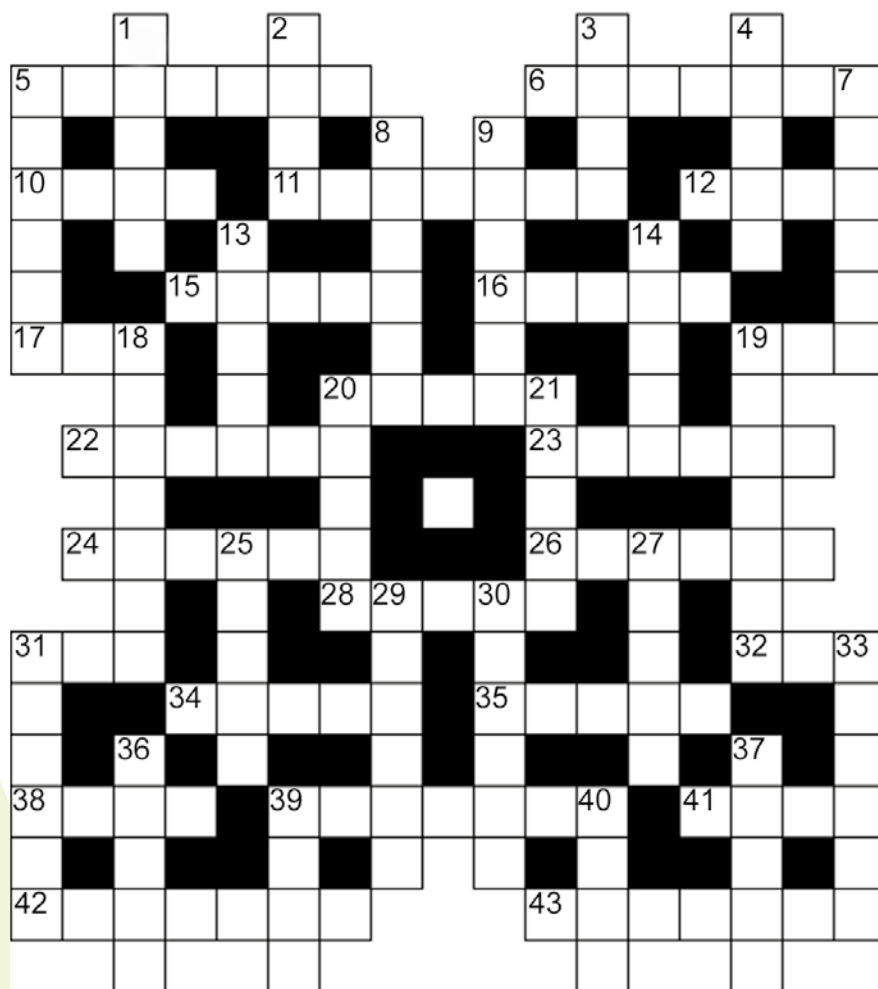
In eigener Sache

Die Anträge der Selbsthilfegruppen zur Pauschalförderung für 2018 bei der ARGE GKV müssen bis 31. Januar 2018 gestellt werden. Termine zur Antragsberatung können ab sofort bei der KISS, Tel.: 0385 3924333, während der Sprechzeiten vereinbart werden. Die Beratungen finden auch bereits im Dezember statt.

Schließzeiten der KISS Weihnachten/Neujahr

Ab dem 22. Dezember 2017 bis zum 2. Januar 2018 bleibt die Kontaktstelle geschlossen.

Ab Mittwoch, 3. Januar 2018 sind wir wie gewohnt wieder für Sie da!



Waagerecht:

5) Zweigstelle, 6) Ein Musikerlebnis, 10) etwas aussuchen, 11) Bestandteil vieler Nahrungsmittel, 12) wirklich, 15) Riesenechse, 16) Eisenveredelung, 17) franz. Straße, 19) Form von Sein, 20) Hundename, 22) Todeskampf, 23) Aufnahmegerät, 24) Erfinder der Glühlampe, 26) Stadt in NRW, 28) Musical über eine argent. Persönlichkeit (weibl.), 31) Ansturm, 32) ostdeutsche Zeitschrift, 34) Fach in der Unterstufe, 35) Zensuren, 38) Musikinstrument, 39) Motor-Flugzeugwerke bis 1945 in Rostock, 41) Männername, 42) Wanderhirten, 43) Teile der Infrastruktur

Senkrecht:

1) Zahl, 2) Stille, 3) Chef, 4) altes Musikinstrument, 5) Gegenangriff, 7) Besondere Fähigkeiten, 8) Ein Werkzeug, 9) Malerutensil, 13) Ofen, 14) Ausstrahlung, 18) Landschaft in der Schweiz, 19) Nahostbewohner, 20) Gliedmaßen, 29) Verschuß, 30) röm. Untergewandt, 31) großer Plattfisch, 33) Fluß in Vorpommern, 36) Regierungssitz Russlands, 37) männl. Haustier, 39) dicht bei, 40) ohne alles

Angret Möller

Die Ziffern 8, 19, 41, 7

ergeben ein Gewürz zur Weihnachtszeit.

1mZ

www.kiss-sn.de

Selbsthilfe im Internet

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, SHG Epilepsie, 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.-Psychologin 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, Sanitätshaus STOLLE, Elisabeth Schmidt, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, SHG Lachen ohne Grund, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Regenbogen Hagenow, SHG Q-Vadis, SHG Die Sonnenstrahlen 2012, 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



Ein Schritt, um Neues zu wagen, erfordert Mut und braucht zuweilen Unterstützung

Manchmal trauen sich Betroffene, die Interesse an Selbsthilfe haben, nicht, selbst eine eigene Gruppe zu gründen. Durch ehrenamtliche und geschulte In-Gang-Setzer/innen besteht die Möglichkeit, die ersten Treffen von neuen Selbsthilfegruppen (SHG) in der Gründungsphase zu begleiten bzw. zu unterstützen.

Allgemein gilt: Gut gemeinte Hilfe darf aber nicht zu permanenter Überlastung der Helfer/innen führen, was niemandem nützt (Stichwort Helfersyndrom).

Auch Selbsthilfe läuft Gefahr, zukünftig stärker in den Sogstrom kommerzgesteuerter Interessen zu geraten. In seinem 1976 veröffentlichten Spätwerk „Vom Haben zum Sein“ wies der Philosoph Erich Fromm auf die Vermarktung von Begriffen wie „Selbsterfahrung“ und „Selbstverwirklichung“ für Reklamezwecke hin. Heute, 40 Jahre später, gilt diese Erkenntnis in Zeiten noch ausgefeilterer Werbe- und Manipulationstechniken umso mehr.

Worte wie „Nachhaltigkeit“ oder „alternativlos“ sind aktuelle Bestandteile einer sinnentleerten Managementsprache geworden. Grundsätzlich steht die Frage: Ehrliche Unterstützung, oder handelt es sich in manchem Fall nur um ein „gut klingendes Deckmäntelchen“, wo es in Wirklichkeit um etwas Anderes geht?

Große Pharmafirmen versuchen mit Hilfe ausgeklügelter Marketingstrategien auch subtil, Einfluss auf SHG zu nehmen, um über diese Multiplikatoren ihre Produkte anzupreisen. Der

Journalist Markus Grill hat schon vor einigen Jahren in seinem Buch „Kranke Geschäfte“ auf diesen Aspekt aufmerksam gemacht. Selbsthilfe lebt von der „Autonomie“ ihrer Akteure und muss auch zukünftig ohne „vormundschaftliche Belagerung“ auskommen.

In Zeiten von Effizienzdenken, ständiger Ökonomisierung und bürokratischer Normierung verstärkt sich die Tendenz, mit Unterstützung u.a. pharmakologischer Mittel die Leistungsfähigkeit zu steigern (Hirndoping). Meist wird die Fassade so lange aufrechterhalten, bis der eigene Körper des Betroffenen streikt.

In einem sich zu Ende neigenden Jahr werden oftmals Vorsätze für das neue Jahr „geschmiedet“. Vielleicht gibt es dabei ja auch Ideen, wo mehr Unterstützung geleistet werden kann oder neue Leute im Sinne eines „solidarischen Handelns“ gewonnen werden können.

„Das Leben zwingt uns zuweilen umzubauen, anzubauen oder gar ganz neu aufzubauen. Sei gewiss, trotz aller Mühen hat das seinen Sinn.“, heißt es in einem frühen Gedichtband von Kristiane und Volker Wybraniec.

Allen ein frohes, besinnliches Weihnachtsfest und alles Gute und Gesundheit für ein engagiertes 2018!

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 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, Michaela Ludmann, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Kirsten Sievert (verantw.), Susanne Ulrich

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

www.selbsthilfe-mv.de

E-Mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzende Regina Winkler, 2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann, Beisitzer*innen: Kerstin Fischer, Dr. Wolfgang Jähme, 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: 6. Februar 2018 zum Thema: „Bewegung“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

