

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Jubiläumsausgabe | 19. Jahrgang | 2021



30 Jahre KISS

kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt

Titelbild Birgitt Hamm	1
Editorial Sabine Klemm	2
Grußwort Ministerpräsidentin Manuela Schwesig	3
Umfrage Auf Augenhöhe	4
30 Jahre KISS Dr. Andreas Broocks	6
30 Jahre KISS OB Rico Badenschier ...	7
Ehrenamt Selbsthilfe und Ehrenamt	8
30 Jahre KISS Glückwünsche	10
30 Jahre KISS Auf den Weg gebracht.....	11
Rückblick Aus der Chronik	12
30 Jahre KISS KISS-Gründerin Ursula von Appen.....	14
Praktikum Ein Erfahrungsbericht ...	15
30 Jahre KISS KISS bewegt	16
Projekt Theater hilft Leben	17
Selbsthilfe Endlich verstanden werden	18
30 Jahre KISS Bunte Geschichten ...	19
Selbsthilfe Handle selbst	20
30 Jahre KISS Verständnis und Vertrauen	21
Forschung Ist Selbsthilfe weiblich?	22
30 Jahre KISS KISS und Kuss	24
30 Jahre KISS 15 Jahre kreativ	25
30 Jahre KISS Glückwünsche der SHG	26
Erfahrung Wendezeiten	28
30 Jahre KISS Selbsthilfe statt Resignation	29
30 Jahre KISS Besser gemeinsam als einsam	30
Erfahrung Mit der Natur zur Gesundheit	31
30 Jahre KISS Ratsuchende im Mittelpunkt	32
30 Jahre KISS Leben mit einer seltenen Erkrankung ...	33
Selbsthilfe In extremen Gefühlswelten.....	34
Interview Jeder kann etwas am besten	35
30 Jahre KISS 30 Jahre SHG Osteoporose	36
Erfahrung Mit positivem Gefühl	37
30 Jahre KISS Grenzen überwinden	38
Selbsthilfe Die Betroffenen stärken	39
Die nächste Zeitschrift erscheint im November 2021 zum Thema „Sparflamme“.	

Liebe Leserin, lieber Leser,

2021 feiern wir 30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin – 30 Jahre selbst – bestimmt! Wobei wir das große Fest mit Life-Auftritten und Gästen wohl erst zum 33. Geburtstag ausrichten können: Chöre sollen wieder singen und alle sich wieder ohne Auflagen regelmäßig treffen. Wir sind zuversichtlich.

In der Jubiläumsausgabe blicken wir zurück zu den Anfängen und richten den Blick nach vorn. Dabei werden wir geleitet von Dankbarkeit und Wertschätzung. Die Gründerin der KISS, Dr. Ursula von Appen, berichtet, wie alles begann. Das KISS-Team hat eine kleine Fotochronik erstellt, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern Eindrücke des Selbsthilfe-Engagements in Schwerin und dem Umland vermittelt. Außerdem stellt unsere Praktikantin Lina Hanemann ihre kleine Forschungsarbeit zu Geschlechterfragen in der Selbsthilfe anschaulich vor und berichtet aus ihrer Außensicht über den Alltag in der KISS, den sie sich ganz anders vorgestellt hatte.

Aber an erster Stelle stehen unsere Selbsthilfegruppen. Viele haben uns ihre Gratulationen geschickt und wir gratulieren zurück - besonders denen, die schon lange dabei sind. Manche sogar mehr als 30 Jahre. Diese spezielle Form des ehrenamtlichen Engagements ist nicht hoch genug zu würdigen – DANKE!

Ebenfalls danken wir allen Unterstützer*innen – ohne sie wäre unsere Arbeit nicht möglich: Das sind für das Land MV die Ministerpräsidentin Manuela Schwesig, für die Landeshauptstadt der Oberbürgermeister Rico Badenschier, der Leiter der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, Prof. Dr. Andreas Broocks, für die NAKOS Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, für die Arbeitsgemeinschaft der gemeinschaftlichen Selbsthilfeförderung der GKV Herr Thomas Fritsch und unsere Verbündeten aus dem professionellen Unterstützernetzwerk in Schwerin und Umland.

Ebenfalls auf 30 Jahre können die Kontaktstellen in Rostock, Stralsund und Teterow/ Güstrow zurückblicken – Dank



Foto: Gudrun Schulze

an die neun KISS in MV für die gute Zusammenarbeit und weiter so!

Den Förderern unseres Selbsthilfe-Journals danken wir für ihr Interesse und ihre Mithilfe bei der Verbreitung des Selbsthilfe-Gedankens. In unserer täglichen Arbeit sehen wir die Wirkung bei den Aktiven: Wer sich einmal für diesen Weg entschieden hat, für sich selbst (und andere) Verantwortung übernimmt und sich mit Gleichgesinnten verbündet, findet in der Selbsthilfegruppe wieder Kraft und (Lebens-)Mut.

An dieser Stelle sei ein kleiner Ausblick gewagt. Zum 30. Jahrestag der Gründung des Vereins KISS e.V. am 29. August 1991 wird es ein Radio-Feature geben. Unsere Website www.kiss-sn.de bekommt als neue Rubrik „Meilensteine“ und im Herbst 2021 hoffen wir, unser dreijähriges Digitalisierungsprojekt zu starten: Ein Gruppenraum wird mit IT-Technik ausgestattet; wir wollen Online-Veranstaltungen anbieten; Selbsthilfegruppen erhalten die Möglichkeit, Fachveranstaltungen „weltweit“ zu besuchen. Auch datenschutzkonforme virtuelle Selbsthilfegruppen können dann gegründet werden, der Austausch ist möglich ohne die Nachteile eines Flächenlandes, wie Christel Prüßner sie beklagt. Und nun viel Spaß beim Lesen in dieser Extra-Ausgabe! Einen wunderschönen Sommer wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm

Sabine Klemm

Grußwort zum 30. Geburtstag der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen KISS in Schwerin und Umgebung

Liebe Leserin, lieber Leser,

KISS feiert in diesem Jahr ein Jubiläum. 30 Jahre gibt es diese Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin und Umgebung. Rund 160 Selbsthilfegruppen suchen hier Rat und Unterstützung, lassen sich durch neue Anregungen und Ideen inspirieren. Sie alle eint ein Ziel: Menschen, die an einer schweren physischen oder psychischen oder psychosomatischen Krankheit leiden, zu unterstützen, ihnen Halt und oft auch eine Heimat zu geben.

In den Selbsthilfegruppen ist es ganz selbstverständlich über das zu reden, was einen bedrückt, womit man nicht zurechtkommt oder seine Familie nicht belasten will. Hier treffen sich Menschen, die ihr Schicksal eint, die einander verstehen und Gleichgesinnte sind. Rund 160 solcher Gruppen gibt es in Schwerin und im Umland, die sich mit den verschiedensten Krankheitsbildern und notwendigen Therapien beschäftigen. Im ganzen Land sind es rund 800. In all diesen Gruppen wird eine wichtige sehr engagierte Arbeit geleistet: Betroffenen ein Forum bieten, Erfahrungen austauschen, Ratschläge bekommen.

Da ist die Kontakt- und Informationsstelle KISS im Raum Schwerin ein wichtiges Bindeglied und eine gut besuchte Anlaufstelle. Solche Einrichtungen braucht unser Land, brauchen die Menschen vor Ort. Informieren, beraten, Kontakte knüpfen, Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung sind wichtige Pfeiler der verantwortungsvollen Arbeit der Informations- und



Foto: Staatskanzlei MV

Manuela Schwesig
Ministerpräsidentin des Landes Mecklenburg-Vorpommern

Kontaktstelle, auch in Schwerin. Es ist gut, dass die KISS Schwerin von der ARGE Selbsthilfeförderung MV, dem Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, der Landeshauptstadt Schwerin und der Deutschen Rentenversicherung Nord gefördert und unterstützt wird.

Ich gratuliere sehr herzlich zum 30. Geburtstag, danke für die engagierte und leidenschaftliche Arbeit der vergangenen drei Jahrzehnte. Für die Zukunft wünsche ich weiterhin gutes Gelingen, wenn es darum geht, Hilfe zur Selbsthilfe zu organisieren. Ich danke allen von Herzen, die sich für die Selbsthilfe in unserem Land einsetzen. Sie alle sorgen mit dafür, dass oft schwer kranke Menschen

Anlaufstellen haben, denen sie vertrauen können und bei denen sie Sicherheit und Geborgenheit finden. Alles Gute!

Ihre Manuela Schwesig
Ministerpräsidentin des Landes
Mecklenburg-Vorpommern

Auf Augenhöhe

Wir fragten Förderer und Betroffene: Brauchen wir die Selbsthilfe noch?



Dr. Undine Stoldt, HNO-Fachärztin

Ich unterstütze seit Jahren durch einen kleinen Beitrag Ihre großartige Arbeit. Zu den Fragen, warum wir eigentlich Selbsthilfe brauchen und warum ich sie gern unterstütze, habe ich mir ein paar Gedanken gemacht. Als Ärztin und Therapeutin werde ich mit den Sorgen und Problemen meiner Patienten konfrontiert. Für die meisten Probleme gibt es auch eine Lösung, sei es mit Medikamenten, einem kleinen Eingriff oder auch durch Zuhören und einen Rat. Viele Patienten sind dann auch in der Lage, allein ihre Probleme zu bewältigen. Aber viele wünschen und benötigen nicht nur den ärztlichen Rat, sondern fühlen sich unter Gleichgesinnten bzw. Gleichbetroffenen besser verstanden und aufgehoben. Der Austausch in den Selbsthilfegruppen ist besonders wertvoll, denn die Menschen fühlen sich verstanden, angenommen und merken: du bist nicht allein. Es gibt viele, denen geht es genauso. Dieses Geben und Nehmen bewirkt dann auch, dass man sich nicht ausgeliefert fühlt, sondern die Kraft spürt, in und mit der Gemeinschaft Gleichgesinnter/ Gleichbetroffener sich selbst helfen zu können. Hilfe zur Selbsthilfe, das kann ich als Ärztin und Therapeutin geben. Der Patient soll so das Gefühl entwickeln, nicht passiv zu sein, sondern aktiv an seiner Gesundheit mitwirken zu können. Darum brauchen wir Selbsthilfe und darum unterstütze ich sie gern.



Dipl.-Psych. Uwe König, Psychologischer Psychotherapeut

Selbsthilfe habe ich schon früh in meinem Studium in Hamburg in Form von Männergruppen kennen und schätzen gelernt. Während meiner Arbeit im Alkohol- und Drogenentzug in der Schweriner Nervenklinik habe ich die SHGs als Ergänzung, Bereicherung und kritisches Korrektiv für meine Patienten erlebt. Seit Ende letzten Jahres gibt es nun eine Selbsthilfegruppe von Menschen, die u.a. ich aus der Psychotherapie bei mir in die psychotherapeutische Klinik in Jerichow vermittelt habe. Sie setzen in ihrer SHG den angeleiteten psychotherapeutischen Prozess aus der Klinik und bei mir in Eigenverantwortung fort. Was kann es Besseres geben!

Dr. Renate Lunk, Psychiaterin und Psychotherapeutin

Ich habe mich im Zusammenhang mit meiner Tätigkeit als Psychiaterin und Psychotherapeutin seit Jahrzehnten mit der Idee der Selbsthilfe außerhalb stationärer oder ambulanter therapeutischer Einrichtungen beschäftigt: Zunächst betrafen die Angebote Patienten mit Suchtproblematik, später kamen andere dazu. Hilfe zur Selbsthilfe ist das Ziel meines therapeutischen Handelns, deshalb unterstütze ich die KISS, seitdem ich in Schwerin bin.

Die Erfahrung lehrt, dass Selbsthilfegruppen eine gute begleitende Funktion im Alltag haben und so zu Rückfallprophylaxe beitragen, idealerweise sogar den einen oder anderen Klinikaufenthalt vermeiden helfen können.



Kerstin Genenz, SHG chronisch entzündliche Darmerkrankungen

30 Jahre Unterstützung unserer SHG Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa. Auch wir feiern dieses Jahr das 30jährige Jubiläum. Seit dieser Zeit bin ich Ansprechpartnerin der Gruppe. Da chronisch entzündliche Darmerkrankungen meist im Kindes- oder Jugendalter ausbrechen, ist unsere Gruppe sehr gemischt von 25 bis 84 Jahren. Wir durchlebten Hochzeiten, Babys und leider auch Todesfälle. Das schweißt unsere Gruppe zusammen und wir freuen uns auf weitere schöne Jahre in den Räumen der KISS.

Dr. Petra Müller, Gynäkologin

Von Herzen möchte ich Ihnen und Ihrem Team zum 30-jährigen Bestehen der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle gratulieren.

Sie leisten mit Ihrer Arbeit einen wichtigen Beitrag für Menschen, die allein leben, chronische Erkrankungen haben oder unter sozialen Problemen leiden. All diesen Menschen begegnen Sie auf Augenhöhe und geben ihnen die Möglichkeit zum Gespräch mit Gleichgesinnten. Sie versuchen, mit Ihren Angeboten diesen Menschen im Alltag eine Stütze und Hilfe zu sein. Dafür sind wir Ihnen sehr dankbar.

Es ist wunderbar, dass es Sie gibt und Sie unsere Gesellschaft mit Ihrer Arbeit unterstützen und reicher machen. Als Ärztin freue ich mich, wenn ich Sie unterstützen kann. Es ist mir sehr wichtig auch außerhalb meiner Praxis einen kleinen Beitrag für unser aller besseres Zusammenleben zu leisten.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Kraft für Ihre Arbeit, immer neue Ideen um Menschen zusammenzubringen und ihnen das Gefühl zu geben, egal wie schwer ihr Problem gerade ist: Hier sind Menschen, die ihnen zuhören und versuchen gemeinsam eine Lösung zu finden. Für die Menschen ist es hier sicher sehr gut wenn sie auch andere Menschen treffen, die die gleichen Sorgen und Probleme haben wie sie und darüber sprechen.

Hartmut Haker, Autor

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und aktiv nach einer Lösung zu suchen. Für mich als Betroffener einer psychischen Erkrankung ist dies lebenswichtig – wer sonst hat das Gelingen meines Lebens in der Hand? Vor allem in diesen Zeiten der schwierigen Suche nach professioneller Hilfe ist die eigene Initiative sehr wichtig. Ich selbst schreibe Bücher, setze mich mit meiner schizo-affektiven Erkrankung auseinander und mache damit anderen Betroffenen Mut.

Ragna Richter, niedergelassene Psychologin

Es ist klasse zu sehen, wenn Menschen mit/in verschiedenen schwierigen Lebenssituationen (wieder) für sich aktiv werden und es ihnen gut bekommt.

Ich freue mich darüber, dass es schon so lange diese unkomplizierte Möglichkeit durch die KISS gibt: Etwas für sich mit anderen zu tun und dabei eine kleine (aber wichtige) Rückendeckung durch die KISS zu haben.

Roland Löckelt, SHG Tinnitus

In der Selbsthilfegruppe Tinnitus konnte ich erstmals außerhalb der Familie über meine Probleme/Leiden unbelächelt mit Gleichbetroffenen sprechen. Ich erhielt Tipps, Rat und Unterstützung. Seit nun mehr sieben Jahren besuche ich die Treffen der Gruppe und bin schon vier Jahre als ihr Sprecher tätig. Darüber hinaus habe ich den Weg in den Förderverein der KISS gefunden und hier gestalte ich das Leben in der KISS als Vorstandsmitglied aktiv mit.

Julie

Ich finde es sehr schade, dass es keine KISS für Hunde gibt. Bei unseren Treffs mischt immer mindestens ein Mensch mit. Das kann man nun wirklich nicht „auf Augenhöhe“ nennen.

Liebes KISS-Team, könntet Ihr Euch vorstellen, ein Plätzchen für uns Vierbeiner zu finden, an dem wir ganz unter uns sein können und mal ganz in Ruhe über unsere besonderen Sorgen und Nöte mit den Zweibeinern reden bzw. bellen können? Und uns darüber austauschen, wie und wo es besonders gut funktioniert.



Ein ganz wichtiger Partner

Zum 30-jährigen Jubiläum möchte ich allen, die seit Jahren die Selbsthilfearbeit in Schwerin unterstützen, ganz herzlich gratulieren. Für unsere Klinik sind Sie über all die Jahre ein ganz wichtiger Partner gewesen. Viele Patienten, die wir aus der vollstationären oder tagesklinischen Behandlung entlassen, brauchen weiterhin Unterstützung - und häufig kann jemand, der selbst betroffen ist, besser oder anders helfen, wie wir auch aus den Psychoseminaren wissen.

Wie oft fehlt es an Anlaufstellen, an Kontakten, an Gemeinschaften - stattdessen: sehr viel Einsamkeit. Und durch die vielen coronabedingten Einschränkungen ist dieses Problem aktuell noch größer geworden. Seit über einem Jahr gibt es an unserer Klinik eine „Genesungsbegleiterin“, eine junge Frau, die vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung eine Ausbildung bei Ex-In durchlaufen hat und die mittlerweile ihren Platz in unserem Behandlungsteam gefunden hat.

Ein gewisser Ausgleich gelingt vielleicht durch die Digitalisierung: Wir hören nicht nur eine Stimme im Telefonhörer, sondern sehen und treffen uns per Zoom, schicken hilfreiche Infos oder lustige Videoclips mit WhatsApp an die Menschen, die uns etwas bedeuten. Doch all das ersetzt nicht die lebendige Begegnung – „in Präsenz“, wie jetzt immer gesagt wird. Aber auch dann fehlt die Umarmung, und die Masken schaffen Distanz... Es fehlen auch gemeinsame Aktivitäten innerhalb einer Gruppe, Ausflüge, Wanderungen oder der Besuch von Ausstellungen und anderen Kulturveranstaltungen.



Prof. Dr. med. Andreas Broocks

Foto: Helios

Corona hat unter anderem zu einer Abnahme der Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten geführt, was neben finanziellen Problemen zu Leerlauf und Frustration führt. In unserer letzten Helios Mitarbeiterzeitung ist ein kurzer Artikel erschienen, der deutlich macht, dass Boreout schlimmer sein kann als Burnout: Auch Boreout führt zu einer inneren Erschöpfung, hervorgerufen durch Unterforderung oder Langeweile. Jeder Mensch möchte aktiv sein, seine Begabungen zur Anwendung bringen, gute Kontakte haben und vor allem wissen und erleben, dass das eigene Tun Sinn macht. Wir haben Patienten, die ein aufwändiges Studium absolviert haben, aber dann keinen Arbeitsplatz finden, sich mit Gelegenheitsjobs irgendwie durchschlagen – und sehr unter dem Gefühl leiden, ihre Zeit nicht sinnvoll ausfüllen zu können. Häufige Folge: Grübelzwänge, Schlafstörungen und am Ende: Depression. Durch einen regelmäßigen Austausch mit Betroffenen werden Resilienz und Zuversicht gestärkt. In der Resilienz-Forschung hat sich immer wieder gezeigt, dass die soziale Unterstützung der wichtigste Faktor im Hinblick auf die Überwindung von Krisen und traumatischen Lebensereignissen darstellt.

Schon in der stationären Behandlung besteht ein wichtiges Behandlungsziel darin, dass der Patient selbst zum Experten seiner Erkrankung wird. Trotz einer gut organisierten Weiterbehandlung besteht im Anschluss an die Entlassung die Gefahr, dass man in das

„Loch“ fällt. Ja, man hatte doch alles so gut geplant: Jeder Tag sollte bestimmte Aufgaben, Arbeiten und Pflichten enthalten, gleichzeitig aber auch Zeit für Angenehmes. Man wollte täglich zur selben Zeit aufstehen, tagsüber möglichst aktiv sein und feste nächtliche Schlaf- und Ruhezeiten einhalten – und natürlich Sport treiben! Und mal in die Kirchengemeinde reinschauen, an der man auf dem Weg zur Bushaltestelle schon so oft vorbeigegangen ist. Aber für all die guten Vorsätze fehlt dann irgendwie die Kraft; wir alle brauchen immer wieder Ermutigung und Unterstützung von außen. Besonders an den schlechten Tagen.

Bei unseren Vortragsveranstaltungen, häufig mit auswärtigen Referenten, habe ich mich immer gefreut, wenn auch Patientinnen und Patienten teilgenommen haben. KISS und CFFK informieren sich seit vielen Jahren gegenseitig über alles, was hier läuft. Darüber hinaus war für mich persönlich die gute Zusammenarbeit im Hinblick auf die historische Aufarbeitung der Vergangenheit bedeutsam, zum Beispiel bei den „Stolpersteinen“ oder die Wanderausstellung im Dom zum Thema der Euthanasie-Verbrechen.

Ich bin sicher, dass wir auch weiterhin gute Zusammenarbeit – zumindest für die nächsten 30 Jahre – haben werden, und dass der Selbsthilfegedanke lebendig bleiben wird.

Prof. Dr. med. Andreas Broocks
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik,
Helios Kliniken Schwerin

Wichtige Stütze in Zeiten der Pandemie

Schwerins Oberbürgermeister Rico Badenschier über persönliche Erfahrungen mit Selbsthilfe und die aktuellen Herausforderungen im Jubiläumsjahr

Jeder, der in einem emotional belastenden Beruf tätig ist, braucht den fachlichen Austausch in geschützten Räumen. Ärzte führen diesen Austausch oft in so genannten Ballint-Gruppen. Das sind Arbeitsgruppen von etwa acht bis zwölf Ärzten, die sich regelmäßig treffen, um über Problempatienten aus ihrer Praxis zu sprechen. Man bekommt hier Anregungen für eine neue Sichtweise. Darüber hinaus sind diese Gruppen eine psychosoziale Ressource, um belastende Arzt-Patient-Beziehungen oder andere Verwicklungen im beruflichen Umfeld zu bearbeiten und besser zu verstehen. Ich kam damit während meiner ärztlichen Tätigkeit in Berührung und denke, dass sowohl die Methode als auch Ressource sehr viele Parallelen zur Selbsthilfe aufweist.

Und ehrlich: Auch für einen Oberbürgermeister ist der kollegiale Austausch mit Kolleginnen und Kollegen wichtig nicht nur für den fachlichen und inhaltlichen Austausch, sondern bisweilen auch nur für das Gefühl: Man ist nicht allein. Zeit für diesen informellen Austausch mit Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern anderer Städte findet sich oft am Rande von z. B. Städtetagsitzungen. Das ist äußerst bereichernd. Die Zeiten fehlender Treffen und Kontaktmöglichkeiten reißen auch hier eine große Lücke.

Ein Jubiläum in außergewöhnlicher Zeit

Die KISS unterstützt bereits seit 30 Jahren Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychischen und sozialen Problemen dabei, mit Gleichbetroffenen in Kontakt zu kommen und so ihr



Rico Badenschier

Foto: Tim Allrich

Leben wieder selbstbestimmt leben zu können. Dabei geht es nicht nur um die Bewältigung von Krankheiten und Lebenskrisen. Es geht auch um Gesunderhaltung und Wohlbefinden.

Die Landeshauptstadt hat großes Vertrauen zur KISS und baut auf die dort gebündelten Kompetenzen. Zum 30-jährigen Bestehen hat die Selbsthilfekontaktstelle allen Grund, stolz auf das Geleistete zu sein.

Selbsthilfegruppen sind gerade für Menschen in der Pandemie-Situation eine wichtige Stütze. Denn der Austausch zwischen Menschen mit ähnlichen Problemen, Sorgen und Erfahrungen bleibt auch jetzt für viele Menschen lebenswichtig!

Weil das so ist, haben sich sogar jetzt, in der Pandemie, 15 neue Selbsthilfegruppen gegründet. Darunter sind die SHG Verlassene Mütter – mein Kind lebt beim Vater, Hochsensible Menschen, Psychotherapie als Lebensweg, aber auch Migräne und Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Wir wissen, dass während der Pandemie vor allem die seelischen Nöte vieler Menschen zugenommen haben. Oft findet der Austausch jetzt im virtuellen statt. Aber Video- und

Telefonkonferenzen können Präsenztreffen nicht vollständig ersetzen.

Um diese unter Abstands- und Hygieneauflagen durchführen zu können, müssen Selbsthilfegruppen gegenwärtig ungewöhnliche Wege gehen. Hier ist die Selbsthilfekontaktstelle als fachkundige Begleiterin und als Ideengeberin für neue Präsenzformate gefragt. Es wurde eine Höchstgrenze für die Gruppenräume festgelegt – im größten dürfen sich maximal zehn Personen treffen. Maskenpflicht und aktuelles negatives Testergebnis sind selbstverständlich. Selbsthilfegruppen müssen ihre Treffen in der KISS immer vorher anmelden und für Neugründungen von Gruppen werden Interessent*innen in einer Liste gesammelt, um mit ihnen Kontakt aufnehmen und eine Verbindlichkeit herstellen zu können. Für manche Menschen sind diese Hürden zu hoch, doch prinzipiell sollen Präsenztreffen in der KISS möglich sein. Genutzt wird dieses Angebot insbesondere von Selbsthilfegruppen mit psychischen und Sucht-Themen. Nicht zuletzt stellt sich im zweiten Jahr der Pandemie auch die Frage, welche Möglichkeiten gemeinschaftlicher Selbsthilfe es für Menschen gibt, die unmittelbar von Covid-19 betroffen sind oder waren, vor allem für diejenigen, noch lange nicht geheilt sind, auch wenn sie als geheilt gelten.

Gegenwärtig treffen sich Frauen und Männer in mehr als 160 Selbsthilfegruppen bei der KISS. Ich vermute, dass es in Kürze auch in Schwerin Selbsthilfegruppen von Menschen gibt, die an Covid-19 erkrankt waren und noch immer unter Folgen leiden. Und ich bin mir sicher, auch diese neuen Gruppen werden die volle Unterstützung der KISS erhalten, damit Betroffene Hilfe zur Selbsthilfe erhalten.

„Willkommen im Park der Missverständnisse“

Die Selbsthilfe und das Ehrenamt

„Jetzt helfe ich mir selbst“, lautet Buchreihe, die bei Autopannen Anleitungen zur Selbsthilfe bietet – mit Schraubendreher und Zange. In unserer Gesellschaft ist der erste Gedanke schnell bei do-it-yourself angesiedelt, wenn von Selbsthilfe die Rede ist. Renoviert in der Nachbarschaft jemand seine Wohnung selber, darf er mit Anerkennung und Lob rechnen. Organisieren sich Eltern von Kleinstkindern mit dem Ziel, regelmäßige kurze Auszeiten für Arztbesuche oder dringende Einkäufe zu ermöglichen, dann scheitert die Selbsthilfe allzu oft schon an den unsäglichen eng ausgelegten Regelwerken des Gesetzgebers.

Wenn die seit einigen Jahren erhobenen Studien (Hamburg, Hannover, Heidelberg, Freiburg) auch nur im Ansatz ernst genommen werden, dann bleibt als Essenz: Selbsthilfe ist für die Patienten ein komplettes Erfolgserlebnis. Im Vergleich zu chronisch Erkrankten, die keiner SHG angehören, stellt sich nicht nur das Allgemeinbefinden als erheblich ausgeglichener dar, auch die Therapie-Verläufe sind effektiver. Die soziale Verbindung zu einer Gruppe stabilisiert messbar. Dass sich daraus auch Kosteneinsparungen für das Gesundheitssystem ableiten lassen, liegt auf der Hand.

Doch schon, wenn der chronisch erkrankte Mensch erkennt, dass ihm der Austausch sehr gut tun könnte, beginnt das Katz- und Maus-Spiel mit dem Finden gleichfalls Betroffener, gepaart mit dem geeigneten Treffpunkt. Darüber entscheidet die Lage des Wohnortes. Die Reaktion

des Bürgermeisters einer Kleinstadt, befragt, ob er bei der Vermittlung eines geeigneten Raumes helfen könnte: „Was habe ich damit zu tun? Zum Kaffeetrinken gibt es hier genug Restaurants!“

Möchte die Selbsthilfegruppe fachliche Beratung zum konkreten Krankheitsbild, tut sich wieder das Stadt-Land-Gefälle auf. Je geringer die Einwohnerdichte, umso geringer die Chance, geeignete Fachkräfte in der Nähe zu finden. Leider ist auch die Ablehnung mancher Fachkräfte noch immer zu stark ausgeprägt. Hierzu ein wörtliches Zitat: „Kommen Sie mir nicht mit Selbsthilfegruppe, dann können Sie sich gleich einen anderen Arzt suchen!“

Diejenigen, die oft mit großem persönlichen Einsatz Selbsthilfearbeit im Ehrenamt leisten, werden zwar mit Sonntagsreden „belohnt“, erfahren aber in der praktischen Umsetzung wenig oder keine erkennbare Förderung. Und schon fließen persönliche Mittel ins Ehrenamt. Bei der Frage nach einer Anschub-Förderung kommen durchaus Ansagen wie „Die meisten Gruppen lösen sich ohnehin nach nicht mal einem halben Jahr auf. Melden Sie sich doch im nächsten Jahr noch einmal!“

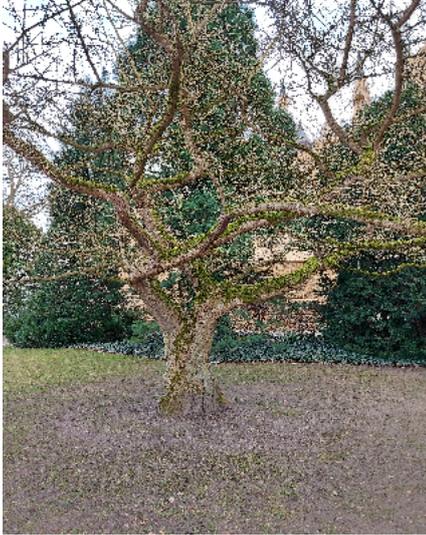
Bis hierher ist es eine große Hilfe, wenn Profis wie eine „Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe“ (KISS) bereit stehen und schon beim Start über die ersten Hürden helfen. Leider gilt auch hier: Je weiter entfernt von einer Großstadt, umso geringer die Chance der Starthilfe.

Die Leitung einer Selbsthilfegruppe, ob im Team oder als Einzelkämpferin, tangieren so viele amtliche

Regelwerke, die sich für die allermeisten Einsteiger von Mal zu Mal als neue Überraschungen erweisen. Das beginnt bei der Nutzung von Räumlichkeiten (Hausrecht, Haftung, Kostenbeteiligung), setzt sich fort über den Datenschutz bis zur Mittelbeschaffung (mangelhafte und sogar falsche Auskünfte der zur Förderung verpflichteten Adressen, Umfang der Abrechnungen, Finanzamt, Ordnungsbehörden) und kann seinen Höhepunkt bei den Fragen der Haftpflicht finden... Dass bei alledem die Öffentlichkeitsarbeit und die Gestaltung der Gruppentreffen einen ganz eigenen vor- und nachbereitenden Einsatz erfordern, wird auch hier als selbstverständlich stillschweigend vorausgesetzt. Der Zeitaufwand für die Arbeit der SHG wird oft genug unterschätzt. Belastungen müssen nicht unbedingt eine Überforderung bedeuten, doch es sind Mehraufgaben und zusätzliche Einsätze. Selbst die Ein- oder Anbindung in/an einen größeren Verband bedeutet für die Gruppenleitenden keine wirkliche Entlastung, sondern im günstigen Fall eine verbesserte Informationsbreite und -fülle. Auch das Nachfolgeproblem ist ein allzu oft nicht lösbares Thema. Die Autorin konnte innerhalb kurzer Zeit mehrere Gruppen begleiten und beobachten, die sich infolge von Wohnortwechsel, schwerer Erkrankung, Unfall mit Langzeitwirkung und auch einmal Tod auflösen mussten.

Diskretion und Datenschutz

Die auch in anderen gesellschaftlichen Ebenen geltenden Regelwerke zum Datenschutz führen zu



Fotos: Katrin Jeske

seltamen Blüten. Bei der „Verwaltung“ einer Selbsthilfegruppe kann die Grenze zur Groteske schon überschritten werden. SHG-Arbeit ist ein Bereich zwischen Privat und Geschäftlich. Sie erfordert Spontanität und Diskretion – und kollidiert immer wieder mit dem Datenschutz. So gibt es auf einmal die Forderung des Amtes YZ, dass für die Abrechnung einer Maßnahme die Liste der Teilnehmenden beizufügen ist...

Zu den immer wieder überraschenden Hürden gesellen sich nicht nachvollziehbare Förderablehnungen, z.B. für notwendige Fahrten in der „Fläche“ – zu Kurzzeittreffen von Gruppenleitenden, Klinikbesuchen, Behördenkontakten. Auch hier wird deutlich, dass die Richtlinien von der City her gedacht und entwickelt wurden. „Flaches Land“ und mangelhafte Infrastrukturen kommen gar nicht vor. Einen ganz besonderen Geschmack hinterlässt die Entdeckung, dass man die Arbeit der SHG zu gerne stärker kontrollieren möchte. Geldzuweisungen erhalten nur SHG, die als juristisch gesichert anzusehen sind (z. B. als Verein). Es drohen Konflikte, wenn die Erfordernisse des Krankheitsbildes nur schwer oder gar nicht mit den Förderrichtlinien in Einklang zu bringen sind. Das entscheiden Sachbearbeiter*innen am grünen Tisch.

SHG und Ehrenamt sind mit Blick auf Aufwand und Einsatz kein Selbstzweck, sondern dienen der Allgemeinheit und nehmen den Ämtern und Institutionen Lasten ab. Es gibt Mediziner*innen, die diesen Umstand sogar für ihren Praxis-Alltag beschreiben. Sinngemäß wird dazu geäußert

„Ich kann eine*n Patientin*en erkennen, der/die bereits eine Weile in einer SHG eingebunden ist. Ich treffe in dieser Person auf eine gute Mitarbeit in der Therapie, die Informationsaufnahme stellt sich leichter dar.“ Umgekehrt formulieren es auch Patienten aus ihrer Sicht. Original-Zitat: „Mir hat diese SHG das Leben gerettet; ich konnte mit dem, was mir mein Arzt sagte, viel besser umgehen, weil Ihr mir geholfen habt, das alles zu verstehen!“

Selbsthilfeakteure ernst nehmen

Wer nach langjähriger SHG-Erfahrung ergründen will, woher die Sonntagsredner und Ämter wie die/der „Patientenbeauftragte bei der Bundesregierung“ ihre Weisheit nehmen, wenn es um Selbsthilfe geht, sieht sich vor ein Geheimnis gestellt. Die ausgerechnet mit diesen Ämtern betrauten Personen meiden erkennbar die Basis und lassen sich von Dachorganisationen Pauschalanschauungen vermitteln. Ein Selbsthilfverband bemühte sich innerhalb von drei Jahren vier Mal um eine solche Begegnung im größeren Kreis, mit dem Ziel, die Erfahrungen des SHG-Verbandes vorzutragen und in einen Austausch zu treten. Drei Mal wurde ein Termin zugesagt - und kurzfristig abgesagt. Beim vierten Versuch kam die Rückmeldung, dass gern zwei Vertreter zu einem Gespräch in die Hauptstelle kommen können. Auf dieses Angebot ist der Verband nicht eingegangen. Zwei Vertreter*innen können nicht für 68 Gruppenleitende und ca. 1200 Gruppenmitglieder sprechen.

Eine Landesbehörde wird gebeten, eine Fachkraft zu entsenden, die zu einem speziellen Thema fachlich verlässliche Informationen vortragen kann, und dann heißt es, dass der Aufwand für eine kleine einzelne Gruppe sich nicht lohnt, ob man sich da nicht mit anderen zusammentun könnte... Selbsthilfe stellt sich wohl in den Köpfen dieser Entscheider in Mecklenburg-Vorpommern als Massenereignis und verbunden in einem engen Betreuungsnetz dar?

Woran erkennen die ehrenamtlich tätigen Selbsthilfe-Akteure, dass ihre Arbeit wirklich ernst genommen und gefördert wird?

Allein eine Institution wie KISS, die als Fachberatung und Begleitung zur Verfügung steht, ist mit den hilfreichen Rückkopplungen, den Informationen für jede SHG eine absolut unverzichtbare Stütze. Gruppen, die in ihrer Umgebung keine solche Institution vorfinden, beschreiben deutlich das zusätzliche Defizit. KISS gehört dennoch zum Binnenkreis der SHG-Arbeit – und verdiente eine eigene nachvollziehbare Wertschätzung.

Laut einer Studie erreichen die Angebote der Selbsthilfe je nach Krankheitsbild maximal vier Prozent der Betroffenen. Allein bei einer Verdoppelung der Interessierten geriete das jetzt praktizierte System aus den Fugen – sogar finanziell. UND DANN?

Christel Prüßner

Dersenow, (Leitung einer Krebs-SHG plus weitere ehrenamtliche Aufgaben)



Eine gute und unverzichtbare Mittlerin

KISS Schwerin – oberflächlich betrachtet für die gesetzlichen Krankenkassen seit vielen Jahren eine Empfängerin von Selbsthilfefördermitteln in Mecklenburg-Vorpommern. Im jahrelangen persönlichen Miteinander aber natürlich viel mehr!

Seit fast zehn Jahren arbeiten Sabine Klemm (und vorher zwölf Jahre Silke Gajek) und die Krankenkassen, die seit 2008 ihre Fördermittel über den gemeinsamen „ARGE“-Topf auszahlen, engagiert und gut im Sinne der Selbsthilfe in MV zusammen. Dabei ist die KISS Schwerin nicht nur Fördermittelempfängerin in eigener Sache, sondern vertritt auch unermüdlich die Interessen

der Selbsthilfegruppen – bei der Beantragung von Fördergeldern, der Beratung und Begleitung. Nicht immer ist es einfach, gesetzlich vorgegebene Leitplanken bei der Gruppenförderung einzuhalten – denn förderfähig ist nur, was einen echten Krankheitsbezug laut Leitfaden des GKV-Spitzenverbandes hat. Hier ist die KISS Schwerin aber eine gute und unverzichtbare Mittlerin zwischen den Interessen der Gruppen in ihrem Einzugsbereich und den Krankenkassen, die sich an den rechtlichen Vorgaben der Bundesebene orientieren müssen.

Mit über 50.000 Euro jährlich bekommt die KISS Schwerin den größten Förderanteil unter den Kontaktstellen

in Mecklenburg-Vorpommern. Unter anderem, weil sie auch die meisten Selbsthilfegruppen in M-V beherbergt. Viele davon im Haus am Schweriner Pfaffenteich, das auch die Vertreter/innen der Krankenkassen gelegentlich und gerne besuchen konnten. Der KISS Schwerin danken wir von AOK, BKK, IKK, KNAPPSCHAFT, Landwirte-Kasse und vdek an dieser Stelle für die gute Zusammenarbeit und wünschen – mindestens für die nächsten 30 Jahre – alles erdenklich Gute, viel Erfolg und Kraft und spätestens beim nächsten „runden Geburtstag“ eine pandemiefreie Feier!

Thomas Fritsch

BKK-Landesverband NORDWEST



Wir gratulieren der KISS Schwerin zu 30 Jahre Selbsthilfe und danken für die gute Zusammenarbeit.

Kristin Trimpe,

Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/Nordwestmecklenburg e.V., Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Anke Landgraf:

Das Team der KISS Stralsund gratuliert recht herzlich zum 30jährigen Bestehen und wünscht weiterhin viel Erfolg!

30 Jahre KISS

bedeuten für mich:

- die Entwicklung von einem Modellprojekt zu einer starken Säule des Gesundheitssystems
- eine Brücke zwischen persönlicher Stärkung und gemeinschaftlicher Unterstützung
- ein wichtiger Pfeiler in der Unterstützung von Ehrenamt und Engagement
- ein Baustein im themenübergreifenden Netzwerk
- eine wertvolle Möglichkeit zur Teilhabe
- „Gemeinsam statt einsam“



KIBIS - Selbsthilfekontaktstelle im DRK - Kreisverband Ludwigslust e.V.

Ein Jubiläum ist eine gute Gelegenheit, auf das Erreichte zurückzublicken und um sich neue Ziele zu setzen. Mit vollem Stolz kann die KISS Schwerin auf 30 Jahre geleistete Arbeit zurückblicken.

Die KIBIS – Selbsthilfekontaktstelle in Hagenow bedankt sich ganz herzlich für die Zuverlässigkeit, Fachkompetenz, Kreativität und Unterstützung bei den Mitarbeiter*innen der KISS Schwerin. Die Mitarbeiterinnen aus der KIBIS in Hagenow freuen sich weiterhin auf die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Sie wünschen der KISS Schwerin, allen Mitarbeiter*innen und den Selbsthilfegruppen für die kommende Zeit Gesundheit und gutes Gelingen.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe auf den Weg gebracht!

2021 kann die KISS Schwerin auf 30 Jahre Selbsthilfeunterstützung zurückschauen. Dazu gratuliere ich sehr herzlich – im Namen des Teams der NAKOS sowie für unseren Träger, die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), dem Fachverband der Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.

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

Was war damals die Ausgangssituation? Mit der Wende ging eine Welle der Selbstorganisation durch alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens der Nach-DDR. Die Selbsthilfebewegung entfaltete sich nach dem Wegfall der staatlichen Beschränkungen in den neuen Bundesländern ausgesprochen schnell. Der Nachholbedarf an Information und die Bereitschaft zu Gruppengründungen



Dr. Jutta Hundertmark-Mayser Foto: D. Vasquez

waren groß. Zumeist handelte es sich um chronisch Erkrankte und Behinderte, denen es vor allem um Interessenvertretung, Mitbestimmung und Mitgestaltung der zukünftigen Ordnung an den damaligen „Runden Tischen“ ging, und um Suchterkrankte. Die Menschen in den neuen Bundesländern brachten einen besonders starken demokratischen Impuls und ein tiefes Bedürfnis nach sozialer Gerechtigkeit in das Selbsthilfeverständnis ein.

In all den Jahren hat KISS Schwerin viel Initiative und Tatkraft gezeigt und große Kooperationsfähigkeit und Standfestigkeit bewiesen. Sie hat nicht nur die Selbsthilfestrukturen in Schwerin nachhaltig gefördert und aufgebaut. Auch hat sie die Landesarbeitsgemeinschaft und vor allem die Selbsthilfekontaktstellen zu einer unverzichtbaren Größe in der Selbsthilfelandschaft in M-V gemacht. Ohne KISS Schwerin wäre die gemeinschaftliche Selbsthilfe nicht da, wo sie jetzt ist. Die Selbsthilfe ist eine tragende Säule des bürgerschaftlichen Engagements für sich und für andere. Darauf können alle Beteiligten wirklich sehr stolz sein! Eine nachhaltige Finanzierung der Arbeit und der aufgebauten Strukturen wäre die beste

Anerkennung der erbrachten Leistung.

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

Seit 2020 erfährt die Selbsthilfeunterstützungsarbeit weitgehende Veränderungen durch die weltweite Corona-Pandemie. So nimmt auch hier die Digitalisierung an Fahrt auf. Dabei bewährt sich die gute Zusammenarbeit mit der NAKOS, die den bundesweiten Austausch der Selbsthilfekontaktstellen zum Etablieren datenschutzsicherer digitaler Räume für Selbsthilfegruppen ermöglicht. Wir werden unsere Zusammenarbeit auch in den nächsten 30 Jahren festigen, ausbauen und weiterentwickeln um den Selbsthilfegedanken lebendig zu erhalten.

Jutta Hundertmark-Mayser
stellvertr. Geschäftsführerin der
Nationalen Kontakt- und Informations-
stelle zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen (NAKOS), Berlin

Aus der CHRONIK von 1991 bis 2021

1989 Gründung der ersten Selbsthilfegruppen, u.a. Alleinerziehende, Kehlkopflöse, Allergiker, alleinerziehende Frauen, Adipöse, MS

1991 29. August: Vereinsgründung mit 28 Gründungsmitgliedern, 1. Vorsitzende ist Dr. Helga Niet, Geschäftsführerin Dr. Ursula von Appen

1992 Besuch des Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker am Stand der Kontaktstelle beim Tag der Deutschen Einheit in Schwerin

1993 Schweriner Selbsthilfezeitung KIBS erscheint

1994 Erster Selbsthilfetag in Schwerin

1995 Erstes Selbsthilfeforum • Gründung der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontaktstellen in MV (LAG)

1996 Erstes Selbsthilfefest zum 5. Geburtstag

1999 Bundesverdienstkreuz am Bande für Dr. Ursula von Appen für Aufbau der Wohlfahrtspflege und Entwicklung der Selbsthilfe in MV

2000 Silke Gajek leitet die Kontaktstelle • 1. Sommerfest der Selbsthilfegruppen

2001 Selbsthilfefest zu 10 Jahre KISS

2002 Besuch von Claudia Roth, Bundessprecherin Bündnis 90/Die Grünen und Heide Simonis, Ministerpräsidentin, Schleswig-Holstein • Selbsthilfegruppen-Beirat wird gegründet

2003 1. Ausgabe von „Hilf Dir Selbst“

2004 Fachkonferenz „Zukunft der Selbsthilfe“ mit der Friedrich-Ebert-Stiftung Schwerin



1 Ehrenamtsmesse 2007



2 MUT-Tour 2016

3 KISS-Vorstand 2006

4 Dr. Wolfgang Jähme bei der Vorstellung des neuen Logos 2013



5 Besuch bei Sozialministerin Birgit Hesse 2014

6 Finanzminister Peer Steinbrück 2007 zu Gast

7 850 Jahre Schwerin 2010

8 Silke Gajek und Gudrun Schulze 2009





9



10



11

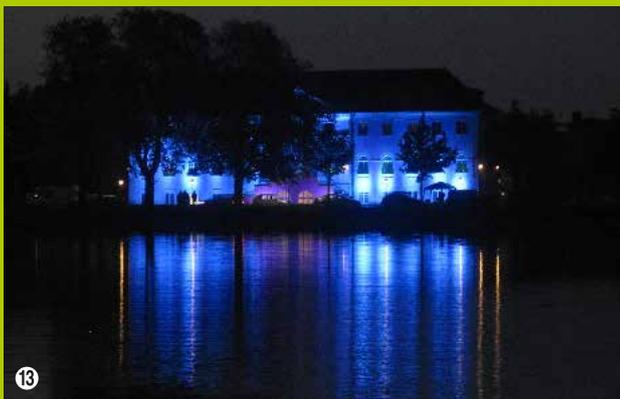
9 dm-Aktion „Helfer-
Herzen“ 2020

10 Bundestagung
der DAG SHG 2016
in Schwerin

11 Silke Gajek mit
Ministerpräsi-
dent Harald Rings-
torff und Dagmar
Ringstorff-Dark
2007



12



13

12 Ausstellungseröff-
nung „Das kann
Selbsthilfe“ 2017

13 Huntington-
Aktion 2018

14 Schwerin ehrt die
KISS 2019

15 KISS-Vorstand
2006



14



15

2005 Start „Bündnis gegen Depressi-
on“ (Projektzeitraum zwei Jahre)

- Umzug in das Gebäude am Spieltor-
damm 9

2006 Start der Online-Beratung als
Projekt der LAG

2007 Ausbildung von zehn
In-Gang-Setzern

- Vereinsgründung LAG KISS MV e.V.

2008 Ehrung für Ehrenamtler Steffen
Mammitzsch durch den Bundespräsi-
denten in Berlin

- Datenklau in der KISS

2009 Heide Kreft (SHG Frauen nach
Krebs) wird von der Landeshauptstadt
Schwerin ausgezeichnet • Jahresta-
gung der Selbsthilfe zu „20 Jahre Wende
- 20 Jahre Selbsthilfe“, Schirmherrin ist
Sozialministerin Manuela Schwesig

2011 Kooperationsverträge mit HELIOS
sowie dem Tumorzentrum Schwerin

2012 Sabine Klemm übernimmt die
Leitung der Kontaktstelle • Minister-
präsident Erwin Sellering informiert sich
beim 10. MV-Tag über die KISS

2014 Projektstart „Selbsthilfe im länd-
lichen Raum“

2015 Sabine Klemm und Anke Land-
graf stellen in der Enquete-Kommission
des Landtages „Älter werden in MV“ die
Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen vor

2016 38. Bundesweite Jahrestagung
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen (DAG SHG) und
NAKOS im Intercity Hotel Schwerin,
Schirmherrinnen: Bundesfamilienmini-
sterin Manuela Schwesig und Birgit
Hesse, Sozialministerin MV

2018 Tag der offenen Tür in den
HELIOS Kliniken

2020 10 Jahre SHG Gemeinsam gegen
Angst und Depressionen

Weitere Höhepunkte aus 30 Jahren KISS unter www.kiss-sn.de

Erinnerungen an eine bewegte Zeit

Wie schnell die Zeit vergeht: 30 Jahre ist unsere Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen nun schon etabliert, sie wächst und gedeiht, ist hilfreich für viele, bekannt und anerkannt. Und so soll es auch viele weitere Jahre bleiben!

Kann man sich vorstellen, dass damals alles, was bisher als sicher und verlässlich galt, plötzlich ungültig war oder zusammenbrach? Ganze Lebensentwürfe wurden hinfällig, Arbeitslosigkeit, bisher nicht bekannt, griff um sich. „Wir können doch 30 Jahre unseres Lebens nicht einfach wegwerfen“, „Am liebsten würde ich mich umbringen“, waren Äußerungen von verzweifelten Menschen, die sich in einer ersten Selbsthilfegruppe zusammaten, um sich gegenseitig zu trösten und zu helfen.

Es gab aber auch viele interessante Neuanfänge: Verbände, Vereine, Wirtschaftsunternehmen, Krankenkassen – alle wollten so schnell wie möglich Fuß fassen, so auch Selbsthilfegruppen der alten Bundesländer, wo Selbsthilfe seit Jahren gut integriert und von der Bundeszentrale für Gesundheit gefördert wurde.

Selbsthilfe im klassischen Sinne kannten hier nur wenige Menschen, vorrangig in Kirchenkreisen. In der DDR war der Gedanke, in einer Gruppe von unbekannt Menschen über seine Krankheiten, Schwächen, Sorgen „öffentlich“ zu sprechen nicht nur unbekannt, sondern wurde auch als peinlich angesehen. Und es gab den Widerstand der Ärzte, die Selbsthilfe als Eingriff in ihre Kompetenz ansahen.

Ich arbeitete 1989 als Rentnerin noch im Auftrag der Kreisärztin als Verantwortliche für Gesundheitserziehung und -förderung in Schwerin. Das war seit Jahren eine ehrenamtliche Zusatzaufgabe zu meiner beruflichen Tätigkeit als Direktorin der Kreisbildungsstätte des Gesundheitswesens, einer Einrichtung der



Dr. Ursula von Appen (li.) und Uta Schwarz 1991 vor dem ersten KISS-Büro in der Seestraße. Foto: Archiv

Aus- und Weiterbildung mittlerer medizinischer Fachkräfte.

Schwerpunkte waren damals (wie heute noch) die Bekämpfung von Alkohol-, Tabak- und Drogenmissbrauch, gesunde Ernährung und Vermeidung von Übergewicht, aber auch die um sich greifenden psychischen Belastungen. Natürlich gab es auch Gruppenbildungen, doch: „Das sozialistische Gesundheitswesen deckt alle gesundheitlichen Probleme ab“, so die Antwort des DFD auf einen Zeitungsbericht über eine Selbsthilfegruppe für Übergewichtige.

Da Gesundheitsförderung auch nach der Wende wichtig war, wurde ich vom neuen Gesundheitsamt für zwei Jahre übernommen und war nun wieder Anlaufstelle für alle, die im weitesten Sinne mit Gesundheit zu tun hatten, auch aus den alten Bundesländern. So kam eines Tages der Vertreter einer Gruppe Anonymer Alkoholiker zu mir, der hier Vorträge halten wollte. Da er kein Hotelzimmer bezahlen konnte, übernachtete er bei mir. Oder eine Sanitätsfirma, die Krankenbetten, Nachttische und andere Hilfsmittel brachte, wusste nicht, wo diese abgeladen werden sollten. Der Fahrer wurde an mich verwiesen, im alten

Stadtkrankenhaus war Platz (dies war die Geburtsstunde der Firma „Stolle“).

Nach zwei Jahren wurde mein Arbeitsvertrag, wie vorgesehen, nicht verlängert. So gründeten wir einen Verein, die „Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.“. Vorstandsmitglieder fanden sich schnell, auch eine ABM-Stelle wurde später bewilligt. Ein Glücksfall: Ich fand eine sehr tüchtige, vielseitige Kindergärtnerin, die bis zum Rentenalter die Funktion der Geschäftsführerin innehatte, Uta Schwarz. Ihr gebührt großer Dank!

Die Kontaktstelle bekam eine erste Unterkunft in einer Baracke in der Seestraße; für die Einrichtung sorgte fast kostenlos eine Bürofirma. Die Krankenkassen, von denen ein Vertreter zu unserem Vorstand gehörte, halfen durch Spenden. Wir bekamen den Reingewinn aus dem alle zwei Jahre in der Partnerstadt Wuppertal stattfindenden Stadtteilstift „Kronberger Werkzeugkiste“; wir erhielten Einladungen zu Selbsthilfegruppen in Westdeutschland, besuchten die sehr hilfreiche KISS in Hamburg. Zum großen Selbsthilfetag auf dem Gänsemarkt hatten wir voller Stolz unser erstes Heft „Hilf dir selbst“ mitgebracht. Da lag es – mit einem Schwarz-Weiß-Bild des Schlosses – neben den dicken Hochglanzheften der KISS Hamburg! Wie gut und konkurrenzfähig kommt unsere Zeitschrift jetzt daher.

Ein großes Ereignis war für mich die Teilnahme an einer internationalen Selbsthilfekonferenz „Self and Mutual Help“ in Ottawa, wo ich über die Arbeit unserer Kontaktstelle berichten durfte.

2000 gab ich den KISS-Vorstandsvorsitz an Dr. Wolfgang Jähme ab. Damit schloss sich ein Kreis, denn zu ihm, damals Dezernent für Gesundheit, ging ich vor 30 Jahren und sagte: „Wir brauchen eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen.“ Seine Antwort: „Ja, dann machen Sie mal!“ Und es gelang!

Dr. Ursula von Appen

„Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt“

**Lina Hannemann
über ihr Pflichtpraktikum in der KISS**



Lina Hannemann

Foto: privat

Mein Name ist Lina Hannemann und ich bin 21 Jahre alt. Ich mag Katzen, Tattoos, gute Gespräche und Psychologie; mein Studienfach! Aktuell befinde ich mich im zweiten Jahr des Bachelorstudiums an der FHM Schwerin. Psychologie zu studieren war, ohne zu übertreiben, die beste Entscheidung meines Lebens.

Im Rahmen dieses Studiums bin ich in der KISS Schwerin gelandet: während meines drei-monatigen Pflichtpraktikums. Anfangs war ich etwas verunsichert, ob hier der richtige Ort für mich ist. Eigentlich wollte ich unbedingt in einem Gefängnis Schwerverbrecher befragen und den Alltag eines Kriminalpsychologen kennenlernen, aber nun gut. Dank der Corona-Pandemie hatte ich letztendlich auch gar keine Wahl.

Meine leichte Verunsicherung wurde mir im ersten Gespräch mit Sabine Klemm direkt genommen und ich fühlte mich pudelwohl in den gemütlichen, etwas urigen Räumen der Kontaktstelle.

Durch die Aktualisierung der Angebotsbroschüre lernte ich schnell, dass Selbsthilfe nicht zwangsläufig etwas mit Suchterkrankungen zu tun hat, sondern von Menschen jeden

Alters, Geschlechts, jeder Herkunft und jeden Leidens in Anspruch genommen wird. Durch den Kontakt per E-Mail und Telefon lernte ich in den ersten Wochen bereits viele Gruppensprecher*innen kennen. Einige vertrauten mir direkt ihre Geschichten an, was mich in meiner Rolle als zukünftige Psychologin sehr freute.

Neben dieser eher formalen Aufgabe unterstützte ich die Mitarbei-

terinnen der KISS Schwerin auch bei täglichen Aufgaben wie zum Beispiel der Raumplanung. Dank Sabine Klemm hatte ich zudem die Möglichkeit an vielen interessanten Seminaren, Vorlesungen und Meetings teilzunehmen und so spannende Einblicke in verschiedene Bereiche der sozialen Arbeit zu gewinnen.

Ich bin wirklich sehr glücklich so tolle und verschiedene Menschen während meiner Zeit in der KISS kennengelernt zu haben.

terinnen der KISS Schwerin auch bei täglichen Aufgaben wie zum Beispiel der Raumplanung. Dank Sabine Klemm hatte ich zudem die Möglichkeit an vielen interessanten Seminaren, Vorlesungen und Meetings teilzunehmen und so spannende Einblicke in verschiedene Bereiche der sozialen Arbeit zu gewinnen.

Ein wichtiger Bestandteil meines Aufenthalts war zudem die Erstellung einer Hausarbeit mit eigenem Forschungsprojekt. Der Schlachtplan war schnell geschmiedet, da Frau Klemm

bereits einige Monate zuvor versucht hatte Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der Selbsthilfe herauszuarbeiten. Genug Material und Vorwissen gab es also schon mal. Im Laufe der Wochen erarbeiteten wir Fragen, die ich dann diversen Gruppensprechern und -sprecherinnen stellte. Anschließend konnte ich dann mit Hilfe dieser Antworten einen Fragebogen erstellen, der lan-

desweit an Selbsthilfegruppen versendet wurde. Die Offenheit in den Interviews hat mich zutiefst beeindruckt und viele Antworten haben mich sehr berührt. Mehr über mein Projekt gibt es auf Seite 22 zu lesen!

Ich bin wirklich sehr glücklich so tolle und verschiedene Menschen während meiner Zeit in der KISS kennengelernt zu haben und werde auch weiterhin als Mitglied im Verein erhalten bleiben.

Lina Hannemann

KISS bewegt

Kirsten Sievert über den ersten Imagefilm

Ein ganz besonderer Meilenstein in der KISS-Geschichte war der erste Imagefilm, der 2017 realisiert wurde. Möglich wurde dies im Rahmen des Projektes „Junge Selbsthilfe – Neue Wege in die Selbsthilfe“, das von der Krankenkasse „Barmer“ unterstützt wurde.

Im Vorfeld musste viel recherchiert werden, erste Ideen skizziert und Schwerpunkte festgelegt. Mit der ausgewählten Produktionsfirma wurden die Formate konkretisiert. Nun sollte es zu dem klassischen Imagefilm auch drei Videoclips geben, die zeigen, dass die Selbsthilfe in allen Altersklassen relevant ist.

Gemeinsames Thema dieser Clips war: Jeder hat sein Päckchen zu tragen – gemeinsam geht es besser! Der Clou war jedoch, dass hier keine professionellen Schauspieler agieren sollten, sondern die Mitglieder der Gruppen selbst. Und viele folgten unserem Aufruf. Bevor es mit dem Drehen losging, gab es eine kurze Besprechung und Einleitung zu den Abläufen am Set. Es war alles sehr aufregend und unheimlich spannend. Der Raum war voller Menschen, die sich teilweise noch nie gesehen hatten, doch alle einte die Vorfreude auf das Abenteuer Filmdreh.

Hierfür waren drei bekannte Schwesinger Orte ausgewählt worden. Im Burggarten war die erste Gruppe, die 40- bis 60-Jährigen, am Start. Das Equipment sowie Kaffee und Tee kam mit dem Bolterwagen zum Set. Es war zwar recht frisch an diesem Morgen, aber die Sonne schien. Der „Hauptdarsteller“ war ein überdimensional großer Karton, den einer allein nicht tragen kann, mit der Unterstützung vieler tragbar wird.

Die „junge“ Gruppe drehte auf den Schwimmenden Wiesen vor

der herrlichen Kulisse mit Dom und Schloss. Diesmal war das „Päckchen“ noch größer, der Versuch, dies über den Kies des Weges zu bewegen schier aussichtslos. Doch der junge Mann bekam Hilfe von seinen Altersgenossen und schließlich schwebte der Karton hoch über aller Köpfe fast mühelos über eine kleine schmale Brücke in Richtung Schlossgarten.

Am zweiten Drehtag hatten wir mit dem Wetter Pech, es regnete ausgiebig. Das hielt unsere Senioren jedoch nicht davon ab, mit viel Elan zu starten. Zum Glück drehten wir diesmal auf dem Markt und fanden so Schutz in den Drehpausen im Tunnel zum Schlachtermarkt. Es gab viele kleine Päckchenträger und das große „Päckchen“ in Form einer überdimensionalen Zigarettenschachtel. Jeder unterstützte den anderen bei seinen Problemen.

Es war eine großartige Stimmung. „Und bitte!“, „Stopp!“ und „Das drehen wir gleich noch mal.“ hörten wir viele Male, doch die Darsteller waren unermüdlich bis alles im Kasten war. Die Grundidee der Selbsthilfe war so

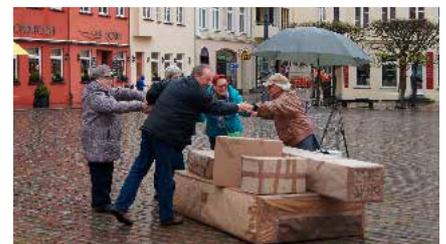


Impressionen vom Videodreh



greif- und spürbar in diesen Szenen und sorgte für viele Gänsehaut-Momente. Mit etlichen Passanten kamen wir ins Gespräch, die diese außerordentliche Idee hinterfragten und konnten so auch noch zum Thema Selbsthilfe informieren und uns austauschen.

Zur Premiere der Filme hatten wir alle Mitwirkende eingeladen. Alle feierten dem Ergebnis, den fertigen Clips entgegen. Und dann war es muckmäuschenstill im Raum. Die Filme waren durch Schnitt und die unterlegte Musik so berührend und eindringlich geworden, es war einfach magisch. Dem ersten rutschte ein „Wow!“ raus und langsam konnten sich andere wieder äußern. Das ein oder andere Tränchen wurde wohl auch vor Rührung verdrückt, munktelt man.



Fotos: privat

„Theater hilft Leben“

Oder wie man Grenzen überwindet, wenn man den Blick nur weit genug hebt

Ich recherchierte jüngst über die Schauspielerin und Regisseurin Martina Mann und stoße dabei auf den von ihr gegründeten Verein „Theater hilft Leben“. Was ich an Informationen finde, begeistert mich so, dass ich unbedingt ein Gespräch mit ihr führen möchte.

Schon in den ersten Minuten wird deutlich, es geht hier um Herzprojekte. Als Leiterin einer Theatergruppe wuchs in ihr die Idee, Menschen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen mit Menschen ohne Handicaps zusammen zu bringen. Theater kann Teilhabe möglich machen. Kognitive und motorische Fähigkeiten werden gefördert, man kommt in Bewegung, trainiert Sprache und Gesang. Die Beteiligten erleben Gemeinschaft.

Schon mit ihrem ersten Projekt 2018 „Frida Kahlo – Viva la Vida“ begegnet sich das gesamte Ensemble auf Augenhöhe. Martina Manns Augen leuchten bei diesen Worten „Behinderten Menschen werden automatisch Fähigkeiten abgesprochen“, sagt sie. „Ach, das können sie ja nicht, wird oft behauptet. Doch das stimmt nicht.“

Mit dem Stück wird nicht nur mehr Teilhabe am sozialen Leben sichtbar, es werden auch mehr Möglichkeiten demonstriert. Über die starke Figur Frida Kahlo, deren Strahlkraft bis heute ungebrochen ist, kommen nicht ihre Bilder zu Wort, sondern ihr Kampf mit ihren Grenzen. Sie wird zu einer Symbolfigur, deren Mut, Kraft, Ausdauer, Kampfgeist und Willen uns heute noch den größten Respekt abfordert.

Martina Mann ist von der mexikanischen Künstlerin so sehr fasziniert, dass sie folgerichtig zu ihrem ersten Vereinsprojekt wird. Mit ihrer Begeisterung holt sie sich von der „Aktion



Der Verein „Theater hilft Leben“ bringt Menschen mit und ohne Handicap auf die Bühne. Foto: privat

Mensch“ und anderen Förderern die finanziellen Mittel. Die Proben an zwei Orten fordern all ihr logistisches Geschick. Als am Ende Mitglieder der inklusiven Tanzkompanie „Szene 2“ mit einer Tänzerin im Rollstuhl, einem kolumbianischen Choreographen und mehreren Beteiligten mit anderen Beeinträchtigungen - ergänzt von zwei mexikanischen Musikern aus Köln und einer Schauspielerin aus Berlin - auf der Bühne agieren, sind stehende Ovationen der Lohn des begeisterten Publikums.

Ein ganz besonderer Moment, der unter die Haut ging: Die Rollstuhltänzerin lässt sich aus ihrem Gefährt fallen und bringt sich mit eigener Kraft wieder zurück. Im Anschluss an die Vorstellung offenbaren sich Zuschauer, die ihre Berührungängste aussprechen. Die neue Erfahrung reißt auch bei ihnen Grenzen ein.

Martina Mann hatte ein neues Stück, das sie über Bewegung, Sprache und Klang über Monate entwickelte. Das Ergebnis wurde zum Anstoß für das Folgeprojekt „Amadeus“ mit sehbehinderten und blinden Menschen, das Corona bedingt im März

2020 gestoppt wurde. Die Aufführung im November – geplant, verschoben. Gut 15 Monate Arbeit auf Eis gelegt, doch noch nicht aufgegeben.

Künftig möchte Martina Mann noch mehr Menschen erreichen, ihre Projekte langlebiger machen. Sie möchte Kurzfilme produzieren und Momente festhalten, wie diesen: „Zu sehen wie diese behinderten Kinder sich freuen, das reißt Ihnen die Beine weg!“ Ihr Köcher ist voller Ideen. Sie entwickelt nicht nur Theaterprojekte, sie ist auch Geschichtenerzählerin, Drehbuchautorin, Dramaturgin und Stückeschreiberin. Menschen haben Geschichten, die erzählt werden sollten und diesen eine Plattform zu geben, z. B. in Form einer Doku, ist auch so eine Idee. Schwerin und Umgebung haben es ihr angetan, hier möchte sie ihre geplante Filmproduktionsfirma ansiedeln. Ein Kurzfilm steckt in der Pipeline. Einer, der viel Zuversicht, Hoffnung, Humor transportiert und motiviert Grenzen einzureißen. Mehr darf ich an dieser Stelle noch nicht verraten. Alles ist im Werden und dafür wünsche ich auf jeden Fall jede Menge Glück

Evelyn Eichbaum

Endlich verstanden werden

Neue Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen

Im September 2019 bin ich nach Schwerin gezogen. Es begann für mich nach bewusster Entscheidung ein neuer Lebensabschnitt. Ich hatte alles Vergangene hinter mir gelassen und mir selbst zur Aufgabe gemacht, mich neu zu verwurzeln, neue Kontakte, neue Lebensaufgaben und Lebensqualitäten zu finden. Mich selbst neu zu finden.

Am 6. Juli 2020 telefonierte ich erstmalig mit Sabine Klemm, der Geschäftsführerin der KISS Schwerin. Schon am nächsten Tag nahm ich zum ersten Male am Redaktionsteam der KISS teil und schrieb kurz danach meinen ersten Artikel für das Journal der Schweriner Selbsthilfe zum Thema „Hochsensibilität – Fluch oder Gabe?“ Schreiben ist eines meiner liebsten Hobbys.

Der Slogan „Hilf Dir selbst“ hatte mich schon jahrzehntelang als Lebensmotto begleitet und ich hatte gelernt, Berge zu erklimmen und Täler zu durchschreiten in meinem Leben. Krisen als Chancen zusehen. Bei der KISS – so fühlte ich – fand ich einen Ankerplatz, um das Gefühl der Zugehörigkeit zu spüren. Ich wurde mit offenen Armen und sehr herzlich und authentisch empfangen, ungeschminkt.

Gern übernahm ich auch die kleine Aufgabe, ein paar der Journale in Schwerin, in meinem nahen Umkreis zu verteilen. Als Heilpädagogin dachte ich: „Prima- da lernst du gleich ein paar Orte, Arztpraxen und Institutionen kennen und kommst in Kontakt mit Menschen.“

Am 21. September bekam ich von Sabine Klemm den Impuls, meine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen. Das berührte mich tief im Herzen. „JA,

das will ich“, rief es in mir. „Mit welchen Menschen möchtest Du Dich gerne austauschen?“ war die nächste Frage. Die Antwort war schnell klar: mit hochsensiblen Menschen, Menschen, die so sind wie ich, die mit dieser speziellen Herausforderung durch das Leben gehen.

Nach Erledigung der Formalitäten legten wir den Gründungstermin auf den 12. November 2020. Jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat sollten die Treffen stattfinden. Die KISS übernahm die Öffentlichkeitsarbeit, Flyer und Kleinanzeigen in der Zeitung, Telefonate. Blitzschnell gab es 17 Interessentinnen und Interessenten. Die zweite Welle des Corona-Lockdowns verhinderte zwar unser Gründungstreffen, doch nach genauer Prüfung der aktuellen Gesetzeslage, des dringenden Bedarfs und der Regeln des Infektionsschutzgesetzes legten wir die Geburtsstunde für die SHG Hochsensible Menschen für den 14. Januar 2021 um 16 Uhr fest.

An diesem Nachmittag trafen sich zum ersten Male neun hochsensible Menschen in den Räumen der KISS.

Für mich war dies ein sehr berührender und heiliger Moment. „Endlich verstanden werden! Endlich gleichgesinnte, gleich betroffene Menschen zum Austausch.“ Und trotzdem jeder sehr individuell. Die Freude darüber war bei allen zu spüren. Ein Raum für Kommunikation und Atmosphäre der Offenheit ermöglicht es jetzt, uns über innerlich tief bewegende Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam zu lernen, Antworten auf offene Fragen zu finden:

Was bedeutet Hochsensibilität und wie äußert sich dies?

Was sind mögliche Ursachen? Welche Strategien und Methoden

sind im Alltag, in Partnerschaft und Beruf hilfreich?

Welchen Stellenwert hat ehrliches Mitteilen?

Worauf sollten hochsensible Menschen besonders achten, um ihre Gesundheit zu erhalten?

Welche Rolle spielen frühkindliche Entwicklungsstraumata? Wie komme ich in Kontakt mit meinem Inneren Kind?

Welche Entspannungsmethoden können genutzt werden, um Wohlbefinden wieder herzustellen oder zu erhalten?

Hochsensibilität wird als ein Wesensmerkmal von Menschen verstanden, das die Belastungsfähigkeit in verschiedenen Lebenssituationen sehr einschränken kann. Hochsensible Menschen landen schneller in Erschöpfungszuständen und Burn Out, ihre Bedürfnisse treffen oft auf Unverständnis bei nicht betroffenen Menschen.

Im Austausch machen wir uns aber auch unsere besonderen Qualitäten bewusst und stärken somit unser Selbstwertgefühl.

Wir entwickeln Ideen, wie wir uns gegenseitig unterstützen können, gerade JETZT in den schwierigen Zeiten der Corona Pandemie.

Danke an die KISS, an Sabine Klemm und ihre ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Danke an das Redaktionsteam. Schön dass es Euch gibt – und das nun schon seit 30 Jahren!

Iris Hesse

Hintergrundbild: Katrin Jeske

Geschichten, die die Selbsthilfe schreibt

Highlights des Magazins „Hilf Dir selbst“

Das Selbsthilfemagazin „Hilf dir selbst“ unserer Kiss in Schwerin gibt es seit 2003. Eine Zeitschrift, in der es alle drei Monate um verschiedene Themen der Selbsthilfe geht. Es gab schon Psyche, Familie, Schmerzen, Mut, Seele und viele mehr. Zu jedem Thema schreiben wir unterschiedlichste Artikel. Wir sitzen in der Redaktion zusammen und dann sprudelt es nur so aus uns raus. Entweder wir schreiben unsere eigenen Gedanken auf oder es gibt tolle Menschen, die ihre Geschichten mit uns teilen wollen. Besonders die persönlichen Geschichten mögen wir sehr. Persönliche Schicksale, Lebensläufe, Gedanken und Werdegänge sind immer wieder interessant, spannend und emotional. Und deswegen will ich in dieser Ausgabe noch an ein paar Highlights der letzten Jahre erinnern:

In der Ausgabe 2 aus dem Jahr 2020 in der es um „Sicher!?“ ging, erzählte Julia von ihrem Assistenzhund Yoshi, der ihr hilft, wenn sie plötzlichen Kontrollverlust spürt, die sie aufgrund eines Traumas hat. Der Hund spürt Symptome noch lange, bevor sie sie selbst merkt. Yoshi bringt sein Frauchen in Sicherheit, kann Abstand zu anderen Personen herstellen oder Notfallmedikamente bringen. Sehr faszinierend, was so ein Tier alles kann. Auch die Bedeutung dieser helfenden Vierbeiner thematisiert sie. Ein toller Beitrag und mal eine ganz andere Sicht auf dieses Thema.

In der Ausgabe „Mut“ aus dem Jahre 2015 erzählte Joe Eichel von seinem neuen Leben. Er war erfolgreicher Polizist. Immer im Einsatz und immer unter Strom, die Karriere an erster Stelle. Mit dem Privatleben war das nicht

immer vereinbar. Irgendwann wurde aber alles zu viel und die Akkus waren einfach nur noch leer - Burnout. Daraufhin begann er sein Leben mit Hilfe von Therapie zu verstehen. Durch Reisen fand er wieder zu sich und wurde schlussendlich Yogalehrer.

Im Jahre 2016 gab es eine Ausgabe zum Thema „Seele“. Dort berichtete Bashar Hinedi von seiner Ankunft in Schwerin. Er floh im Jahre 2015 aus Syrien und kam über viele Umwege nach Deutschland und landete schließlich in Schwerin. Er ist sehr dankbar für die Hilfe, die er hier bekommt, empfindet aber auch einiges als problematisch. Er wünschte sich zum Beispiel, dass sein Sprachunterricht praxisnäher gelehrt würde. Auch die Unfreundlichkeit auf manchen Ämtern findet er schade. Da er Architekt ist, wünscht er sich natürlich auch einen Neuanfang in diesem Beruf in Deutschland. Ich finde, es ist wichtig von jemandem zu lesen, der auch mal kritischer schreibt, wie es ist, in einem völlig neuen Land anzukommen.

Nahezu hellseherisch war vor fünf Jahren die Ausgabe 4, die sich mit dem Thema „immun“ befasste.

In der „Loslassen“-Ausgabe von 2018 erzählte unser Redaktionsmitglied Patrick, wie es ist, sich im falschen Körper zu fühlen. Früher lebte er als Frau, war verheiratet, bekam Kinder und erlebte einige Schicksalsschläge. Es dauerte lange, bis er sich traute nicht mehr als Frau leben zu wollen. Er führte Gespräche mit Therapeuten und es gab einige körperliche Veränderungen, z.T. durch eine Operation. Heute ist er glücklich.

Im Jahre 2018 zum Thema „...heillos?“ gab es einen Bericht über die überstandene Essstörung von Jenny

Falk. Sie schrieb, wie sie ein altes Tagebuch fand, in dem sie vor Jahren penibel ihre Essensrationen reinschrieb, inklusive der Angaben von Sport, Abführmittel und Erbrechen. Es war ein ziemlich direkter Einblick in das Leben einer ehemals essgestörten jungen Frau.

Dies sind nur ein paar wenige Beispiele von interessanten Geschichten aus unserer Zeitschrift. Ich freue mich, dass wir weiterhin vier Mal im Jahr eine tolle Ausgabe für die Schweriner*innen kreieren können und wir werden weiterhin unser Bestes geben.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leser*innen, auch in Zukunft viel Freude mit unserem Magazin und vielleicht schauen Sie auf unserer Homepage mal in die eine oder andere Ausgabe rein.

Susanne



Handle selbst - wenn 's auch schwerfällt

Wer direkt oder auch indirekt mit einer akut auftretenden, schweren Erkrankung zu tun hatte, weiß, in welcher zunächst ausweglos erscheinenden Situation man sich befindet. Die Reaktionen da sind unterschiedlich; je nach Lebensanschauung, psychischer Verfassung, spiritueller Verbundenheit – aber es wird sich erst mal bittere Hilflosigkeit, wenn nicht gar Hoffnungslosigkeit breit machen.

Nach Verarbeitung der akuten Situation wird ein Stadium erreicht werden, in dem die betreffende Person die eigenen Kräfte (schwer) mit hoffentlich adäquater Hilfe von außen mobilisieren sollte. Das kann im Sinne der „Selbst-selbst-Hilfe“ gelingen. Ich darf als Beispiel einen Fall aus meiner Praxis anführen. Ein 60-jähriger Mann, hochintelligent, Ingenieur, erlitt einen Schlaganfall mit kompletter Halbseitenlähmung und

Sprachstörung. Von Anfang an hatte er den Willen und brachte die Kraft auf, selbsttherapeutisch Wesentliches allein durchzuführen. So ließ er verschiedene Hilfsmittel und Übungsgeräte kommen, übte eisern täglich stundenlang und – verfasste nebenbei noch ein Skriptum für ein Buch. Nach ca. acht Monaten war er motorisch tatsächlich weitgehend o.k. Gewiss, diese Energie ist nicht für jeden abrufbar, zeigt aber, und darum geht es mir, was eigenes Handeln ohne Erwartungshaltung an Hilfe von außen bewirken kann. Ein anderes Beispiel zeigt Ähnliches: Bernd, ein Vierzigjähriger mit depressiver Erkrankung, die sich mit schwerer Angststörung verschlechtert. Mit zunächst meiner Hilfe gelang es, da bisher ohne psychologische Anbindung, einen Therapeuten als Supervisor zu finden. Bernd wollte sonst keine Hilfe (bis auf empathiebegabte Freunde), um sich unabhängig zu fühlen. Er durchlebte diese Phase mit

erstaunlicher Selbstdisziplin. Nach ca. zwei Monaten war eine weitgehende Stabilisierung zu konstatieren. Wiederrum: Kraft zur Eigeninitiative erscheint mir als ein wichtiger Schlüssel zur Gesundung – was natürlich kein Plädoyer sein soll gegen Fremd-Hilfe.

Hinter dem Prinzip von KISS (Hilfe zur Selbsthilfe) steckt ja auch, dass man erst mal aktiv wird, also handelt, um eben diese Hilfe zu erhalten. Und: wenn zur eigenen Aktivität und Bereitschaft, anzunehmen, was zunächst schwer und vielleicht unverständlich erscheint, die Präsenz der Nächsten bzw. Freunde dazukommt, dann – so denke ich – ergibt sich eine gute Basis.

Dr. Jürgen Friedmann

Als Literatur-Fan möchte ich noch auf ein Buch hinweisen, das, wie ich meine, Selbst-Handeln auch zum Thema hat: Ann Petry : „The Street / Die Straße“

Immer eine große Hilfe

SHG Parkinson dankt der KISS

An der Gründung unserer Parkinsonselbsthilfegruppe 1996 unter der Leitung von Herrn Seydel war die KISS maßgeblich beteiligt.

Die ersten Jahre hat sich die Gruppe in den Räumen der KISS in der Anne-Frank-Straße getroffen und auch nach dem Umzug zum Spieltordamm konnten wir dort die Räumlichkeiten kostenlos nutzen. Das war eine große Hilfe. Als die Gruppe zu groß wurde, sind wir in das Haus der Begegnung in der Perleberger Straße umgezogen, haben aber nie den Kontakt zur KISS verloren, die uns jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht.

Unsere Selbsthilfegruppe arbeitet unter dem Dach der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V., aber wir sind für alle Parkinsonbetroffenen und ihre

Angehörigen offen. Neben umfangreicher Wissensvermittlung zum Krankheitsbild bei den Gruppentreffen nehmen wir auch regelmäßig an den regionalen Parkinsontagen und sogar an überregionalen Fortbildungen und Erfahrungsaustauschen (z. B. in Bad Segeberg) teil. Kleinere Ausflüge verbinden wir gern mit Vorträgen zu allgemeinen Themen. So besuchten wir vor einigen Jahren den Schlosspark Wiligrad und hörten etwas über die Verwendung von zahlreichen Kräutern, die dort im Küchengarten wachsen. Wir feiern aber auch gern zusammen. Das Sommerfest und die Weihnachtsfeier gehören zu den Höhepunkten für unsere Gruppenmitglieder. Leider ruhen alle unsere



Auch Weihnachten wird gern zusammen gefeiert. Foto: SHG

Aktivitäten seit dem Frühjahr 2020 wegen Corona. Wir halten aber untereinander telefonisch und schriftlich Kontakt und stehen immer für Fragen zur Verfügung. Wir danken der KISS für die Unterstützung unserer Arbeit und wünschen für die nächsten 30 Jahre weiterhin viel Erfolg zum Wohle der Selbsthilfegruppen in Schwerin.

Karin Glause,
Leiterin der

*Parkinsonselbsthilfegruppe
Schwerin und Umland*



Verständnis und Vertrauen in der Gemeinschaft

Von Frauen, die sexualisierte Gewalt erfahren

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Schwerin begeht in diesem Jahr 30. Geburtstag. Hierzu gratulieren wir, die Frauen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben und vor einem Jahr eine Selbsthilfegruppe für betroffene Frauen gründeten recht herzlich.

Eine Selbsthilfegruppe ermöglicht den Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden. Rund 900 Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig in Mecklenburg-Vorpommern, mehr als 160 von ihnen allein in Schwerin und Umgebung. Und es werden immer mehr, die mit Unterstützung der KISS zu den verschiedensten Themen entstehen. In der Gruppe der von sexueller Gewalt betroffenen Frauen, sie nennt sich „Hilfe nach Vergewaltigung“, sind zurzeit fünf Frauen integriert, neue Mitglieder können aufgenommen werden. Mir ist es wichtig, dass betroffene Frauen wissen, sie sind nicht allein und können sich mit Gleichgesinnten austauschen und verbünden. In der Gemeinschaft erfahren sie Verständnis und Vertrauen. Nach einer kurzen Probezeit können Gruppe und Interessierte entscheiden, ob sie für die Gruppe geeignet sind oder nicht. Voraussetzung ist, die Person ist stabil und kann sich mit einbringen. Psychotherapeutische Arbeit können wir nicht leisten, wir können einen sicheren Raum und eine freundliche Atmosphäre zum Reden bieten. Die Gruppenmitglieder

treffen sich jeden Mittwoch um 17 Uhr in den Räumlichkeiten der KISS. Nach einer liebevollen Begrüßung hat Jede die Möglichkeit, über ihr Befinden zu sprechen: Wie sind die letzten Tage gewesen? Gab es Probleme, oder gab es auch schöne Momente über die man sich austauschen möchte? Doch auch Gespräche über den Missbrauch finden statt, wenn man es zulassen kann. Am Anfang wurde die Gruppe von einer ehrenamtlichen In-Gang-Setzerin betreut, doch nun sind wir schon lange Zeit unter uns. Unsere Gruppenleiterin Doreen ist auch eine Betroffene und so gelang es uns schnell Vertrauen zueinander zu fassen. Für uns ist es wichtig mit Menschen, die die gleichen Erfahrungen, egal ob gesundheitlich oder privat gemacht haben zusammen zu sein. Daraus entwickeln sich Freundschaften, die ja gerade für Menschen mit psychischen Störungen wichtig sind. Wir helfen und stärken uns gegenseitig, können miteinander lachen und entdecken gemeinsam die positiven Seiten des Lebens. Ich selbst bin auch in dieser Gruppe und kann meine Erfahrungen weitergeben. Da ich schon viele Jahre therapiert wurde, kann ich etwas besser mit dem Thema Missbrauch in der Kindheit umgehen. Davon profitieren wiederum andere Frauen, die am Anfang ihrer Trauma-Verarbeitung stehen. Für mich war die Zeit der Aufarbeitung eine sehr schwere Zeit, und es wird immer mal wieder Phasen geben, in denen es mir nicht gut geht. Aber ich habe gelernt, anders damit umzugehen und mich



Gerda Jansen

Foto: privat

nicht mehr von den Folgen des Missbrauchs unterkriegen zu lassen. Ich will anderen Mut machen und zeigen, dass es sich lohnt zu kämpfen. Und dass man sich schon gar nicht dafür schämen muss, denn die Schuld liegt niemals beim Betroffenen sondern immer beim Täter, der seine Übermacht ausnutzte, um andere zu missbrauchen oder gar zu vergewaltigen. Nur wenn die betroffenen Frauen den Mut haben zu sprechen, ja auch öffentlich, damit das Thema in der Gesellschaft noch mehr sensibilisiert wird, können sie etwas erreichen. Mit Hilfe von Fachleuten, Freunden, der Familie oder auch sozialen Verbänden wie der KISS, die Hilfsangebote anbieten. Es tut so gut, jemanden an seiner Seite zu haben, der für einen da ist und zuhören kann. Der auch mal fragt: „Wie geht es dir?“ Einfach jemand, mit dem man lachen und weinen kann. Weil man auch nach vielen Jahren und vielen Therapien immer mal wieder an seine Grenzen kommt.

Gerda Jansen

Ist Selbsthilfe ein Frauending?

Aus einer Praktikumsarbeit von Lina Hannemann

Das Angebot der Selbsthilfe wird von Menschen jeden Alters, Geschlechts, Leidens und jeder Herkunft in Anspruch genommen. Auffällig ist jedoch die ungleiche Geschlechterverteilung in der Selbsthilfe: aus verschiedenen Statistiken von Kontaktstellen geht hervor, dass nur ein Drittel aller Interessent*innen und Teilnehmer*innen männlich ist.

Es stellt sich also die Frage, worin dieses Ungleichgewicht begründet ist. Haben Männer einfach grundlegend einen anderen Umgang mit Krankheit und schwierigen Lebensphasen? Schließen Männer Selbsthilfe kategorisch aus oder gibt es Unterschiede hinsichtlich der Themen einer Gruppe? Oder ist Selbsthilfe einfach ein „Frauending“?

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, diese Fragen zu klären.

Es sollte herausgearbeitet werden, was Frauen und was Männer bewegt, eine Kontaktstelle aufzusuchen und sich einer Gruppe Gleichbetroffener anzuvertrauen.

Dafür wurden im ersten Teil der Untersuchung Interviews mit Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen durchgeführt. Die aus den Interviews gewonnenen Erkenntnisse über die beim Zugang zur Selbsthilfe bestehenden Motive und Hürden werden anschließend zu einem Fragebogen zusammengefasst und landesweit an Selbsthilfegruppen versendet.

Insgesamt nahmen 47 Männer und Frauen aus unterschiedlichen Themenbereichen an dem Online-Fragebogen teil. Durch den vergleichsweise geringen Rücklauf der Fragebögen und der niedrigen

Teilnehmerzahl kann anhand der Ergebnisse kein Rückschluss auf die Grundgesamtheit gezogen werden.

Es stellten sich einige Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der Selbsthilfe heraus, welche in der Infografik veranschaulicht werden. So sind Männer durchschnittlich seit ca. zehn Jahren und Frauen seit ca. sieben Jahren Teil einer SHG. Interessant ist hierbei, dass es bei den Männern ca. ein Jahr länger dauert als bei den Frauen, bis sie das erste Mal an einem Gruppentreffen teilnehmen. Es ist anzunehmen, dass, wenn Mann sich erst einmal entschließt zur SHG zu gehen (was im Durchschnitt 3,2 Jahre dauert), sich in dieser Entscheidung sehr sicher ist und auch länger in der Gruppe bleibt.

Die Annahme, dass es Männern schwerer fällt über ihre Probleme zu sprechen, wurde im Rahmen dieser Studie widerlegt: 83 Prozent fiel es eher leicht bis sehr leicht sich vor der Gruppe zu offenbaren, während es „nur“ 47 Prozent der Frauen eher leicht bis sehr leicht fiel.

Dieses Ergebnis steht jedoch im Widerspruch zu den Erfahrungsberichten der Teilnehmer: der Großteil (44 Prozent) gab zwar an nicht einschätzen zu können, wem es leichter fällt, vor der Gruppe über Probleme zu sprechen, jedoch berichteten 40 Prozent, dass es erfahrungsgemäß die Frauen sind, denen es leichter fällt. Die 16 Prozent, die die Männer benannten waren, zudem ausschließlich Männer.

Während diese Ergebnisse sehr eindeutig sind, stellten sich im weiteren Verlauf der Datenauswertung nur sehr wenige signifikante Unterschiede in der Nutzung von Selbsthilfe heraus.

Die Einstellung zu Selbsthilfe vor der eigenen Betroffenheit war in der gesamten Stichprobe sehr positiv und es gab wenige Vorurteile. Die Reaktionen aus dem Umfeld der Teilnehmer waren im Durchschnitt eher positiv; bei den Männern mit einer leichten Tendenz zur Neutralität. Die Auswirkungen der Selbsthilfe wurden von beiden Gruppen ähnlich nach Wichtigkeit sortiert. Am wichtigsten sind demnach Hilfe und Beistand zu erhalten sowie das Gefühl nicht mit den eigenen Problemen allein zu sein. Auf dem letzten Platz wurde das Finden neuer Freunde eingeordnet, was viele zwar positiv bewerten, wohl aber eher einen netten „Nebeneffekt“ darstellt.

Abschließend muss betont werden, dass die Entscheidung für Selbsthilfe und die Motivation dahinter wohl weniger vom Geschlecht und mehr von der Persönlichkeit sowie dem eigenen Umgang mit Problemen abhängt.

Es konnten keine wissenschaftlich signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen in der Selbsthilfe herausgestellt werden. Ein Grund dafür könnte sein, dass alle Teilnehmer bereits Mitglieder einer SHG sind und die Erinnerung im Laufe der Zeit verblasst. Im Durchschnitt liegen die abgefragten Zeiträume bereits über elf Jahre zurück.

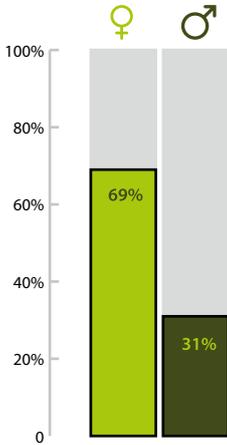
Es wäre also interessant Personen verschiedener Erkrankungen zu befragen, warum sie NICHT zur Selbsthilfe gehen und deren Einstellungen und Ansichten mit denen aktiver Mitglieder einer SHG zu vergleichen.

Lina Hannemann

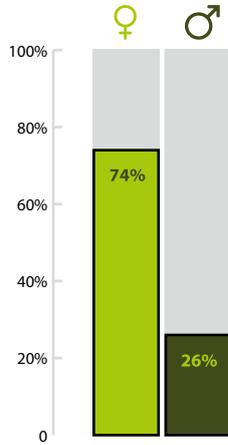
SELBSTHILFE im Geschlechtervergleich

Eine explorative Studie von Lina Marieke Hannemann

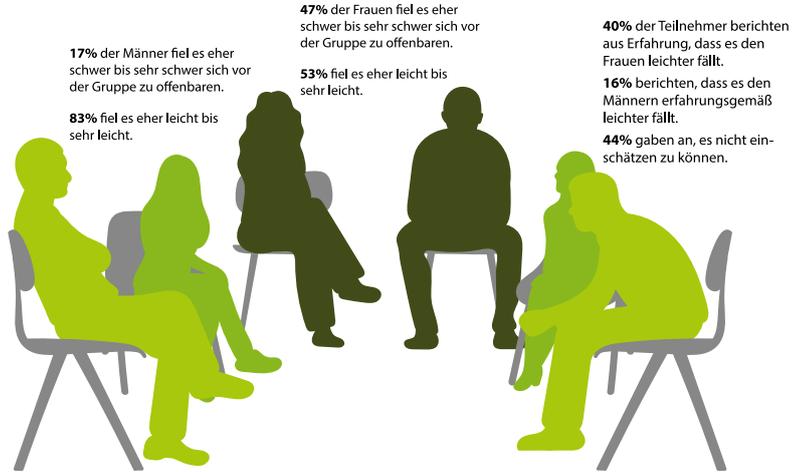
Anfragestatistik MV 2020 gesamt: 22.768



Anfragestatistik KISS Schwerin 2020 gesamt: 4.925

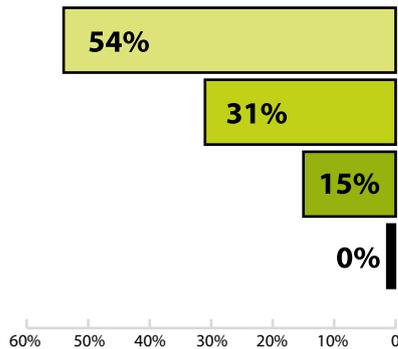


Offenbarung vor der Gruppe



Gruppenzugehörigkeit

Die Teilnehmer der Studie teilen sich auf folgende Themenbereiche auf:

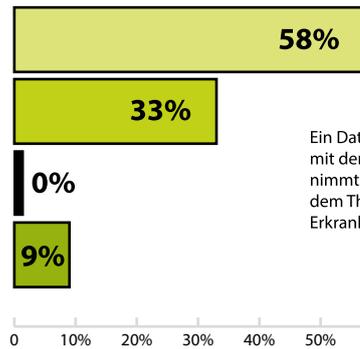


chronische Erkrankungen

psychische Erkrankungen

Sucht

Andere

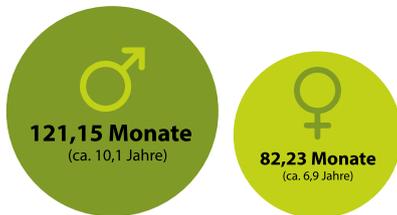


Ein Datensatz aus 4% mit der Angabe „divers“ nimmt an einer SHG mit dem Thema „chronische Erkrankungen“ teil.



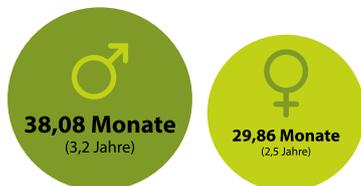
Dauer der Zugehörigkeit

Seit wann gehört man zu einer Gruppe?



Durchschnitt insgesamt:
96,67 Monate
(8,1 Jahre)

Wie lange dauert es ab dem Zeitpunkt ihrer Diagnose o.ä. bis sie das erste Mal zur SHG gehen?



Durchschnitt insgesamt:
34,67 Monate
(2,9 Jahre)

„Es hat sich schnell gezeigt, dass Selbsthilfegruppen Grenzen haben, z.B. wenn jemand akut erkrankt ist. Aber sie kann etwas leisten was kein anderer kann z.B. die Ängste mindern, Selbstvertrauen fördern und Menschen aus der Isolation holen.“

„Wir sprechen alles an, was uns bewegt und jeder kennt die Probleme des anderen sehr genau, geben Hilfe und Ratschläge, wie man dem einen oder anderen Problem begegnen kann.“

„Vor der ersten Kontaktaufnahme habe ich Selbsthilfegruppen belächelt [...] Nachdem sich meine Meinung über SHG doch geändert hat, bestätigt es sich auch heute noch, wenn wir sehen, dass wir unsere Mitglieder wieder gut beraten haben, Arztgespräche vermittelt haben und auch aufgeklärt haben. Das wird ganz besonders in schwierigen Zeiten, wie der Corona Pandemie deutlich.“

„Meine grundsätzliche Offenheit, Probleme mit denen man nicht allein zurecht kommt, in einer Gruppe zu besprechen, blieb nach dem Gruppentreffen. Dieses Gefühl, nicht allein zu sein, ist eine große Hilfe. Alle Teilnehmer der Gruppe haben die gleichen Ängste und Sorgen.“

Zitate aus Interviews

Liebe gute Seelen der KISS!

Immer wenn ich an die KISS denke, fallen mir sofort Begriffe wie Vielfalt, Unterstützung, Peer Group oder Ehrenamt ein. Aber – ehrlich gesagt – erinnert mich KISS natürlich immer auch an die deutsche Übersetzung dieses Wortes: den Kuss – und dann stellt sich sofort ein Lächeln ein. Schön, nicht?

Was hat nun die echte Schweriner KISS mit einem Kuss zu tun?

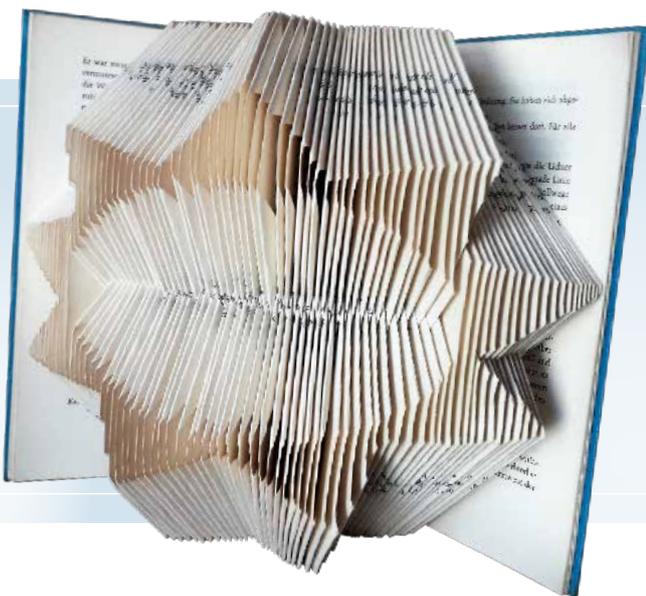
Da erinnere ich mich natürlich sofort an das Märchen vom Froschkönig: dem zielstrebigem und cleveren Eigenbrötler wider Willen, der mit kreativen Mitteln Kontakt, Wärme und Anerkennung sucht – und letztlich durch einen Kuss (oder war es doch was Anderes?) der Königstochter vom Fluch seiner Vergangenheit erlöst wird. Ich finde, dass dies ein passendes Bild ist: Wir im Diakoniewerk erleben viele Menschen mit seelischen Erschütterungen, die sich sehnlichst wünschen, wieder ganz am Leben teilhaben zu können. Und viele von ihnen lassen sich in den Selbsthilfegruppen

von anderen Gleichgesinnten „wackküssen“ und können dann selbst an der Veränderung ihrer inneren und äußeren Bedingungen weiterarbeiten. Der Wirkmechanismus „Veränderung durch Beziehung“ wird in den Selbsthilfegruppen nicht theoretisch diskutiert, sondern einfach gelebt. Großartig!

Herzlichen Glückwunsch zum 30jährigen Jubiläum und ganz großen Dank auch für das Engagement der KISS im Gemeindepsychiatrischen Verbund Schwerin!

Das Diakoniewerk Neues Ufer und das Stift Bethlehem gründen die Diakonie Westmecklenburg-Schwerin gGmbH, um Kräfte zu bündeln, Synergien zu nutzen und Diakonie für die Menschen in der Region noch stärker zu machen. Im Namen der Geschäftsführer Thomas Tweer und Stiftspropst Jürgen Stobbe darf ich Ihnen weiterhin viel Freude, Kraft und Kreativität wünschen beim Wackküssen und Netzwerken.

Karin Niebergall-Sippel
*Abteilungsleitung Sozialpsychiatrie Schwerin und
 Vorsitzende des GPLV*



Besucher der Tagesstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen in Schwerin können das Angebot des kreativen Bücherfaltens – Orimoto – nutzen, um ganz unterschiedliche Ziele zu verfolgen: Training von Feinmotorik, Konzentration und Ausdauer, aber auch als Medium zur Entspannung und Entschleunigung. Bis zum fertigen Ergebnis ist Durchhaltevermögen, vielleicht auch Frustrationstoleranz vonnöten, da die Faltungen doch sehr zeitaufwändig sind.

SHG Prostatakrebs

„Unsere Gruppe ist wie eine Familie.“
Udo B.

„Was ich hier gelernt habe, könnte mir kein Arzt vermitteln.“
Klaus B.

„Der zweite Mittwoch im Monat ist ein fester Termin.“
Günter K.

„Hier fühle ich mich aufgehoben und verstanden.“
Jürgen P.

„In der Gruppe werden meine Ängste abgebaut. Das tut mir sehr gut.“
Jürgen P.

„Manchmal ist es wie in der Schule – mit Hausaufgaben!“
Thomas E.

„Warum habe ich diese Gruppe nicht früher gefunden.“
Frank M.

„In der Gruppe habe ich meinen Krebs erst richtig verstanden.“
Heinz N.

„Erst in der Gruppe konnte ich mich verstehen.“
Harald G.

„Hier stehen meine Probleme im Mittelpunkt, nicht die Zeit und nicht das Geld.“
Wolfgang M.

„Hier habe ich Freunde gefunden. Ich freue mich auf jedes Treffen.“
Jürgen T.

„Ohne meine Gruppe wäre ich mit meinen Problemen alleine“
Uwe Z.

15 Jahre kreativ sein

Auch wenn ich erst 37 Jahre alt bin, bin ich diejenige in unserer Redaktion, die am längsten an dieser Zeitschrift mitarbeitet. Genau genommen seit 2006. 15 Jahre ist das jetzt her. Mein erster Bericht war ein Gedicht zum Thema Familie. Mein kreativer Einstand sozusagen. Danach habe ich mich nur noch auf normale Texte konzentriert. Verschiedenste Themen, auch aus meinem eigenen Leben.

Ich selbst habe einen angeborenen Herzfehler und einige andere Diagnosen. Das hilft, wenn man bei einer Selbsthilfzeitung mitarbeitet. Durch diese Lebenserfahrung ergeben sich für mich immer wieder Themen, zu denen ich aus meiner persönlichen Sicht berichten kann. Ich schrieb, wie es ist als Teenager ein Korsett zu tragen, über meine Erfahrung im Krankenhaus oder mein Untergewicht.

Aber natürlich bin ich nicht alleine, wir sind ein ganzes Team. Im Schnitt sieben bis neun Personen. Die Anzahl ändert sich allerdings immer mal wieder. Manche gehen und manche kommen. Immer wieder gibt es neue Leute, die sich melden, weil sie an dieser Zeitschrift ehrenamtlich mitwirken wollen. Das ist toll und bringt neuen Schwung herein.

Wenn ich darüber nachdenke, sind 15 Jahre eine unglaublich lange Zeit. Ehrlich gesagt, hätte ich nicht gedacht, dass ich so lange bleiben

werde, aber es macht einfach Spaß in dieser tollen Runde immer wieder eine neue Ausgabe zu kreieren. Wir treffen uns alle paar Wochen, sitzen gemeinsam zusammen und besprechen neue Ideen. Zuerst entscheiden wir uns für ein Thema und dann besprechen wir die Einzelheiten. Es ist immer wieder faszinierend, wie viel da zusammenkommt. Jeder hat einen anderen Blick auf das Thema, jeder hat andere Erfahrungen oder kennt jemanden, der etwas dazu schreiben kann. Dadurch haben schon unglaublich viele verschiedene Menschen für unser Magazin ihre Geschichten erzählt. Ehrenamtler, Patienten, Genesende, deren Familienangehörige oder Freunde. So viele Personen können einen interessanten Beitrag zu unseren Zeitschriften leisten. Ich finde das immer wieder spannend.

Nach der ersten groben Zusammenstellung geht es dann darum, dass jeder mit einem Auftrag nach Hause geht. Artikel müssen geschrieben werden, Personen werden angefragt, es wird recherchiert oder in der Stadt eine Umfrage machen. Diese Ergebnisse werden dann bei der nächsten Redaktionssitzung besprochen, bis alles zusammengestellt ist und die Zeitschrift in Produktion gehen kann.

Natürlich ist es nicht nur Redaktionsarbeit, die wir dort machen. Wir haben eine gemeinsame Weihnachtsfeier und trinken auch mal gerne ein Gläschen Sekt zusammen. Auch



Susanne

Foto: privat

wir machen uns die Zeit schön. Dieses Beisammensein und das Austauschen macht diese Arbeit auch so angenehm und abwechslungsreich. Es macht einfach Spaß, sich mit dieser kleinen „Familie“ zu treffen.

Außerdem ist es für eine gute Sache, da ich weiß, dass wir für viele Menschen tolle und auch wichtige Themen ansprechen. Immer wieder bekommen wir Lob und positive Nachrichten für unsere Arbeit. Natürlich gab es auch Kritik, aber auch die ist wichtig und kann uns nur weiterbringen. Wir freuen uns immer, wenn Menschen diese Zeitschrift lesen und uns ein Feedback geben.

Ich bin froh, ein Teil dieser Redaktion zu sein, und wünsche der KISS zum 30. alles Gute. **SU**

„Seit 12 Jahren fühle ich mich zuhause und verstanden.“ *Günter C.*

„Diese Gruppe hat mir das Leben gerettet.“ *Rainer W.*

„Was ich hier lerne, ist mehr als ich erwartet habe.“ *Uwe Z.*

„Die Gruppe und jedes Treffen ist eine Schule fürs Leben.“ *Gerd R.*

„So gesund habe ich noch nie gegessen. Alleine hätte ich es nie geschafft.“

Jürgen T.

„Durch die Gruppe habe ich meine Ernährung völlig umgestaltet. Das tut mir sehr gut.“ *Jürgen T.*

„Keine Frage, kein Problem bleibt unbeantwortet. Alle dürfen alles fragen. Auch sehr persönliche und intime Fragen/Probleme.“ *Herbert K.*



Grafik: AdobeStock

Herzlichen Glückwunsch zu 30 Jahre KISS!

Unsere **SHG Zöliakie** ist dankbar und froh für die Unterstützung vor allem bei der Antragstellung und Abrechnung bei den Krankenkassen zur finanziellen Förderung unsrer Aktivitäten. Ohne diese Hilfe wären wir aufgeschmissen als Ehrenamtler und könnten mit dem unverzichtbaren Austausch zur glutenfreien Ernährung vielen Betroffenen nicht helfen. Eure Arbeit ist unverzichtbar, macht weiter so!
Regina Prey

SHG „HOPE - Frauen für Frauen“ gratuliert die KISS zum 30jährigen Jubiläum. Ohne Euch und Euren Einsatz würde es uns nicht geben. Deshalb ein großes DANKE. Unsere

Gruppe ist auch weiter auf der Suche nach Interessierten. Wichtig ist Therapieerfahrung im Bereich PTBS/Depressionen. Also einfach bei der KISS melden.

Cindy Kröger

SHG „Achterbahn“ sagt Happy Birthday

Anlässlich des 30. Jubiläums schließt sich die Selbsthilfegruppe „Achterbahn“ den herzlichen Glückwünschen an. Sylvia kann sich noch gut an die erste Begegnung mit der KISS erinnern: „In der Auseinandersetzung mit der Diagnose „Bipolare Erkrankung“ stolperte ich über das Thema „Selbsthilfe“. Nach ersten

Kontakten mit einem SHG-Erfahrenen aus Wismar wagte ich den Schritt, auch in Schwerin aktiv zu werden. Ein paar Tage später hatte ich dann schon einen Termin bei Sabine Klemm in der KISS.“ Unter dem Motto „Einfach MACHEN“ wurden kurzerhand Flyer gedruckt, verteilt und ehe ich mich versah, saß ich mitten in der Gründungsveranstaltung unserer SHG. Ohne das Engagement von Sabine Klemm wäre diese wahrscheinlich nicht so schnell zustande gekommen... Nun existieren wir bereits über drei Jahre und profitieren voneinander. Ich kann nur jeden Hilfesuchenden dazu ermutigen, Kontakt mit der KISS aufzunehmen.

Unsere **SHG Sarkoidose Ludwigs-lust/Schwerin** ist nun im 9. Jahr. Corona hat es uns im letzten Jahr schwer gemacht und wird es in diesem Jahr auch tun. Davon lassen wir uns nicht abhalten, in Kontakt zu bleiben. Als Gesprächskreisleiterin erarbeite ich vierteljährlich einen Rundbrief mit Informationen. Das sind nicht immer nur „Fachinfos“, auch mal Rezepte, Gedichte, Sportanleitungen für zu Hause. Jedes Gruppenmitglied kann bei Bedarf mit mir telefonisch in Kontakt treten. Denn sich zu unterhalten ist immer wohltuend. Da noch einige Gruppenmitglieder arbeiten, können wir uns nur am Abend treffen. Das schränkt die Flexibilität doch ein. Aber wir wollen niemanden außen vor lassen. Die sonst statt findenden Kongresse, Lungentage usw. fallen präsent auch weg. Soweit ich sie dann im Netz verfolge, berichte ich im Rundbrief darüber. Sarkoidose ist eine seltene Erkrankung, die schwer diagnostiziert wird. In der Corona Zeit ist es wichtig, sich nicht zu infizieren. Denn die Lunge (häufigste Form der Sarkoidose) ist schwer belastet.

Wir sehen aber dennoch positiv in die Zukunft, stehen für einander mit Wort und Beistand, Aufmunterung

und Hilfe ein. Wir wünschen allen SHG, dass sie sich gut durch diese Zeit navigieren. Die stete Hilfe der KISS wissen wir sehr zu schätzen und bedanken uns recht herzlich.

Marlies Stöter

SHG Burnout: 30 Jahre KISS e.V. ist Hilfe zur Selbsthilfe, dafür im Namen der SHG burnout vielen Dank und Glückwunsch zu dieser Leistung. Ohne diese Möglichkeit bei der KISS eine Selbsthilfegruppe zu gründen, wären viele Menschen hilflos, perspektivlos und allein mit Ihren Sorgen und Problemen. Unsere SHG gibt es seit Oktober 2020, unter Corona-Bedingungen eine schwierige Gründungsphase. Es war aber wichtig durchzuhalten, die Mitglieder in der Gruppe nicht allein zu lassen. Gerade nach einem burnout, am Ende der Therapie steht man allein da, hier ist Selbsthilfe gefragt. Wir treffen uns jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr (nicht in den Ferien). Wir tauschen uns aus, legen Themenschwerpunkte wie „Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ fest oder welche Erfahrungen es gibt mit der Agentur für Arbeit, der Krankenkasse, dem Rententräger etc. – wir sind füreinander da,

hören zu. Wir sind eine junge Gruppe und würden uns über neue Mitglieder sehr freuen. Eine Anmeldung bitte vorab telefonisch bei der KISS. Es ist sehr wichtig, dass uns die KISS Räume zur Verfügung stellt um unsere Treffen durchzuführen. Dafür nochmals Vielen Dank.

Herzlichen Glückwunsch zu 30 Jahre Kiss, übermitteln die **Mitglieder des Bezirksvereins der Kehlkopfoperierten Schwerin e.V.** Wir möchten auch „Danke“ sagen für die lang-jährige Zusammenarbeit und Unterstützung. Unser Verein hatte 2020 sein 30 jähriges Bestehen. Wir mussten wegen der Pandemie alle Veranstaltungen ausfallen lassen, haben aber teilweise unsere Hauptaufgaben wie Patienten- und Mitgliederbetreuung aufrechterhalten können. Was uns sehr wichtig ist, sind der soziale Kontakt und der Zusammenhalt in der Gruppe, die zur Zeit 37 Mitglieder hat, durch regelmäßige Treffen und Veranstaltungen. Möge die Kiss immer eine Anlaufstelle für die SHG bleiben. Danke!

Detlef Müller

ICH BIN SEHR DANKBAR, DASS ICH VOR 19 JAHREN DIE GRUPPE LACHEN OHNE GRUND GEGRÜNDET HABE.

ICH KONNTE MIR UND VIELEN ANDEREREN HILFE GEBEN: WIR SIND VON JAHR ZU JAHR ZAHLENMÄSSIG GEWACHSEN. ES GIBT EIN SCHÖNES MITEINANDER IN DER GRUPPE UND UNTERSTÜTZUNG BEI VIELEN PERSÖNLICHEN DINGEN. WIR ERLEBTEN VIELE SCHÖNE DINGE, UNTERNAHMEN GEMEINSAME FAHRTEN, FEIERTEN GEBURSTAGE; WEIHNACHTSFEIERN, FASCHINGSFEIERN. IN DER CORONAKRISE HALTEN WIR ZUSAMMEN – WHATS APP, TELEFON, E-MAILS...

**MIT LÄCHELNDEN GRÜSSEN
B. KEBEIKS**

UNSER BEGRÜSSUNGSGRUSS – HOHOHAHAHA

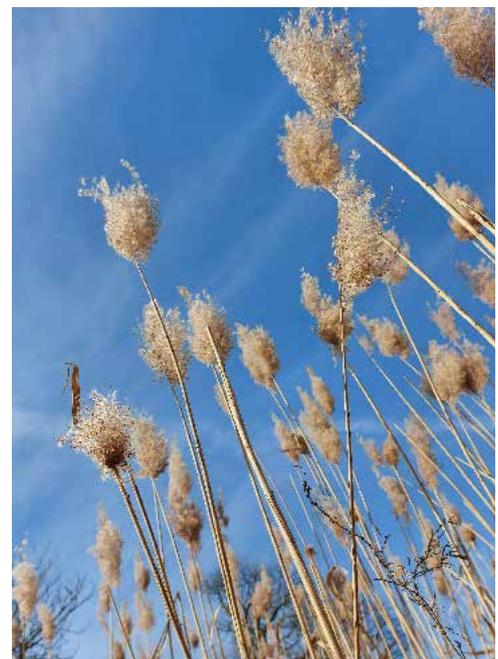


Foto: Katrin Jeske

Die Wende 1989 und meine eigene

Im Wendejahr 1989 wurde meine Tochter ein Jahr, ein Wunschkind. Ich bin nach dem Babyjahr für sechs Stunden wieder in das Berufsleben eingestiegen. Im ersten Jahr war sie gesund und entwickelte sich gut. Mit der Krippe gab es auch kaum Probleme, doch waren da mehrere Erkältungskrankheiten, ich musste mit ihr zuhause bleiben, natürlich kam es zu Konflikten mit dem Chef, aber in DDR Zeiten war ich sozial abgesichert.

Dann begann im Sommer die Ausreisewelle über die Botschaften in die BRD. Die Bilder in den Medien wurden immer drastischer. Die Menschen drängelten sich in den Botschaftsgärten, zelteten wild, harrten dort zum Teil Wochen aus um die Ausreisegenehmigung zu bekommen. Ich wurde unsicher, warum wollten so viele gehen? Ich fühlte mich an sich sicher, war gerade im Begriff eine Familie aufzubauen. Es kam mir immer bedrohlicher vor, als dann am 9. November die Mauer geöffnet wurde. Ich hatte richtig Zukunftsangst.

Und es war auch so, mein Mann wurde gleich erst mal arbeitslos, bekam bald einen Job, aber in

Montagetätigkeit, heißt wir führten eine Wochenendehe, meine Arbeit im Gesundheitswesen wurde auch völlig neu aufgestellt. Meine bis dahin Kollegin wurde meine Chefin (Chefin ohne Ahnung von Menschenführung). Die erste Frage bei meiner Übernahme in ihre Selbstständigkeit war nach weiterem Kinderwunsch, das war nicht erwünscht und auch nicht Ausfall durch Erkrankung des Kindes. Ich bin aus Angst nicht übernommen und arbeitslos zu werden auf die Forderungen eingegangen. Ein zweites Kind war schon geplant, aber die Situation viel zu ungewiss, zumal ich die Woche über allein mit der Tochter und wegen der Spätdienste sowieso auf die Hilfe der Schwiegereltern angewiesen war.

Irgendwann kamen die Fragen der Tochter nach einem Geschwisterchen und irgendwann war es zu spät.

Ja und lange hat mein Mann auch nicht der Montagetätigkeit standgehalten, acht Jahre dann wurde er krank, er war solide und ruhig. Während einige seiner Kollegen in den meist geteilten Unterkünften die Trennung von der Familie in Bier und mehr, rauchend totschlügen, begann ihm dies zunehmend auf Magen und Galle zu schlagen, Ich sorgte mich riet ihm

einen neuen Job zu suchen, dazu kam es nicht, er wurde dauerhaft arbeitsunfähig, EU-Rentner und starb dann auch viel zu früh mit nur 56 Jahren.

Auch ich war zunehmend nicht zufrieden im Beruf. Es war nicht mehr der soziale den ich gelernt hatte. Es ging zunehmend um Leistung und Verkauf dieser, nicht meiner Natur entsprechend. Ich meine, wir wurden quasi von heute auf morgen in die Marktwirtschaft gedrängt, in die Leistungsgesellschaft. Ein Bruder hat das gar nicht geschafft, ist vorzeitig aus dem Leben gegangen.

Es ist nicht die Zeit für Schwache, nur der Starke hat eine Chance. Und doch habe ich es bis hier geschafft und versuche meinen Stand in dieser Gesellschaft zu finden, meinen Weg zu gehen. Auch ich bin ein paar Jahre in einer Selbsthilfegruppe aufgefangen worden, eine wichtige Stütze in meinem Lebensprozess. Schön zu wissen, wo man sich hinwenden konnte und kann. Diese 30 Jahre habe ich intensiv miterlebt.

Gut, dass es da die KISS und die vielen anderen Anlaufpunkte gibt für Menschen, die nicht so schnell mit den Neuerungen der Zeit zurechtkommen.

Martina



Selbstbestimmung statt Resignation

Bereits im Herbst 1989 entstanden erste Selbsthilfeinitiativen, unter anderem im Gesundheits- und Sozialbereich. Dem persönlichen Engagement von Dr. Ursula von Appen, Dr. Wolfgang Jähme und anderen ist die Entstehung der Schweriner Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) zu verdanken.

Die frühere KISS-Geschäftsführerin Silke Gajek schrieb vor fünf Jahren in ihrem Beitrag für die Jubiläumsausgabe von „Hilf Dir selbst“ zu 25 Jahren Selbsthilfeunterstützung folgendes:

„...Selbstbestimmung und Würde ist etwas ganz wichtiges im menschlichen Miteinander. Oft meinen wir zu wissen, was für andere gut sein mag. Wir dürfen nicht verlernen, den Menschen mit seinen Bedürfnissen zu sehen, egal wie alt er oder sie ist...“

Ich meine, dies sind wichtige Worte, die einer „vormundschaftlichen

Belagerung“ entgegenwirken können, denn: Selbstbestimmung ist ähnlich wie Nachhaltigkeit in der Politik oder Wirtschaft zu einem Begriff geworden, welcher Gefahr läuft zu inhaltsleeren Worthülsen zu verwässern.

Selbstbestimmung heißt auch, zu reflektieren, wo beginnt zum Beispiel sanfte Instrumentalisierung durch Pharma-Riesen, was dann in einer subtil wirkenden Fremdbestimmung münden könnte.

Vereinnahmungsstrategien sind manchmal sehr feine Fäden, auf den ersten Blick nicht erkennbar.

Wir leben in Zeiten, in denen auf Grund der Corona-Lage, durch das Jagen von Lockdown zu Lockdown usw. gravierende Tendenzen entstehen. Die Dimension noch nicht absehbar.

Meines Erachtens brauchen wir auch in der Selbsthilfe einen Austausch über die psychosozialen Folgen der Corona-Pandemie.

Es wäre keinesfalls hinnehmbar, wenn z.B. persönliche Gesundheitsdaten in die falschen Hände geraten, was Menschen erpressbar machen kann. Denn es gibt immer noch – vielleicht von manchen Politiker*innen vergessen – die höchststrichlerlich postulierte informationelle Selbstbestimmung.

Die Schriftstellerin Eva Lippold meinte einst sinngemäß: „Der aufdringlichste Gegner von Selbstbestimmung ist Resignation.“

Der KISS Schwerin ist von Herzen zu wünschen, dass dies auch zukünftig ein Ort der aktiven Vielfalt und des Austauschs bleibt, ein Platz, wo es für mutlos gewordene oder verzweifelte Menschen wieder einen Anker der Hoffnung gibt.

Allen KISS-MitarbeiterInnen sei für die jahrelange, wertvolle Zusammenarbeit gedankt.

Holger Wegner
SHG Epilepsie

Selbsthilfe mit Humor



„Ist das hier die Selbsthilfegruppe für Atheisten?“
„Ich glaub' nicht.“
„Ok, dann bin ich ja beruhigt.“

„Hallo. Ist das hier die Selbsthilfegruppe für Morgenmuffel?“
„Hier. Kaffee. Und jetzt Fresse!“

„Bin ich hier richtig bei der Gruppe der Kekssüchtigen?“
„Ja, suchen Sie sich ein freies Plätzchen.“

„Hallo Gruppe, mein Name ist Klaus und ich bin hier, weil ich hoffe, dass man mir zuhört und mich versteht.“
„Willkommen, Peter!“

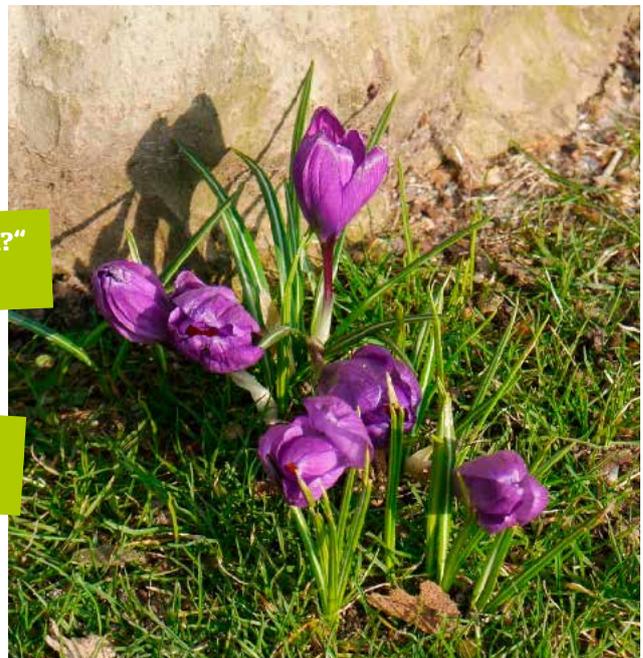


Foto: Katrin Jeske

Besser gemeinsam als einsam

Deutsche Dystonie-Gesellschaft dankt für die vertrauensvolle Zusammenarbeit

Die Deutsche Dystonie-Gesellschaft e.V. (DDG) besteht seit 1993 und ist der Patientenselbsthilfe-Verband für Menschen, die an der seltenen, unheilbaren Dystonie erkrankt sind.

Dystonie ist eine neurologisch-organische Bewegungsstörung. Sie wird hervorgerufen durch überschießende Nervenimpulse, die unbeeinflussbare Muskelverkrampfungen mit abnormen Körperhaltungen hervorrufen. Die vielfältigen Erscheinungsformen der Dystonie erschweren die Diagnose und eine frühzeitige Therapie. Obwohl sie in ihrer gesamten, vielfältigen Ausprägung nicht selten ist, zählt jede einzelne Form dennoch zu den seltenen Erkrankungen.

In allen Bundesländern gibt es regionale DDG-Selbsthilfegruppen. Hier haben Betroffene, Angehörige

und Interessierte die Möglichkeit, sich direkt mit anderen auszutauschen. In vielen Gruppen finden regelmäßige Treffen statt.

In der DDG ist die Mehrzahl der ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in den Selbsthilfegruppen engagiert. Sie sind selbst von der Krankheit betroffen und nehmen neben der Bewältigung ihrer Krankheit noch die Last der „Selbsthilfe“ auf sich.

Regelmäßig werden in den regionalen Selbsthilfegruppen durch die Gruppenleiter*innen Veranstaltungen organisiert, bei denen fachkundige Mediziner über das Krankheitsbild und Therapiemöglichkeiten informieren. Vertreter der Versorgungsämter und Rentenversicherungsträger sind immer wieder Gast und nehmen zu Fachthemen wie GdB- oder Rentenanspruch Stellung.

Im vergangenen Jahr haben wir es uns zum Ziel gesetzt, mehr in die Öffentlichkeit zu gehen bzw. die Betroffenen und Angehörigen intensiver (auch

durch die SHG) zu betreuen, natürlich im Rahmen unserer Möglichkeiten und der Zeit sowie der Aktualität angepasst. Aus diesem Grunde möchten wir – wenn wir die schlimme Zeit der Lockdowns hinter uns haben – Selbsthilfe-Sprechstunden für Dystoniebetreffene und ihre Angehörigen sowie Interessierte anbieten. Bei reger Inanspruchnahme würden wir diese im zweimonatigen Rhythmus in verschiedenen Städten stattfinden lassen, in denen wir keine Selbsthilfegruppen haben bzw. im weiteren Umkreis keine erreichbar ist.

Wir sind der Meinung, dass die Selbsthilfe nicht nur stärker macht, sondern dass Betroffene sich zu Expertinnen und Experten in eigener Sache entwickeln und durch das gemeinschaftliche Erleben das Gefühl verlieren, in ihrer Lebenssituation bzw. mit ihrer Erkrankung allein zu sein. Für viele Betroffene von seltenen Erkrankungen – so auch für Dystonikerinnen und Dystoniker – gilt deshalb: „Besser gemeinsam als einsam!“

Ingrid Hartmann
Stellvertretende Vorsitzende



Foto: Ingrid Hartmann

Die Selbsthilfegruppen der DDG stehen mit KISS auf festen Füßen.

Foto: Ingrid Hartmann

Der erste Reichtum ist die Gesundheit. Sie ist der allergrößte Besitz

Naturheilverfahren als Mittel und Wege zur Selbsthilfe



Foto: Katrin Jeske

Seit vielen Jahren bin ich bin eigener Sache unterwegs. Ich habe mir zum Ziel gesetzt, meine körperliche und psychische Gesundheit zu erhalten, bzw. wieder herzustellen. Ich habe mich selbst erforscht und mir Wissen angeeignet über Schulmedizin und alternative Heilmethoden.

Anfangs lehnte ich Schulmedizin ab und favorisierte die Naturheilkunde. Doch irgendwann begriff ich, dass beide Systeme sehr wertvoll und im speziellen Fällen lebenserhaltend und gesundheitsförderlich sind. Ich träumte von Komplementärmedizin, in der alternative Methoden die schulmedizinischen Behandlungen ergänzen und unterstützen und die Gesundheit des Menschen wieder herstellen.

Ich bin persönlichen davon überzeugt, dass körperliche Erkrankungen eine Folge von chronischem Energiemangel sind. In den letzten 24 Jahren konzentrierte ich mich darauf, Methoden an mir selbst zu erproben, die den Energiehaushalt positiv beeinflussen. Die Energietanks in den Zellen und Organen wieder auffüllen und Selbstheilungskräfte anregen.

Da ich mich selbst durch meine angeborenen Hochsensibilität des

Nervensystems und gleichzeitig starken Willen, so zu sein wie alle Anderen überforderte, mir zuviel zumutete, erlebte ich mehrfach Erschöpfungszustände und Burn Out.

Immer dann, wenn ich soweit unten war und auch die Depression mich vereinnahmte, und ich seelisch litt, mobilisieren sich in meinem Inneren Kräfte. Ich begann, mich selbst wieder aufzubauen und zu regenerieren, kämpfte mich ins Leben zurück.

Ich erlernte Reiki – eine einfache Methode der Energiearbeit, die im 19. Jahrhundert von dem Japaner Dr. Mikao Usui wiederentdeckt wurde. Reiki heißt übersetzt universelle Lebensenergie.

In verschiedenen Kulturen ist die Existenz der Lebensenergie bekannt. Im Indischen heisst sie Prana und kann durch Yoga aktiviert werden, im Chinesischen Qui oder Chi – wird bei Tai Chi oder Qi gong aktiviert.

1996 öffnete ich mich also für eine Erfahrungswelt, die vorher nicht existent war und die meinem rationalen Verstand anfangs auch sehr mystisch erschien. Regelmäßig bekämpfte mein Verstand, was ich am eigenen Leibe erfuhr.

Das Wort Esoterik – geheimes inneres Wissen – löste Ängste in mir aus.

Aber meine Neugierde und meine Freude am Entdecken und mein Wille mir selbst zu helfen, gaben mir die Kraft, Reiki zu praktizieren. Ich erlebte wie mein Körper sich regenerierte und meine Psyche wieder stabil wurde. Das merkte ich daran, daß mein Optimismus und mein positives Denken zurückkehrten.

Ich erlernte 1998 Klangschalenmassage mit tibetischen Klangschalen und erlebte, dass auch die Übertragung von

Klangschwingungen auf den Körper, die Selbstheilungskräfte anregten.

Ich besuchte eine Volkshochschulkurs und erlernte die Acht Brokade – eine Übungsreihe aus dem Tai Chi.

Ich war fasziniert von der positiven Wirkung dieser Methoden.

2014 öffnete ich mich für Yoga und ließ mich zur Yoga-Lehrerin ausbilden. Und 2018/19 lernte ich Ayurveda, die indische Gesundheitslehre in Schwerin kennen.

Und nur wenn ich in meinem Alltag anwende, was ich gelernt habe, profitiere ich von der Wirksamkeit.

Denn ein Gramm Praxis wiegt schwerer als 1000 Tonnen Theorie.

Eine gute Freundin sagte zu mir: „Wenn Du einen Kuchen essen willst, reicht es nicht, das Rezept und die Zutaten auf den Tisch zu legen. Du musst ihn backen. Dann kannst Du ihn essen, und weißt, wie er Dir schmeckt! Und diese Selbsterfahrung kann Dir niemand nehmen!“

Mein letzter Zusammenbruch und Absturz in den Burnout ist jetzt ein Jahr her. In dieser Zeit, meinem ganz persönlichem Lockdown, wendete ich all mein Wissen bei mir selbst an. Geduldig beobachte ich meine Fortschritte.

Ich bin dankbar und glücklich darüber, dass ich hier in Schwerin zur KISS gefunden habe.

Deshalb schreibe ich diesen Artikel für das Journal „30 Jahre selbst bestimmt“

Selbsthilfe, Selbstbestimmung, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit sind für mich wichtige Themen in meinem Leben.

Gern teile ich meine Erfahrungen mit anderen Menschen.

Iris Hesse

Im Mittelpunkt steht der Rat- und Hilfesuchende

Es war ein Tag im November 2008. Mit Herzklopfen stand ich vor einer Tür. Es öffnete eine nette, jugendlich wirkende Frau. Silke Gajek, die Chefin der KISS, machte mir Hoffnung, bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe zu helfen. Schnell war ein Termin ausgemacht. Die Werbung übernahm die KISS, in Person von Gudrun Schulze. In den nächsten Jahren wurden beide Frauen die tragenden Säulen meiner Arbeit in der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs, von acht betroffenen Männern Ende November 2008 gegründet.

Heute sind wir 57, die in der Gruppe Halt, Hilfe, Zuwendung und immer ein offenes Ohr finden. Alles wird angesprochen und ausdiskutiert. Silke Gajek zeigte uns, wie es laufen kann, war mit Rat und Tat an unserer Seite. Ihre Nachfolgerin Sabine Klemm gestaltete einiges anders, aber nicht zum Nachteil der Gruppen, die unter ihrer Leitung immer mehr wurden. Sabine findet immer den richtigen Ton. Jederzeit können wir mit Fragen und Wünschen an sie herantreten. Die Hilfe erfolgt sofort. Gemeinsam mit Gudrun und Claudia sind sie drei starke Säulen in der KISS. Euch dreien gebührt ein großes Dankeschön. Im Mittelpunkt eurer Arbeit steht immer der Mensch, der Hilfe-, der Ratsuchende. Durch eure Arbeit sind wir in der Lage, unser Gruppenleben frei zu gestalten.

In diesem Jahr sind wir bereits 13 Jahre als Selbst-Hilfe-Gruppe zusammen. In dieser Zeit haben sich Freundschaften gebildet, viele hilfreiche Kontakte gefestigt; es hat sich ein guter Zusammenhalt entwickelt. In den Zusammenkünften stehen medizinische, psychologische Themen sowie Probleme des Alltags und ihre Bewältigung auf dem Plan. Fast alle Mitglieder haben aggressive Behandlungen über sich ergehen lassen müssen, viele sind in der Chemo-, Strahlen- oder in der Hormonenzugstherapie. Alle diese Therapieformen sind ein tiefer Einschnitt

in die Lebensqualität, in den Lebenswillen. Wir besprechen alle individuellen Formen, die Nebenwirkungen und wie man diese mit Alternativen besser aushalten und überstehen kann. Jeder reagiert auf Therapien anders. Einige kann man verallgemeinern und allen zugänglich machen. In jedem Jahr kommen neue Medikamente auf den Markt. Auch diese werden besprochen.

Die Corona-Situation stellt uns vor neue Herausforderungen. Wir alle gehören zu einer Risikogruppe, sind doppelt und dreifach gefährdet - vom Alter her, durch die Krebserkrankung und durch gerade laufende aggressive Therapien einiger Mitglieder. Wir wollen niemanden gefährden, nicht leichtsinnig das Leben anderer aufs Spiel setzen, halten unsere Kontakte dennoch durch Telefonate, E-Mails und über WhatsApp aufrecht. Auch persönliche Besuche bei Betroffenen finden statt, vor allem bei neuen Mitgliedern. Hier ist ein persönliches Gespräch alternativlos. Wichtig ist auch, dass die „Neuen“ Informationsmaterialien in die Hand bekommen. Im Laufe der Jahre haben wir vier Broschüren erarbeitet zu Themen wie „Prostatakrebs erkennen und behandeln“, „Gesunde Ernährung“ oder „Biologische Krebsabwehr“. Neben dem medizinisch-psychologischen Bereich nimmt

die gesunde Ernährung einen sehr großen Raum ein. Gerade hier und bei der biologischen Krebsabwehr kann jeder selber entscheiden, was er zusätzlich zu seiner medizinischen Behandlung für sich tun will.

Fachmediziner stehen uns bei allen Fragen und Problemen zur Seite. Wir haben Kooperationsverträge mit Dr. Michael Wiese, Chefarzt im Sana-Klinikum Wismar und mit Prof. Dr. Chris Protzel, Klinikleiter der Urologischen Klinik der Helios-Kliniken Schwerin. Unser direkter Ansprechpartner in Schwerin ist Oberarzt Dr. Tobias Severin. Die beiden Chefarzte und Dr. Severin kommen einmal pro Jahr zu Vorträgen und Gesprächen in die Gruppe. Engen Kontakt halten wir auch zu Prof. Dr. Martin Schostak, Chefarzt der Urologischen Klinik Magdeburg. Wir besprechen sehr persönliche, individuelle medizinische Fragen, erörtern sie und oft werden neue, bessere Therapien vorgeschlagen.

Ein anderer Teil unserer Gruppenarbeit dient außerhalb von Krankheit und Medizin der Entspannung und dem Frohsinn. Auf unsere Ausflüge, Wanderungen, Besuche von Kulturstätten oder die Geburtstagsfeiern wollen wir nicht verzichten. **Hans-Jürgen König**
Leiter der SHG Prostatakrebs



Segelhissen für alle

Foto: SHG



Foto: Katrin Jeske

KISS - für unsere Gruppe ein wichtiger Ort für Selbsthilfe

Leben mit Huntington, einer seltenen Krankheit

Zu manchen Ereignissen im Leben kommt man buchstäblich wie die Jungfrau zum Kind und längst nicht immer nur zu den guten. Krankheiten, Unfälle, der Tod eines nahestehenden Menschen, aber auch Sucht, Ausweglosigkeit aus schwierigen Situationen können das Leben sehr schwer machen und einem das Gefühl geben, man ist nur allein in so einer Lage. Familie und gute Freunde sind dann ganz wichtig, aber manchmal reicht das nicht, da braucht man jemand, der in der gleichen oder einer sehr ähnlichen Situation ist. Das findet man recht gut in entsprechenden Selbsthilfegruppen.

Aus Erfahrung weiß ich, dass sie durchaus auch belächelt werden, aber vielen Menschen helfen sie und machen ihnen das Leben wenigstens etwas leichter, erst recht, wenn es sich um eine seltene Erkrankung handelt. Die Huntington-Krankheit gehört dazu. Es ist eine seltene erbliche Krankheit und dementsprechend werden bei Symptomen von Ärzten zunächst häufig alle möglichen anderen Erkrankungen vermutet. Hat man dann endlich herausgefunden, dass es sich um Huntington handelt, steht man als Betroffener, aber auch als Angehöriger erst einmal ziemlich hilflos da. Schon deshalb, weil es so selten ist und man sich mit der Diagnose das seltsame Verhalten einiger Familienmitglieder endlich erklären kann. Dem Umfeld ist es aber schwer zu vermitteln, warum sich jemand so abseits jeder Norm verhält und alle logischen Argumente einfach abprallen. Dazu kommen viele

Ängste um die Kinder, weil das Risiko die Krankheit zu vererben recht hoch ist, Behördengänge, vielleicht schon die Pflege und Betreuung des kranken Angehörigen, manches andere noch. Mit einem Wort, das Leben mit Familie und Freunden muss oft völlig neu geordnet werden. Als ich vor mehr als 20 Jahren in dieser Lage war, habe ich mich mit dieser Krankheit meines Mannes lange sehr allein gefühlt, trotz einer tollen Neurologin. An Informationen kam ich nur mühsam und eine entsprechende Selbsthilfegruppe in Schwerin gab es nicht. Die hätte ich dringend gebraucht. Es gab zwar eine in MV, aber am Wochenende 80 bis 100 Kilometer zu fahren, war einfach unmöglich, solange wie mein Mann noch zu Hause war. Als er später im Pflegeheim lebte und ich in der näheren Umgebung noch jemand mit dieser Krankheit kannte, war auch das möglich. 2012 haben mein jüngerer Sohn und ich dann eine Selbsthilfegruppe in Schwerin gegründet. Wir sind nur eine kleine, aber ich hoffe, dass wir unseren Mitgliedern durchaus helfen können und umgekehrt. Auch wir haben als Familie schon viel Trost und Beistand gebraucht und ihn in der Gruppe bekommen. Doch lesen Sie selbst, was zwei unserer Gruppenmitglieder zu sagen haben.

Marion: Ich gehöre der Selbsthilfegruppe seit ihrer Gründung in Schwerin an. Zu dem Zeitpunkt lebte mein Mann, der an der Huntington-Krankheit litt, schon zwei Jahre in Itzehoe im Langen Pete-, einem speziellen Pflegeheim. Bei meinem Mann hat es Jahre gedauert, bis die Krankheit festgestellt wurde, da er stark psychisch auffällig war und mit der Motorik so gut

wie keine Auffälligkeiten hatte. Als ich nicht mehr mit ihm leben konnte und er nach Itzehoe kam, habe ich Depressionen bekommen und sehr darunter gelitten ihn nicht zu Hause behalten zu haben. Die Angst, dass eine meiner Töchter diese Krankheit geerbt haben könnte, lässt mich nicht zur Ruhe kommen. Aber sie haben sich entschieden sich nicht testen zu lassen, das muss ich akzeptieren. Durch die Selbsthilfegruppe fühle ich mich nicht allein gelassen. Man versteht mich und ich kann mir alles von der Seele reden, was mich bedrückt. Mein Mann ist vor einem Jahr verstorben, aber ich werde bei der Gruppe bleiben, weil mir das gut tut. Ich bin froh, dass es die Gruppe gibt.

Viola: Ich bin glücklich die Selbsthilfegruppe der Huntington-Betroffenen in der KISS regelmäßig treffen zu können. Ich bin Pflegemutter eines Kindes von nun 12 Jahren. Vor zwei Jahren wurde seine Diagnose bestätigt. Die Treffen geben mir Stärke und Hilfe im Alltag mit meinem Kind. Ich kann die Erfahrungen der Mitbetroffenen nutzen. Dieses Miteinander gibt mir die Kraft für das, was noch auf uns zukommen wird.

Brunhilde: An den Folgen der Huntington-Krankheit stirbt man. Bis heute, weil es trotz vieler Forschungen auf diesem Gebiet noch keine Heilung gibt. Und weil die Krankheit erblich ist, gehört es leider irgendwie dazu, dass daran erkrankte Kinder vor ihren Eltern sterben, wenn auch meistens erst im Erwachsenenalter. Aber für die Eltern bleiben es ihre Kinder und die Reihenfolge stimmt nicht. Also viele Gesprächsthemen in der Gruppe

Brunhilde S.

Leben in extremen Gefühlswelten

Neue SHG „Achterbahn“

„Achterbahn“ steht für sehr starkes Auf und Ab – den Wechsel zwischen ausgeprägten Hochs und Tiefs – Manie und Depression. Diese Hochs und Tiefs an Stimmung, Energie, Antrieb und Lebenslust sind typisch für das Leben von vielen bipolar Erkrankten.

Oft versuchen Angehörige, die Sicherheitsgurte anzulegen und die Bremsen zu ziehen. Gleiten die bipolar Erkrankten zudem ins Psychotische ab, wird's ganz verrückt. Sie nehmen die wirkliche Welt teilweise verzerrt wahr. Oft schlagen sich Angehörige mit Behörden herum, um eine Klinikeinweisung zu erwirken.

Wer von einer bipolaren Erkrankung betroffen ist, hat es - wie viele Betroffene mit einer psychischen Beeinträchtigung - nicht leicht in seinem sozialen Umfeld. Freunde, die sich abwenden, Streit in der Familie, Stempel auf der Stirn „Ich war in der ‚Klapse‘“. Das soziale Umfeld hat es ebenso schwer. Die psychisch Erkrankten können uneinsichtig, stur, aggressiv sein. Es lässt sich schwer in sie einfühlen. Bipolar Erkrankte haben aber auch ihre normalen Phasen, in denen sie in der Gesellschaft gut eingebunden sind. Oft

möchten sie sich selbst besser verstehen und dafür sorgen, stabil und in Balance zu bleiben. Sind sie in einem leichten Stimmungshoch, können sie andere Menschen begeistern. Viele sind kreativ, um extreme Gefühlswelten abzubilden – in Wort, Bild, Tanz und Musik. Manche sind sogar Künstler auf der Bühne.

Darüber und über unsere Erfahrungen tauschen wir uns in unserer Selbsthilfegruppe aus. Unser Treffen beginnt mit einer Runde, in der jede/r über sein momentanes Befinden spricht (Blitzlicht). Danach haben wir stets ein Thema. Es kann auch um therapeutische Maßnahmen gehen. Neben uns Betroffenen können auch Angehörige von Bipolaren von ihren Sorgen und Nöten berichten. Der Austausch hilft ihnen, das Verhalten bipolar Erkrankter besser zu verstehen. Wir können auch an Fortbildungen teilnehmen, welche u.a. von verschiedenen Krankenkassen gefördert werden.

Wir sind Leute, die unterschiedlichste Berufe gelernt haben. Manche sind nun berentet und beschäftigen sich ehrenamtlich, manche gehen weiter ihrer Arbeit nach. Die allgemeinen SHG-Regeln (Vertraulichkeit, Ausreden lassen,

usw.) sind für uns eine Voraussetzung für gute Selbsthilfearbeit. Die Mitglieder der SHG „Achterbahn“ treffen sich auch außerhalb der KISS, z.B. zum Grillen, im Pub oder zum Tanzen...

Wie in jeder SHG kann es auch zu Konflikten kommen; gemeinsam wird dann nach Lösungen gesucht. Dabei ist es möglich, dass Mitglieder die Gruppe wieder verlassen. Auch das wird ausgehalten und akzeptiert.

Die SHG „Achterbahn“ trifft sich jeden 2. und 4. Montag um 18 Uhr in der KISS am Spieltordamm 9. Zurzeit treffen sich bei uns bis zu acht Personen. Es dürfen natürlich mehr als acht werden, auch wenn wir „Achterbahner“ bleiben.

SHG „Achterbahn“



Eine fröhliche Acht ist ein Symbol der SHG Achterbahn. Zeichnung: Anke

Schicht für Schicht auftauen

Selbsthilfegruppe „Frosties“

Mein Name ist Evelyn Güldner und ich vertrete die Selbsthilfegruppe „Frosties“. Ich möchte zuerst klären, was es mit unserem Namen auf sich hat. „Frosty“ ist ein Schneemann. Er zeichnet sich dadurch aus, dass er aus mehreren Schichten Schnee und Eis besteht. Wir, die Selbsthilfegruppe „Frosties“ versuchen ganz getreu unseres Mottos „Auch wir tauen auf“ Schicht für Schicht zu bearbeiten. Diese Schichten stellen für uns Erfahrungen, Verletzungen und Emotionen dar, die uns mal mehr und mal weniger

belasten. Die Kälte des Schnees und des Eises symbolisieren unsere emotionale Verfassung. Wir wurden „kalt“ durch unsere Erfahrungen und Verletzungen. Nun wollen wir uns an all diese Schichten heranwagen. Gemeinsam wollen wir auftauen.

Unser Ziel ist der Austausch von Erfahrungen und die gegenseitige Hilfestellung in schwierigen Zeiten. Wir betrachten hauptsächlich psychische Erkrankungen, sind aber nicht abgeneigt über die Psychosomatik – körperliche Beschwerden ausgelöst

durch mentale Probleme – zu sprechen. Es spielen bei uns die alltäglichen Folgen der Krankheiten eine Rolle. Leider unterschätzt man gerne, wie sehr eine Depression, Borderline oder eine Posttraumatische Belastungsstörung den Alltag erschweren. Wir versuchen jedoch alles auch mit einem lachenden Auge zu sehen und ganz nach dem Motto „Der Humor trägt die Seele über Abgründe hinweg“ können ursprünglich sehr emotionale Themen in gemeinschaftliches Lachen aufgehen.

Evelyn Güldner



Ditlinda Lippmann im Gespräch mit Lina Hannemann.

Foto: Gudrun Schulze

Jeder kann irgendwas am besten!

Hallo Frau Lippmann, schön dass wir uns endlich persönlich kennenlernen! Mich würde sehr interessieren, wie Ihre SHG damals zustande kam.

Die damalige Geschäftsführerin Uta Schwarz fragte mich, ob ich eine Sportgruppe anleiten würde, da sie viele Interessenten dafür hatte. Vor allem berufstätige Menschen wünschten sich den Sport als Ausgleich.

Wir kannten uns schon lange durch unsere Arbeit in der Fachkommission für Vorschulerziehung, wo ich verantwortlich war für die gesunde körperliche Entwicklung von Kindern. Da habe ich unter anderem den Frühsport in den Kindergärten eingeführt und Kurse für die Erzieherinnen angeboten. Mit dem Stadtschulrat habe ich außerdem das erste Sportfest als Vorbereitung für die Schule eingeleitet. Den Kindern haben diese Aktivitäten an der frischen Luft so eine Freude bereitet, das war immer das Schönste! Außerdem hat sich das auch auf die schulischen Leistungen positiv ausgewirkt. Die Kinder waren reaktionsschnell, hatten Spaß am Lernen und waren in besserer körperlicher Verfassung als viele Kinder heute.

Wie liefen die Treffen damals ab?

Ich habe zwei Gruppen geleitet: am Vormittag die nichtberufstätigen, die oft auch gesundheitliche Sorgen hatten und am Abend die, die tagsüber arbeiteten. Letztere brauchten diesen Ausgleich vor allem zu dem statischen Büroalltag. Sie kamen von überall her: Friedrichsthal, Lankow und einige sogar aus Mueß. Angefangen haben wir auf dem Dreesch. Da ich dort wohnte, konnte ich auch zweimal am Tag Kurse geben. Als die KISS dann zum Spieltordamm zog, habe mich dann auf eine Gruppe konzentriert.

Anfangs hatten wir Schwierigkeiten, da die Krankenkassen unsere Gruppe nicht anerkannten, weil wir nicht auf eine Krankheit spezialisiert sind, sondern sich Menschen mit verschiedenen Diagnosen treffen.

Ist es nicht schwierig, eine „gemixte“ Gruppe mit so unterschiedlichen Diagnosen und Bedürfnissen anzuleiten?

Mein Ziel war - wie schon bei den Kindern - in jedem das Beste zu sehen und das aus jedem herauszuholen. Und darauf weise ich die Gruppe dann auch hin, dass alle sehen, wie toll jemand eine bestimmte Sache gemacht hat. So vermeide ich Mobbing. Niemand soll denken, dass der andere auf Grund seiner Diagnose etwas nicht kann. Ich hebe bei jedem die Stärken hervor, so gehen nach dem Treffen alle positiv nach Hause. Viele wollen auch nicht in „Spezialgruppen“ und sich damit auseinandersetzen, was noch auf sie zukommt im Verlauf der Krankheit. In unserer Gruppe haben wir immer viel Spaß, hören zum Beispiel alte Kinderlieder bei den Übungen und erinnern uns an alte Zeiten. Da kann man alle Leiden vergessen. Dazu trainieren wir den Körper und den Geist, was vielen auch im Alltag hilft.

Wie ist das Verhältnis außerhalb der Gruppe?

Da sind sogar richtige Freundschaften entstanden! Wir feiern auch die Feste und Geburtstage zusammen.

Gibt es ein „Geheimrezept“ für eine gut funktionierende Gruppe?

Das wichtigste ist, die individuelle Persönlichkeit zu beachten und in jedem das Positive zu erkennen und hervorzuheben. Niemand darf sich gekränkt fühlen.

Man braucht eine gute Auffassungsgabe als Gruppenleiter. Wenn man aus jedem das Beste herausholt, merkt man richtig, wie die Menschen aufblühen. Ich sehe, wer welche Schwierigkeiten hat, niemand muss darüber sprechen. So kann ich jedem Übungen geben, die er gut machen kann. Für viele ist unser Treffen der schönste Tag der Woche. Manche verschieben deshalb andere Termine.

Was würden Sie Menschen empfehlen, die eine Gruppe gründen wollen und noch unsicher sind, wie sie das angehen sollen?

Einfach in die Gruppe gehen und von Anfang an das Beste geben. Das Wichtigste ist, dass man Freude daran hat. Man muss sich immer sagen „Ich möchte und ich schaff das!“ Und bei Problemen hat man hier immer die besten Ansprechpartnerinnen. Ich freue mich jedes Mal riesig, wenn ich in die KISS komme! Vor allem möchte ich meine Gudrun loben, sie ist nächstes Jahr schon 20 Jahre dabei und damit meine längste Ansprechpartnerin. Sie hat immer ein offenes Ohr, war nie maulig, sondern immer aufgeschlossen und entgegenkommend. Ich konnte immer zu ihr kommen, wenn ich Fragen hatte. Es ist einfach großartig, dass sie immer eine Lösung gefunden hat für all meine Anliegen. Und natürlich muss ich auch Frau Klemm loben. Sie hat immer Zeit für mich und würde nie jemanden mit seinen Anliegen oder Problemen wegschicken. Vor allem nimmt sie auch Ratschläge an. Das ist ein sehr vertrauensvolles Verhältnis hier in der KISS und dafür sage ich Danke!

Frau Lippmann, ich danke Ihnen für das tolle Gespräch.

Lina Hannemann

Freude auf Zuwachs

30 Jahre KISS – 30 Jahre SHG Osteoporose

Bisher hatte unsere Gruppe drei Ansprechpartnerinnen: Edith Donath, Inge Murau und nun Eva-Maria Schoman. Ihnen gilt unser besonderer Dank, denn sie sorgen mit hohem Engagement für den Erfolg unserer Selbsthilfegruppe.

In den ersten Jahren wurde die Gruppe im Wesentlichen aufgebaut. Mitglieder kamen hinzu, andere gingen wieder – ein fester Stamm bildete sich heraus. Danach trat mehr der Sport in den Mittelpunkt, Wanderungen und Besuche der Salztherme in

Bad Wilsnack. Unsere Zusammenkünfte haben uns bestärkt im Umgang mit der Erkrankung. Die Gruppe hat uns ganz viel gebracht. Wir haben erfahren, dass nicht nur der gemeinsame Sport einmal in der Woche wichtig ist, sondern dass jede Teilnehmerin die bekannten Übungen auch zu Hause durchführen kann, wodurch die Funktion der Muskulatur und der Knochen und Gelenke verbessert werden.

Wir alle sind nicht mehr die Jüngsten, sondern die meisten sind über 80 Jahre alt. Deshalb freuen wir uns immer über jüngeren Zuwachs. Unsere

Gruppensprecherin Eva-Maria Schoman hat es am schwersten getroffen, weil sie in der Pandemiezeit die Gruppe weiterführt und für den Zusammenhalt sorgt. Zu Weihnachten 2020 hat sie jedem der 17 Mitglieder unserer Gruppe ein kleines selbstgebasteltes Geschenk in den Briefkasten gesteckt. Dafür danken wir ihr nochmals.

Der KISS mit ihren Mitarbeiter*innen und ehrenamtlichen Helfer*innen danken wir für die vielen Jahre der Zusammenarbeit und hoffen auf viele weitere schöne Jahre.

Edith Donath



Die SHG Osteoporose beim Ausflug



Aktiv ist die Sportgruppe



In der Gruppe wird auch über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten diskutiert.

Fotos: Archiv

Mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen

Seit 15 Jahren Entspannung mit Shiatsu



Die richtige Dekoration für die Shiatsu-Gruppe

Foto: Regina Winkler



KISS-Vereinsvorsitzende Regina Winkler mit der Ehrenamtskarte bei der Aktion „WIR braucht Vielfalt“ 2020
Foto: Archiv

Für mich erstaunlich und auch etwas überraschend: In diesem Jahr besteht unsere KISS seit 30 Jahren, und in der Hälfte dieser Zeit, nämlich seit fast 15 Jahren, komme ich regelmäßig am Mittwoch um 14 Uhr in die KISS und biete einen Entspannungskurs mit Shiatsu an.

Nach anfänglichen Schwierigkeiten bezüglich der Teilnehmerzahl hat sich inzwischen ein kleiner, aber treuer Stamm von Teilnehmerinnen gebildet, die bei Wind und Wetter, auch von außerhalb, anreisen und unsere gemeinsame Zeit genießen. Männliche Mitstreiter gab es hin und wieder auch, aber meistens blieben sie leider nicht lange.

Gemeinsam nutzen wir unsere 60 Minuten für Entspannung und Wohlbefinden, bringen unsere eigene

Körperenergie mit Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen in die richtigen Bahnen und vergessen dabei nicht das Lachen.

In den Übungsstunden folge ich den Aspekten der fünf Elemente, so dass es möglich ist, jederzeit einzusteigen, etwas für Körper, Geist und Seele zu tun.

Weil mir wichtig ist, dass „meine“ Frauen immer mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen und sich schon auf die kommende Woche freuen, achte ich darauf, dass sich niemals jemand unter Leistungsdruck oder Beobachtung gesetzt fühlt. Deshalb gilt für uns das Motto „Was ist, das ist.“

Leider können auch wir uns wegen der Corona-Pandemie nicht treffen und vermissen unsere „Mittwochstunde“ sehr.

Deshalb ist mein größter Geburtstagswunsch für unsere KISS ist, dass sich meine und alle anderen Gruppen so schnell wie möglich unter einigermaßen normalen Bedingungen treffen können, denn kein telefonischer oder irgendein medialer Kontakt kann persönliche Begegnungen ersetzen.

Auch wenn dann sicher Vieles nicht mehr wie vor Corona sein wird, blicke ich optimistisch in die nächste Zeit und freue mich auf viele schöne Momente mit meinen Kursteilnehmerinnen.

Regina Winkler



Das KISS-Team (v.l. Claudia Buchholz, Sabine Klemm, Gudrun Schulze) Foto: Lina

Grenzen überwinden – Hilfe annehmen

Neulich sprach ich mit einer Nachbarin. Sie berichtete über ihre rheumatische Erkrankung mit dem leisen Hinweis, nicht mehr gut damit klar zu kommen. Bei meinen vorsichtig vorgebrachten Fragen zeigte sich, dass die Schmerzsymptomatik zunimmt, die Motorik zunehmend eingeschränkt ist; das aber eigentlich Bedrückende wohl aus dem nur geringen Verständnis in ihrem Umfeld (mit fehlender Empathie) resultiert. So habe sie auch Einsamkeitsgefühle.

Mein Hinweis auf eine Selbsthilfegruppe wurde mit Skepsis, auch gewissen Abwehrmechanismen aufgenommen. Beim Nachdenken später wurde mir

wieder mal klar, was es bedeuten kann, sich fremde Hilfe zu holen (in diesem Fall, sich einer Gruppe anzuschließen). Mir fiel dabei ein Patient mit einer psychosomatischen Störung ein, der nach dem immer steinigen Weg bis zur Therapie-Akzeptanz - noch zögernd - vorbrachte, das könne er sich angesichts seiner beruflichen Stellung („hohes Tier“ bei Siemens) gar nicht leisten.

Es zeigt sich also: Hilfe zu suchen und anzunehmen fällt immer wieder schwer. Warum nun ist das so? Individuell unterschiedlich spielen hier verschiedene Faktoren eine Rolle - Vorurteile, verbunden mit falschen Vorstellungen, Schwäche, was Kommunikation und Verbalisierung betrifft, spezielle Scham. Ein wichtiges

Kriterium ist der ernst zu nehmende Leidensdruck, der einem die Tür zur Fremd-Hilfe öffnen sollte.

Helfen kann allgemein eine Stärkung des „Selbst“ - und das kann gelingen – gemäß unserem Motto „selbst-bestimmt“ - mit den Angeboten von KISS. Jede, jeder, bereit sich zu öffnen, ist zu einem Gespräch herzlich eingeladen.

Hier müssen einmal – es ist ja eine Jubiläums-Ausgabe – die für KISS arbeitenden Damen (Sabine Klemm, Gudrun Schulze, Claudia Buchholz), die mit großem Engagement und Fingerspitzengefühl beraten und Wege aufzeigen, sehr gelobt werden! Sie sind die Seele von KISS.

Dr. Jürgen Friedmann

Herzlichen Glückwunsch zu 30 Jahre KISS!

Die Gründung der Gruppe hat mir persönlich sehr geholfen, da die Erkrankung noch nicht bei den Ärzten bekannt war. Ständig mit Schmerzen zu leben und die immer wechselten pro Tag.

Marlis Thomas-Steinert, SHG Fibromyalgie



Liebes KISS-Team, wir gratulieren zum 30jährigen Jubiläum, schön dass wir uns in Ihren Räumlichkeiten treffen können!

Danke sagt Ihnen die Lichen Selbsthilfegruppe

Die Rolle der Betroffenen stärken

Enquete-Kommission des Landtages befasste sich mit der Patienten-Selbsthilfe

Mit dem Thema Selbsthilfe befasste sich die Enquete-Kommission „Zukunft der medizinischen Versorgung in Mecklenburg-Vorpommern“ in ihrer 16. Sitzung am 24. März. Persönlich anwesend oder per Video zugeschaltet diskutierten mit den Landtagsabgeordneten im Plenarsaal des Schweriner Schlosses waren Patientenvertreterinnen und Patientenvertreter aus den unterschiedlichsten Bereichen.

Anja Schießler, SELBSTHILFE MV e. V., berichtete über die Struktur der Patientenorganisationen im Land und die Probleme von Patientenorientierung und -beteiligung in MV. Auf die Versorgung chronisch kranker Kinder ging Jörg Foitzik von der Deutschen Rheuma-Liga MV e. V. ein und wünschte sich eine aktuelle Versorgungslandkarte mit Ärzten und Therapeuten. Gerold Ahrens, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew MV e. V., beklagte die fachärztliche Versorgung, die oft nur in den großen Städten konzentriert ist.

Über unterschiedlichste Probleme bei der Versorgung Betroffener sprachen Karin Glause, Deutsche Parkinson Vereinigung e. V., Thomas Warning vom Landesverband Seelische Gesundheit MV e. V., der in seinem Bereich besonders die langen Wartezeiten auf einen Behandlungstermin kritisierte. Helmut Mädler, Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e. V., machte auf das Problem seltener Erkrankungen aufmerksam. Wie schwierig in MV die ambulante spezialfachärztliche Behandlung ist, erläuterte Hans-Joachim Walter, Mukoviszidose e. V.; Dr. Antje Bernier, Lebenshilfe MV e. V., widmete sich der Barrierefreiheit in der gesundheitlichen Versorgung

Bei allen Problemen, die gerade in einem Flächenland auftreten, die aber



Sabine Klemm und Jörg Heydorn im Gespräch
Foto: Birgitt Hamm

– wie bei seltenen Erkrankungen – auch durch das auf Gewinn ausgerichtete Gesundheitssystem entstehen, waren sich alle Rednerinnen und Redner einig, dass sich der Fokus auf die Selbsthilfe von Patienten verändern muss. Zurzeit, so Anja Schießler, liege der Schwerpunkt nur auf der jeweiligen Diagnose, es müsse jedoch mehr auf den ganzen Menschen, seine besondere Situation geschaut werden.

Jörg Heydorn, Leiter der Enquete-Kommission, bestätigte, dass bei der medizinischen Versorgung die Menschen im Fokus stehen müssen. „Wir“, betonte er unserer Zeitschrift gegenüber, „müssen verstärkt diejenigen unterstützen, die den Patienten weiterhelfen. Als Kommission geben wir Handlungsempfehlungen. Darin wird es heißen, dass die Rolle von Patientinnen und Patienten im Gesundheitswesen gestärkt werden müssen.“

Birgitt Hamm

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Thomas Bleuler, Dipl.-Med. Birger Böse, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dipl.-Med. Holger Thun, Dipl.-Psych. Andrea Bülow, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dipl.-Psych. Uwe König, Dipl.-Psych. Ragna Richter, DMSG LV MV e.V. (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft), Dr. Philipp Herzog, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Gemeinschaftspraxis Jahnke, Freitag, Mertens, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Naturheilpraxis Dr. Weist/Holz, Norbert Kißhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG Adipositas und Begleiterkrankungen, SHG Adipositas und Chirurgie, SHG Arthritis, SHG Depressionen, SHG Epilepsie, SHG Eltern und ihre behinderten Kinder, SHG Fibromyalgie, SHG Filzmäuse, SHG Fit in jedem Alter, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen Bad Kleinen, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hilfe nach Vergewaltigung, SHG HOPE – Frauen für Frauen, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Lachen ohne Grund, SHG Lichtblick, SHG Lipödem, SHG Mesch, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Ostseewellen, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griese Gegend, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Rettungsinsel, SHG Schlaganfall Schwerin, SHG Sonnenschein, SHG Tinnitus, SHG Unruhige Beine, SHG Verlassene Eltern, SHG Zöliakie

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:
Telefon 0385 3924333
oder E-Mail info@kiss-sn.de

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



Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

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

Leitbild

**Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, verankern Selbsthilfe im
Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.**

- ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance
für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu
nutzen
- verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und
Unterstützungsangeboten.
- informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.
- sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbil-
dung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.



Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch
Montag und Dienstag
Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr

Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Bera-
tungsstelle für Selbsthilfegruppen
Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

Erscheinungsweise: Jubiläumsaus-
gabe Juni 2021, Herbstausgabe 2021

Verteilung: Selbsthilfegruppen/-in-
itiativen, Soziale Einrichtungen, Bür-
gercenter, niedergelassene Ärzte und
Therapeuten, Stadtteilbüros, Stadt-
bibliothek, regionale Krankenkassen,
Kliniken, Sponsoren und Förderer

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

Layout und Satz: Arne Weinert,
weinert-grafikdesign.de

Ehrenamtliches Redaktions-

team: Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen
Friedmann, Lina Hannemann, Iris Hesse,
KatrIn Jeske, Sophie Schleußner, Kirsten
Sievert, Brunhilde Spikermann, Susanne
Ulrich, Martina Wetzel

Leitung: Birgitt Hamm

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations-
und Beratungsstelle für Selbsthilfe-
gruppen Schwerin e.V.,
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin,

Telefon: 0385 39 24 333,

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:
Roland Löckelt, Burkhardt Bluth,
Patrick Falow

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

1. Oktober 2021, Thema „Sparflamme“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

durch: Deutsche Rentenversiche-
rung Nord, Ministerium für Wirt-
schaft, Arbeit und Gesundheit MV,
LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche
Krankenkassen.

