

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 4 | 22. Jahrgang | Dezember 2024 bis März 2025

SELBSTHILFE



Inhalt



Titelbild Vanessa Polichtchouk. 1

Inhalt..... 2

Impressum 2

Förderer des Magazins 2

Editorial 3

Selbsthilfe in Schwerin 4

Drei Fragen an Sabine Klemm 5

Selbsthilfe ist Vielfalt 6

Mitgliederversammlung wählt neuen Vorstand..... 7

Die KISS öffnet ihre Türen..... 8

Mitglieder von Selbsthilfegruppen informieren..... 9

Fragen und Antworten zur KISS10/11

Struktur der Selbsthilfe - Unterstützung 12

Angebote für Aktivitäten und Austausch in Schwerin 13

Selbsthilfegruppen helfen: Mir und anderen – wirklich immer oder manchmal auch nicht? 14

Anker in schwierigen Lebensphasen 15

Auffangen | Informieren | Begleiten 16

Unterstützung ist gut, wenn sie ankommt..... 17

Wo gehst Du schreien? 18

Auch ohne Selbsthilfegruppe Teil der KISS..... 19

Service 20/21

Post von Birgitt/ Der Zweite Chance-Stein..... 22

Kreuzworträtsel/ Dank für Geleistetes und gute Wünsche für die Zukunft 24

Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im März 2025 zum Thema „ausgeschlafen“

Impressum

Herausgeber:

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

Auflage: 1.000 Stück

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

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

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

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

Druck: wir-machen-druck.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Friedmann, Birgitt Hamm, Vanessa Polichtchouk, Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann, Susanne Ulrich, Martina Wetzell

Leitung: Anna Karsten, anna-karsten.de

Der Herausgeber freut sich über eingesendete Beiträge, für die allerdings kein Anspruch auf Abdruck besteht. Der Autor darf mit seinem Beitrag keine Rechte Dritter verletzen und muss für eingereichte Fotos die Bildrechte besitzen. Bei Abdruck behalten wir uns Korrekturen und Kürzungen vor und legen Wert auf den Hinweis, dass die Inhalte die Meinung des jeweiligen Autors widerspiegeln.

Förderer des Magazins

Anker Sozialarbeit, Dipl.-Psych. Andrea Bülow, Dipl.-Psych. Uwe König, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH, Psychologische Psychotherapeutin Ingrid Löw, Rehazentrum Schwerin GmbH, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Sanitätshaus Hofmann GmbH, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zahnarzt Holger Thun, Zentrum Demenz, SHG Achterbahn, SHG AD(H)S bei Erwachsenen, SHG Adipositas – New Life Schwerin und Umgebung, SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen, SHG Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Schwerin und Umland, SHG Filzmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG für hochsensible Menschen, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt – sexuellen Missbrauch überwinden, SHG Krafraum, SHG Lachen ohne Grund, SHG Lichtblick, SHG Long-Post-Covid Betroffene und ihre Angehörigen, SHG Menschen mit psychotherapeutischer Erfahrung Nord/West (Hallenser Therapie-gruppe), SHG MESCH, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Osteoporose II, SHG Ostseewind, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griesegegend, SHG Psychotherapie als Lebensweg, SHG Psychotherapie – (m)ein Wegbegleiter, SHG PumpenInsuliner, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Selbstentfaltung, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, SHG Sportlich gegen Depressionen, SHG Stammtisch für Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG für Tinnitus-Betroffene/ Morbus Meniere, SHG Umgang mit Narzissmus, SHG Zöliakie

Auch Sie können das KISS-Magazin „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches **Förderabonnement** unterstützen.

Für 100 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unseres vierteljährlich erscheinenden Magazins zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an unter: Telefon 0385 3924333 oder mailen Sie uns an: info@kiss-sn.de



Foto: Sylvia Hannemann

Liebe Leserin, lieber Leser,

immer geht es in unserem Magazin um Selbsthilfe. Aber was macht eigentlich die KISS? In dieser Ausgabe wollen wir ein wenig Aufklärung betreiben.

KISS ist die Abkürzung für Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin, Träger ist der KISS e.V.

Jeder Mensch kann in eine schwierige Situation geraten und dann kann der Austausch mit Gleichgesinnten bzw. Gleichbetroffenen sehr hilfreich sein.

„Dinge gibt’s, die gibt’s gar nicht.“ – und genau damit wenden sich Menschen an die KISS. Hier können wir in ca. 160 bestehende Selbsthilfegruppen vermitteln, von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie. Und falls es zu dem gewünschten Thema noch keine Selbsthilfegruppe gibt, gründen wir eine neue. Oder wir vermitteln in das professionelle Hilfenetzwerk – z. B. zu Beratungsstellen. Denn Selbsthilfegruppen sind kein Allheilmittel, sondern eine wirksame Ergänzung zu Therapien oder anderen Problemlösungen.

In Selbsthilfegruppen tauschen sich Menschen mit ähnlichen Themen ohne professionelle Anleitung aus. Tatsächlich kann man quasi zu jedem Thema eine SHG gründen, d.h. sich Verbündete suchen, die sich dazu austauschen und gegenseitig bestärken wollen. Das ist die wunderbare Freiwilligkeit in der Selbsthilfe: Niemand wird dazu gezwungen. Dieses ehrenamtliche Engagement ist absolut freiwillig und selbstbestimmt. Warum aber suchen Menschen den Austausch mit Gleichbetroffenen? Aufgrund ihrer z.T. schon langen Betroffenheit haben Mitglieder einer Selbsthilfegruppe eine hohe persönliche Kompetenz erworben und können sich so gegenseitig Verständnis und Tipps geben, die sie von niemandem anderen erhalten – denn Nicht-Betroffene (Eltern, Familienmitglieder, Freunde, Therapeuten) wissen nicht, wie es sich wirklich anfühlt.

Oft denken Menschen sehr lange nach, bevor sie sich an die KISS wenden. Manchmal wird der Leidensdruck zu hoch oder es sind tabuisierte, diskriminierte, schambesetzte Themen. Es erfordert eine ganze Portion Mut, sich Verbündete zu suchen. Wenn sie sich dann melden, ist es gut, ein Gegenüber zu haben, das ermutigt. Und genau das ist die Aufgabe der KISS: hier werden die Hilfe suchenden Menschen mit ihren Bedürfnissen ernst genommen und dazu befähigt, für sich selbst – und in der Gruppe auch für andere – Verantwortung zu übernehmen, sich aus ihrer Isolation zu befreien, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit zu erfahren und damit wieder neuen Lebensmut zu schöpfen. Für uns ist es schön, die Dankbarkeit und wiedergewonnene Zuversicht zu spüren, neue Wege für bedrückende Themen zu finden. Früher hieß es: Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit. Gerade diese Freiwilligkeit ist es, die mich 2012 bewog, die Stelle als Geschäftsführerin des KISS e.V. Schwerin anzutreten. Als in der DDR ausgebildete Psychiatriediakonin und später studierte Diplompädagogin ist es für mich eine Freude, Menschen in dem zu unterstützen, was sie wollen (und nicht, was sie als Leistungsempfänger von Amts wegen müssen).

Selbsthilfe ist kein Allheilmittel und hat ihre Grenzen. Für alle Selbsthilfe-Aktiven ist sie eine wertvolle Ergänzung im Umgang mit ihren Herausforderungen. Ihnen gilt unsere Hochachtung und Dankbarkeit.

Aber lesen Sie selbst.

Ihre

Sabine Klar

Selbsthilfe in Schwerin

Verlässliche Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben

In einer Zeit, in der viele Menschen mit chronischen Erkrankungen, psychischen Herausforderungen oder sozialen Problemen zu kämpfen haben, bietet die Selbsthilfekontaktstelle (KISS) in Schwerin seit über 33 Jahren eine unverzichtbare Anlaufstelle. „Die Arbeit der KISS ist eine wertvolle Stütze für viele Menschen in unserer Stadt und ihrem Umland“, sagt Oberbürgermeister Rico Badenschier. „Hier finden Betroffene einen geschützten Raum, in dem sie sich austauschen, voneinander lernen und durch diesen Rückhalt selbstbestimmt ihr Leben gestalten können.“

Die KISS unterstützt Betroffene dabei, Gleichgesinnte zu finden und gemeinsam die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Von Selbsthilfegruppen für Eltern depressiver Kinder über Gruppen zum Umgang mit Narzissmus bis hin zu Gruppen für hochsensible Menschen – in Schwerin und Umgebung gibt es heute mehr als 160 Selbsthilfegruppen, von denen sich über 70 regelmäßig in den Räumen der KISS am Pfaffenteich treffen.

Auch für Schwerins Oberbürgermeister ist der vertrauensvolle Austausch mit Kolleginnen und Kollegen von großer Bedeutung. Neben fachlichen Lösungsansätzen bietet dieser Austausch oftmals auch das wichtige Gefühl, nicht allein zu sein. Gelegenheiten dazu ergeben sich häufig am Rande von Veranstaltungen wie den Sitzungen des Städtetags

– Begegnungen, die Rico Badenschier als äußerst bereichernd empfindet. „Jeder, der in einem emotional fordernden Beruf tätig ist, weiß um die Notwendigkeit des fachlichen Austausches in einem vertraulichen Umfeld“, so Badenschier weiter. „Selbsthilfegruppen

lebenswichtig.“ Für den Oberbürgermeister, der als Arzt selbst Erfahrungen in professionellen Austauschformaten sammeln konnte, ist die Parallele zwischen Balint-Gruppen und der Selbsthilfe evident. „Beides bietet neue Perspektiven und psychischen Rückhalt.“

Selbsthilfegruppen schaffen einen geschützten Raum für Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Problemen.



Dr. Rico Badenschier, Bürgermeister der Landeshauptstadt Schwerin. Foto: Timm Allrich

Mit einem kontinuierlich wachsenden Netzwerk und neuen Gruppen wie „Gemeinsam von dick zu dünn“ oder „Strategien und Übungen zum Umgang mit Narzissmus“ trägt die KISS dazu bei, dass Menschen in unserer Region Selbsthilfe als wertvolle Ressource erleben können.

Die Landeshauptstadt Schwerin dankt der KISS herzlich für ihre engagierte Arbeit und das langjährige, wertvolle Wirken zum Wohle der Menschen in Schwerin und dem Umland und setzt auch in Zukunft auf ihre Fachkompetenz und Unterstützung.

pen leisten genau das: Sie schaffen einen geschützten Raum für Menschen mit ähnlichen Erfahrungen und Problemen. Dieses Netzwerk des Vertrauens ist für viele

Michaela Christen

Drei Fragen an ...

Sabine Klemm, Geschäftsführerin des Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., besser bekannt als: „die KISS“

1

Frau Klemm, was bedeutet Ihnen die KISS?

Sabine Klemm: Für mich verwirklicht die KISS genau das, was Selbsthilfe so wertvoll macht: Sie ermöglicht es Menschen, sich in Selbsthilfegruppen selbstbestimmt zu ihren Themen auszutauschen und Hilfe zu finden. Dabei verfügt die KISS über ein Alleinstellungsmerkmal, das sie von anderen Formen der sozialen Beratung bzw. von therapeutischer Behandlung unterscheidet. Das (ehrenamtliche) Engagement in Selbsthilfegruppen ist zu 100 Prozent freiwillig und damit ebenso bedarfsgerecht.

Als sekundäre und tertiäre Prävention ist Selbsthilfe ein nachhaltiges Angebot zur Stabilisierung von Gesundheit. Selbsthilfe kann zwar Therapie nicht ersetzen, ist aber eine wichtige und sinnvolle Unterstützung bzw. Ergänzung, um beispielsweise Rückfallraten zu minimieren und Einsamkeit zu verhindern. Es gibt Selbsthilfegruppen, die seit über 30 Jahren bestehen, und jedes Jahr werden zwischen 10 und 20 neue Gruppen gegründet. Die Zahl der Anfragen an die KISS zeigt, dass hier ein hoher Bedarf besteht, der mit ebenso hohem Leidensdruck der hier lebenden Menschen einhergeht.

Die Komplexität der Themen, mit denen sich Hilfesuchende an die KISS wenden, hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen, auch verstärkt durch die Pandemie, deren Auswirkungen erst langsam zutage treten. Insofern sind Selbsthilfegruppen ein Abbild der Gesellschaft. Zunehmend wird es darauf ankommen Demokratie zu stärken, um das



Sabine Klemm

Foto: Claus Oellerking

2

Wie arbeitet die KISS?

Sabine Klemm: Seit Gründung des Vereins 1991 orientieren sich die Arbeitsinhalte der KISS zum einen an der Satzung des Vereins und darauf aufbauenden Aufgabenfeldern und zum anderen an den mit den gesetzlichen Krankenkassen, der Landeshauptstadt Schwerin und dem Land MV abgestimmten Zielen der Gesundheitsförderung durch Selbsthilfe (sekundäre und tertiäre Prävention). Die KISS bietet für Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen themen-, indikations-, bereichs- und verbandsübergreifend Informationen, Kontakte und Unterstützung auf örtlicher und regionaler Ebene. Ebenso ist sie Ansprechpartner für das professionelle Hilfenetzwerk, bestehend aus Kliniken,

Arzt- und Therapiepraxen, Beratungsstellen und Verwaltung.

3

Was halten Sie davon, dass Selbsthilfe als die „vierte Säule des Gesundheitswesens“ diskutiert wird?

Sabine Klemm: Davon halte ich sehr viel, weil diese Diskussion den Stellenwert von Selbsthilfe verdeutlicht. Hier in der Förderung durch die öffentliche Hand, also durch das Land und die Landeshauptstadt hat Selbsthilfe – nach mehr als 30 Jahren! – immer noch den Charakter eines „Projekts“. Durch ihr langjähriges Bestehen ist die Selbsthilfekontaktstelle natürlich kein klassisches Projekt mit einem begrenzten Projektzeitraum, sondern ein fortlaufendes Angebot zur deutlichen Entlastung der gesundheitlichen und sozialen Versorgungssysteme sowie der öffentlichen Verwaltung. Der vergleichsweise geringe Aufwand an Personal- und Sachkosten zur professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen steht in keinem Verhältnis zu den hier eingesparten Kosten, die durch professionelle Betreuung und Behandlung durch Sozialsysteme und medizinische Versorgung entstehen würden.

Vielen Dank für das Gespräch!

Selbsthilfe ist Vielfalt

Der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. (KISS) ist auf Landesebene mit dem Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen M-V e.V. (LAG) vernetzt. Über dessen Mitgliedschaft in der Deutschen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) pflegt die KISS auch Bundesland übergreifende Kontakte. KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm erläutert dazu: „Ich schätze den Kontakt mit den Kolleginnen und Kollegen auf Landes- und Bundesebene sehr. Er ist geprägt von einer Verbundenheit in annehmender, wertschätzender Begegnung und Zusammenarbeit. Wir wissen um die positive, gesundheitsfördernde Wirkung der Selbsthilfe und bestärken und ermutigen uns gegenseitig immer wieder. Ich war Mitglied der Arbeitsgruppe Selbstverständnis der DAG SHG. In dieser Arbeitsgruppe haben wir für alle Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland ein Positionspapier erarbeitet, das vor dem Hintergrund besorgniserregender Ereignisse deutlich macht, dass demokratiefeindliche Strömungen nicht akzeptiert werden.“

Positionspapier der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu demokratiefeindlichen Strömungen:

Selbsthilfegruppen sind ein Ort für Achtung und Respekt voreinander, ein Ort für Offenheit, Zugewandtheit und gegenseitige Unterstützung. In Selbsthilfegruppen erfahren Menschen, wie gut Gemeinschaft tut. Sie erleben, wie entscheidend es sein kann, bisher fremden Einstellungen, Herangehensweisen und Menschen Raum im eigenen Leben und Denken zu geben.

Selbsthilfegruppen repräsentieren einen Querschnitt unserer Gesellschaft. Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. spricht

als bundesweiter Fachverband für die vielen Selbsthilfegruppen, in denen Menschen mit verschiedenen Erkrankungen und Problemen, Menschen mit oder ohne Migrationshintergrund, mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen, Geschlechtern und unterschiedlichsten Lebenshaltungen und Lebenserfahrungen miteinander aktiv sind und voneinander lernen. Das Engagement in der Selbsthilfe richtet sich sowohl auf die Mitwirkenden in den Gruppen und Organisationen als auch auf Menschen außerhalb und auf die Gesellschaft. Kurz: Selbsthilfegruppen sind Orte der Demokratie. Hier kann selbstverantwortliches Handeln für die eigene

Miteinander auf der Basis der grundlegenden Gleichwertigkeit von Menschen — in Selbsthilfegruppen und darüber hinaus. Auseinandersetzung und ehrlicher Austausch sind essenziell für die Gesellschaft, Menschenfeindlichkeit und Ausgrenzung zerstören sie.

Dass sich aktuell wieder Menschen offen für Diskriminierung und Ausgrenzung aussprechen, ist unerträglich. Gleichzeitig machen uns aber die vielen Menschen, die sich derzeit offen für Demokratie und ein gutes Miteinander in unserer Gesellschaft engagieren, Hoffnung, dass sich menschenfeindliche Gesinnung nicht durchsetzen wird.

Selbsthilfe lebt von der Unterschiedlichkeit der Menschen. Dazu passt es nicht, fremde oder „nicht-passende“ Menschen zu diskriminieren, auszuschließen oder ihnen sogar feindlich zu begegnen.

Person und die Gesellschaft erfahren, geübt und in weitere Situationen getragen werden.

Selbsthilfe lebt von der Unterschiedlichkeit der Menschen. Dazu passt es nicht, fremde oder „nicht-passende“ Menschen zu diskriminieren, auszuschließen oder ihnen sogar feindlich zu begegnen. Menschenfeindliche Gedanken und Gesinnungen oder gar Pläne und Aktionen haben hier keinen Platz und dürfen auch in der Gesellschaft keinen Platz haben.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. steht für das

Gesellschaft braucht Vielfalt. Dafür stehen wir ein.

Das Positionspapier wurde erarbeitet in einer Arbeitsgruppe der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

**André Beermann, Sabine Bütow,
Klaus Grothe**

Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Mitgliederversammlung wählt neuen Vorstand

Am 16. Oktober fand die diesjährige Mitgliederversammlung des Vereins der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS e.V.) statt.

Vorstandsvorsitzende Regina Winkler begrüßte die Teilnehmenden, unter ihnen drei neue Mitglieder und interessierte Gäste. In ihren rückblickenden Ausführungen ging die Vorsitzende auf die gegenwärtige Lage ein. Sie machte sich große Sorgen, weil niemand weiß, wie sich alles weiterentwickeln und wie die Zukunft aussehen werde. Vor diesem Hintergrund sei die KISS von besonderer Bedeutung: „Deshalb empfinde ich es umso wertvoller, dass unsere Kontaktstelle wie eine Insel Raum zum Austausch in den Selbsthilfegruppen zu ihren ganz speziellen Themen bietet, aber auch zum Abschalten und Entspannen vom Alltag, und nicht zu vergessen - auch zum gemeinsamen Lachen und Wohlfühlen.“

Vom vorangegangenen Tag der offenen Tür in der KISS berichtete die Vorsitzende: „Es war eine Freude zu sehen, mit welchem Engagement sich unsere Selbsthilfegruppen dort präsentierten und welche unterschiedlichen Formen sie dafür gewählt hatten. Und: Das Miteinander und Füreinander von Gruppensprechern und Gruppenmitgliedern war ohne Worte erkennbar und spiegelte sich in der guten Stimmung, die in allen Räumen herrschte.“

Bei dieser und bei vielen anderen Gelegenheiten nahm Regina Winkler wahr, dass Gäste gezielt kommen, um sich nach dem Angebot von Selbsthilfegruppen zu erkundigen, um selbst an deren Treffen teilzunehmen: „Der Bedarf ist also da, wahrscheinlich mehr denn je, oder vielleicht hat sich aber auch die Einstellung der Menschen zur

Selbsthilfe gewandelt und sie suchen sich aus Gründen der Selbstfürsorge eher Hilfe. Ich denke, dass wir, obgleich es manchmal etwas schwierig ist, in unserer Öffentlichkeitsarbeit weiterhin immer wieder präsent sein müssen und gewünschte Kontakte zu unseren

Geschäftsführerin Sabine Klemm stellte den Jahresabschluss 2023 vor und informierte über die finanzielle Situation des Vereins. Im Sachbericht des Vorjahres ging es u.a. um den Stand der gegenwärtigen Selbsthilfegruppen und die Information zu neu gegründete-



Neu gewählter Vorstand des KISS e.V.: Cathrin Ulrich, Burkhard Bluth, Regina Winkler, Roland Löckelt, Dr. Ulrike Prösch und Kathrin Muhs (v.l.n.r.)
Foto: Anna Karsten

Selbsthilfegruppen oder zur Gründung von neuen Gruppen jede erforderliche Unterstützung geben sollten.“

Zum Ende ihrer Ausführungen dankte Regina Winkler Geschäftsführerin Sabine Klemm und ihrer Mitarbeiterin Silvia Hannemann dafür, dass sie kompetent, engagiert und zuverlässig ihre Arbeit in der Kontaktstelle leisten. Sie dankte ebenfalls dem kompetenten und kreativen Redaktionsteam des Selbsthilfemagazins „Hilf dir selbst“, ihren Vorstandskollegen sowie allen Gruppensprechern und Selbsthilfegruppen „denn durch sie lebt unser Verein!“

ten. Aktuell gibt es vier Teilnehmende des Projekts „In-Gang-Setzer“, die ihre Ausbildung im November abschließen werden. Sabine Klemm berichtete von Veranstaltungen und anderen Netzwerkformaten und informierte, dass die Kassenprüferinnen keinerlei Beanstandungen hatten. Nach erfolgter Entlastung des Vorstands wählten die Vereinsmitglieder ihren neuen Vorstand. Zu diesem gehören in alphabetischer Reihenfolge: Burkhard Bluth, Roland Löckelt, Kathrin Muhs, Dr. Ulrike Prösch, Cathrin Ulrich, Regina Winkler.

Anna Karsten

Die KISS öffnet ihre Türen

Regelmäßig finden in der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS) neben Gruppentreffen auch unterschiedliche Veranstaltungen sowie Tage der offenen Tür statt.

Beim Tag der offenen Tür am 10. Oktober freute sich KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm ganz besonders, den Besuchern die neu gestalteten Gruppenräume vorzustellen. Ihre Mitarbeiterin Silvia Hannemann hatte sich schon Tage und Wochen vorher mächtig „ins Zeug gelegt“, damit alles rechtzeitig fertig wurde. So konnten die Gäste des Nachmittags nach der Begrüßung um 14 Uhr auch gleich mit Rundgängen durch die Räumlichkeiten der KISS starten. Sabine Klemm: „Nach mehr als 30 Jahren war es dringend notwendig, einmal gründlich alles durchzusehen und die zum Teil beschädigten und in die Jahre gekommenen Möbel zu ersetzen. Jetzt ist alles wieder schick und die Gruppen haben sehr gute Bedingungen für ihre Treffen“.

Die neu gestalteten Gruppenräume boten auch den perfekten Rahmen für die Vorstellung der Selbsthilfegruppen. Sie organisierten eine Bilderausstellung und verschiedene Mitmachaktionen für die Besucher. Auf viel Interesse und unterhaltsame Erinnerungen stieß bei diesen der Flohmarkt mit ausrangierten Dingen aus „33 Jahren KISS“.

Die KISS-Besucher nutzten die Gelegenheit zum Austausch und zu Gesprächen mit Betroffenen und Partner*innen aus dem Unterstützungsnetzwerk.

Höhepunkt des Nachmittags war das von Claudia Hartwich und Sabine Klemm gestaltete 20-minütige musikalische Puppenspiel „Die fürchterlichen Vier“ (frei nach Wolf Erlbruch: Die fürchterlichen Fünf). Die interpretierte Handlung begeisterte das Publikum: Treffen sich eine Kröte, eine Ratte, eine Fledermaus und eine Hyäne am Ufer des Schweriner Sees. Keins von den Tieren wird wirklich gemocht, sie haben ihre Selbstzweifel und wollen ihr Leben leben:

selbstbestimmt. An einem lauen Sommerabend fangen sie an, mit Mut und Kreativität ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Alle waren sich einig, dass es ein voller Erfolg war, wie aus den fürchterlichen die „fantastischen 4“ wurden.

Anna Karsten



Fotos: KISS



Mitglieder von Selbsthilfegruppen informieren

Im Rahmen des Tages der offenen Tür in der „KISS“ am 10. Oktober befragten die Redaktionsmitglieder Brunhilde und Jürgen mehrere Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Selbsthilfegruppen zur Bedeutung der Gruppe, zu Aufgaben und angestrebten Zielen.

Selbsthilfegruppe Achterbahn Schwerin (bipolare Störungen), für Betroffene und Angehörige

Sylvia leitet die vor ca. acht Jahren gegründete Selbsthilfegruppe. Die acht bis zehn Teilnehmenden treffen sich jeden 2. und 4. Montag um 18:00 Uhr in der KISS. Für sie ist das Gruppengefühl wichtig: Ich bin nicht allein, es trägt bei zur Stabilität. Weiterbildungsangebote, z.B. der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS), werden regelmäßig wahrgenommen und sehr geschätzt.

Selbsthilfegruppe ADHS bei Erwachsenen

Karin ist die Gruppensprecherin der 2021 gegründeten SHG mit ca. sieben Teilnehmenden. Die Treffen finden wöchentlich statt. Neben vielfältigen Aktivitäten in der Gruppe ist für die Teilnehmenden der Kontaktaustausch wichtig und die Unterstützung zur Strukturierung des Tages.

Selbsthilfegruppe Zweite Chance durch Transplantation

Gruppensprecher der 2018 gegründeten SHG ist Holger. Die vier Teilnehmenden und ihre Angehörigen treffen sich einmal im Monat. Dabei geht es einerseits um präoperative Erfahrungswerte und seelischen Beistand sowie andererseits um postoperative Hilfe.

Selbsthilfegruppe Deutsche GBS CIDP Selbsthilfe e.V. (Guillain-Barré-Syndrom) Schwerin

Die Schweriner Gruppe gibt es seit 2012. Der Besuch der Selbsthilfegruppe bedeutet für die Teilnehmenden Austausch über Therapien, den Grad der Behinderung, gegenseitige Unterstützung oder auch einfach nur mal so da zu sein sowie – Verständnis. Die Gruppensprecherin ist von Anfang an dabei und wünscht sich eine bessere Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen. Zum Beispiel könnten Angebote für interessante Arztvorträge auch von anderen Gruppen wahrgenommen werden.

Selbsthilfegruppe Huntington

Samstags, alle zwei Monate trifft sich die 2012 gegründete Schweriner Gruppe. Für die Teilnehmenden ist die

Gruppe eine gute Möglichkeit, ohne viel erklären zu müssen, verstanden zu werden, was besonders bei seltenen Erkrankungen wichtig ist. Es gibt Tipps zu Ärzten, Behandlungsmöglichkeiten, Versorgung mit Hilfsmitteln usw. Es werden aber auch gemeinsame Ausflüge gemacht. Die Gruppe wünscht sich noch mehr Teilnehmer*innen, gern auch junge Leute.

„Frauenselbsthilfe Krebs (FSH Krebs) - für Kranke und Angehörige „mutig und aktiv“

Im Landesverband Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein e.V. der FSH Krebs leiten Heide Kreft, Grete von Kamptz und Angelika Enkhardt die Gruppe Schwerin. Zu der im Jahr 2000 gegründeten Schweriner Gruppe gehören insgesamt 80 Teilnehmende. Zu den jeweils am 2. und 4. Montag stattfindenden Treffen kommen ca. 35 bis 40 Betroffene. Der Altersdurchschnitt liegt bei 67 Jahren. Die Gruppe bedeutet für die Teilnehmenden: gut aufgehoben zu sein mit allen Wünschen und Sorgen und aufgefangen und begleitet zu werden.

1. Selbsthilfegruppe Bezirksverein der Kehlkopferierten Schwerin e.V.

Ansprechpartner der 2018 gegründeten Gruppe ist Hartmut Feutlinske. Die ungefähr zehn Teilnehmenden treffen sich alle sechs Wochen in den Helios Kliniken. Sie geben sich Hilfe vor und nach Operationen. Die gegenseitige Unterstützung macht viel Mut und schenkt Lebenskraft.

Selbsthilfegruppe Migräne

Die Schweriner Gruppe gibt es seit 2020. Einmal im Monat treffen sich die Teilnehmenden außerhalb der KISS. Sie sehen in der Gruppe eine gute Möglichkeit, sich über die Krankheit und Belastungen auszutauschen. Ganz wichtig: Gesprochenes bleibt im Raum. Der Austausch in der Gruppe wird auch deshalb als gut empfunden, weil er den Mitgliedern in der Vergangenheit gefehlt hat.

Selbsthilfegruppe „Tinnitus / Morbus Menière“

Roland leitet die 2008 gegründete Selbsthilfegruppe mit 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Die monatlichen Treffen sind für viele ein Anker. Die Mitglieder pflegen Kontakt mit der Tinnitus-Liga und planen zur Entspannung verschiedene Unternehmungen.

Fragen und Antworten zur KISS, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern

1991 konnten in Mecklenburg-Vorpommern drei Selbsthilfekontaktstellen ihre Arbeit aufnehmen: in Stralsund, Güstrow und Schwerin. Sie gehörten zu den 17 Einrichtungen des Bundesmodellprogramms „Förderung der sozialen Selbsthilfe“ in den neuen Bundesländern, das von 1991 bis 1996 durchgeführt wurde. Damals hatte es sich das Bundesministerium für Familie und Senioren (BMFuS) zur Aufgabe gemacht, nach Wegen zu suchen, wie die Selbsthilfeaktivitäten bzw. der Selbsthilfegedanke in den neuen Bundesländern effektiv und sachgerecht gefördert werden können. Heute gibt es neun Selbsthilfekontaktstellen in MV, die in der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. zusammenarbeiten.

Die Ausgangssituation

Selbsthilfekontaktstellen (SHK) als Anlaufstellen für Menschen, die Beratung und Unterstützung bei gesundheitlichen und sozialen Lebensproblemen benötigen, unabhängig von Alter, Herkunft, Religion, Geschlecht und sexueller Orientierung, arbeiten indikations-, themen- und verbandsübergreifend auf örtlicher und regionaler Ebene und verfügen über hauptamtliches Personal. Sie handeln nicht gewinnorientiert. SHK fördern die selbstbestimmte und autonome Gruppenarbeit, ganz besonders bei kleinen und wenig formalisierten Selbsthilfegruppen.

Die KISS in Schwerin

Die KISS, Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. ist die einzige unabhängige Beratungsstelle in Schwerin. Seit ihrer Gründung 1991 unterstützt der Verein Menschen dabei, sich in Selbsthilfegruppen auszutauschen.

Das Einzugsgebiet der KISS Schwerin umfasst die Landeshauptstadt, das Umland, insbesondere den Landkreis Ludwigslust-Parchim sowie landesweite Selbsthilfeunterstützung.

Geschäftsführerin: Sabine Klemm

Mitarbeiterin: Sylvia Hannemann

In der Geschäftsstelle am Spielortdamm 9 in 19055 Schwerin befinden sich fünf Gruppenräume, in denen sich über 70 Selbsthilfegruppen treffen.

Selbsthilfegruppen in der KISS:

In Schwerin und Umland sind ca. 160 Selbsthilfegruppen aktiv zu den Oberthemen chronische Erkrankungen/ Menschen mit Handicap, psychische/ psychosomatische sowie psychosoziale Probleme, Suchterkrankungen, Angehörige (z.B. Eltern- und Angehörigengruppen), Frauen/Männer/Partnerschaft/Beziehung, Senior*innen und Aktivgruppen. Wir bieten konkret:

- Beratungs- und Informationsleistungen (jährlich bis zu 5000 Anfragen telefonisch, persönlich, per E-Mail und online)
- Unterstützung, Beratung und Fortbildung der 160 bestehenden Selbsthilfegruppen
- Unterstützung der Gründung von jährlich etwa 20 neuen Selbsthilfegruppen
- Raumkoordination für mehr als 70 Selbsthilfegruppen in der KISS
- Krisenintervention in Selbsthilfegruppen bei Bedarf
- Netzwerkarbeit: Zusammenarbeit mit Fachleuten, niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten, Kliniken, Beratungsstellen, Ämtern, Vereinen und Verbänden
- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfegruppen
- Öffentlichkeitsarbeit: Presse/Medien, Webauftritt, Magazin der Schweriner Selbsthilfe

„Hilf dir selbst“, Organisation von Selbsthilfetagen, Veranstaltungen und Vorträgen, Teilnahme an Veranstaltungen Dritter

- Dokumentation

Unsere Kooperationspartner:

Partner vor Ort sind u.a. Schwerpunktpraxen, Ambulanzen, Reha-Zentren, Krankenkassen (GKV), Renten- und Pflegekasse, Kliniken, Stadt- und Landesverwaltung sowie Sozialpartner / professionelles Hilfenetzwerk (Beratungsstellen, Hilfeeinrichtungen...).

Im Rahmen des Projekts „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wurde ein Kooperationsvertrag zwischen den Helios Kliniken und der KISS geschlossen. Patient*innen werden spätestens bei der Entlassung regulär auf Selbsthilfemöglichkeiten und die Unterstützung durch die KISS hingewiesen. Gemeinsame Veranstaltungen wie der Selbsthilfegruppentag und der fachliche Austausch von Ärzt*innen und Selbsthilfegruppen tragen zu einer lebendigen Zusammenarbeit mit den Helios Kliniken bei.

Darüber hinaus behält die KISS bewährte Formen der Zusammenarbeit bei: So nehmen Ärzte und Therapeuten an Gruppengründungen teil, kommen zu Arzt-Patienten-Gesprächen in bestehende Gruppen oder laden die KISS als Kooperationspartner zu Gesundheits- und Aktionstagen.

Hinzu kommen Fördermittelgeber, die sich der Bedeutung und der Arbeit der KISS verbunden fühlen.

Mitgliedschaften des KISS:

- Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG)
- Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.
- Paritätischer Wohlfahrtsverband MV
- Antidiskriminierungsverband (adv mv)

KISS bedeutet Kontaktstelle für Fragen:

Welche Selbsthilfegruppen gibt es?
Wie komme ich in eine Selbsthilfegruppe?
Wo finde ich die Selbsthilfegruppe?

KISS bedeutet Informationsstelle:

Was ist eine Selbsthilfegruppe?
Wie gründe ich eine neue Selbsthilfegruppe?
Wo erhalte ich weitere Informationen?

KISS bedeutet Beratungsstelle:

Wie funktioniert eine Selbsthilfegruppe?
Wie leite ich eine Selbsthilfegruppe?
Wie kann ich Mittel beantragen?

KISS bietet:

Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen und Gemeinsamkeiten
Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung
Anonymität im geschützten Raum

Vermittlung in und Gründung von Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfekontaktstelle vermittelt Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen, führt ein aktualisiertes Selbsthilfgruppen-Verzeichnis, schützt die personenbezogenen Daten (Wahrung der Anonymität von Selbsthilfe-Aktiven) und unterstützt bei Bedarf die Gründung neuer Selbsthilfegruppen.

Digitale Angebote werden schrittweise nach Bedarf und Ressourcen in der KISS weiterentwickelt. Regelmäßig finden Gesamtgruppentreffen statt.

Wer kann eine Selbsthilfegruppe gründen?

Alle volljährigen Menschen, die sich zu ihrem Thema mit Gleichbetroffenen austauschen möchten, können sich in einer Selbsthilfegruppe engagieren. Dabei kann das Thema gesundheitlich oder sozial sein. Selbsthilfe ist grundsätzlich freiwillig und kann deshalb nur aus der eigenen Motivation heraus geschehen und ihre Wirkung entfalten.

Wie funktioniert die Gründung einer Selbsthilfegruppe?

1. Zunächst wendet sich ein Interessent*in bzw. Initiator*in an die KISS.
2. Bei der Beratung geht es um Planung und Organisation der neuen Selbsthilfegruppe, angefangen vom Finden eines Gründungstermins über das Setting (Vortrag, Lesung, oder nur Gründung), Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Partnersuche sowie eine Liste von möglichen Interessent*innen für die neue zu gründende Selbsthilfegruppe bis zur Wahrung von Anonymität, .
3. Beim Gründungstreffen unterstützen Geschäftsführerin und Ingangsetzer*in u. a. bei der Rollenklärung, ggf. die Wahl eines/ einer Gruppensprecher*in sowie der Einführung der wichtigsten Regeln.

Was erwartet Teilnehmer*innen einer Selbsthilfegruppe?

Regelmäßige Treffen
Vertraut-Werden mit anderen Gruppenmitgliedern
Umgang mit den Herausforderungen im Alltag
Erfahrungsaustausch und Motivation
Fachvorträge zum Krankheitsbild und dem Umgang damit
Erhöhung von Gesundheitskompetenz und Resilienz
Kennenlernen alternativer Heilmethoden und Entspannungstechniken
Gemeinsame Aktivitäten, z. B. bei Sport, Bewegung, Kreativität, Selbstwirksamkeit

Das Projekt „Ingangsetzer“ (IGS)

Auf Wunsch können ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen (IGS) Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase begleiten. Ab 2025 können von der KISS vier IGS eingesetzt werden. Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der noch unerfahrenen Gruppe dabei zu helfen, zueinander zu finden. Sie bringen sich nicht zu den Anliegen und Themen der Gruppe ein.

Wie finanziert sich die KISS?

Für die alljährlich zu stellenden Fördermittelanträge gibt es gesetzliche Grundlagen:
Grundgesetz Artikel 1, Abs. 1
§ 20h SGB V, gesetzliche Krankenkassen: ARGE Selbsthilfeförderung MV
Artikel 17a, Artikel 19, Abs. 1, Verfassung des Landes MV
Ministerium für Soziales, Gesundheit und Sport Mecklenburg-Vorpommern
Richtlinie für die Gewährung von Zuwendungen an Träger von Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe: LAGuS
§ 11 Abs. 5 SGB XII, Kommunale Förderung: LH Schwerin
§ 45d SGB XI, Förderung der Pflege-Selbsthilfe: Land MV und Pflegekassen
§ 31 Abs.1, Nr. 3 SGB VI, Gesetzliche Rentenversicherung: DRV Nord

Gesetzliche Grundlagen

§ 20h SGB V (gesundheitliche Selbsthilfe)
Richtlinie für die Gewährung von Zuwendungen an die Träger von Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe, Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit vom 12. Dezember 2018
§ 45d Abs. 2 i.V.m. § 45c SGB XI (Betreuungsangeboteförderrichtlinie – BetrAngFöRI M-V)

Mitarbeit in Arbeitskreisen und Gremien

Die Kontaktstelle arbeitet in folgenden Arbeitskreisen mit:
LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. (ehrenamtlicher Vorstandsvorsitz) (Erweiterter) Landesausschuss Patientenvertretung
Kuratorium der Ehrenamtsstiftung MV
PSAG/ GPV der Landeshauptstadt Schwerin
AK Psychiatrie, AK Sucht der Landeshauptstadt Schwerin
Gesundes Städtenetzwerk der Landeshauptstadt Schwerin
Paritätertreff
In-Gang-Setzer-Projekt

Struktur der Selbsthilfe-Unterstützung

Selbsthilfekontaktstellen sind ein wichtiger Teil im großen Selbsthilfeunterstützungsnetzwerk in Deutschland und untereinander gut vernetzt.

Ebene	Unterstützungsstruktur/Aufgaben		
Bund	<p>DAG SHG Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.</p> <p>www.dag-shg.de</p> <p>NAKOS</p>	<p>BAG SH Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe</p> <p>www.bag-selbsthilfe.de</p> <p>Selbsthilfedachorganisationen/ Verbände, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rheuma-Liga • Mukoviszidose Gesellschaft • Krebs Selbsthilfe 	<p>DHS Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.</p> <p>www.dhs.de/suchthilfe/sucht-selbsthilfe</p> <p>Sucht Selbsthilfe, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blaues Kreuz • Freundeskreise • Guttempler • Kreuzbund • Anonyme Alkoholiker • Glücksspielsucht
Länder MV	<p>LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.</p> <p>www.selbsthilfe-mv.de</p> <p>Zusammenschluss der neun Selbsthilfekontaktstellen in MV zur themen-, indikations- und verbandsübergreifenden Beratung: Vermittlung in bestehende und Gründung neuer Selbsthilfegruppen im Einzugsbereich und online. Datenbank mit ca. 800 Selbsthilfegruppen in MV</p>	<p>Lag SELBSTHILFE Mecklenburg-Vorpommern e.V.</p> <p>www.mv-selbsthilfe.de</p> <p>Behindertenorganisation der Selbsthilfe, die als Arbeitsgemeinschaft die Landesverbände chronisch kranker und behinderter Menschen und ihrer Angehörigen in Mecklenburg-Vorpommern zusammenschließt und vertritt. Landesverbände als Expert*innen für ihr Krankheitsbild, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rheuma-Liga • Mukoviszidose Gesellschaft • Krebs Selbsthilfe 	<p>Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV LAKOST</p> <p>www.lakost-mv.de</p>
Kommune LHS Schwerin	<p>KISS e.V. Schwerin</p> <p>www.kiss-sn.de</p> <p>160 Selbsthilfegruppen für Menschen mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chronischen Erkrankungen (51) • Psychischen/ Psychosomatischen Erkrankungen (41) • Suchterkrankungen (15) • Eltern- und Angehörigengruppen (24) • Pflegende Angehörige (6) • Besonderen Lebenslagen/ sozialen Themen (15) • Aktivgruppen (8) 	<p>Selbsthilfegruppen der Landesverbände, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rheuma-Liga • Mukoviszidose Gesellschaft • Krebs Selbsthilfe 	<p>Sucht-Selbsthilfegruppen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blaues Kreuz • Freundeskreise • Guttempler • Kreuzbund • Anonyme Alkoholiker • Neues Leben ohne Alkohol • Q-Vadis Plate • Insider



Illustration: Adobe Stock/picoStudio

Angebote für Aktivitäten und Austausch in Schwerin

Freiraum e.V.

Der freiraum e.V. betreibt öffentliche Aufklärung und Angebote für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder anderen Benachteiligungen und ist ein inklusiver Begegnungsort in Schwerin, der für alle Menschen offen ist. Neben offenen Treffen gibt es ein Kursprogramm, das u.a. Nordic Walking, Malen, Häkeln, Tanzen oder Kochen anbietet. Die Teilnahme an vielen Angeboten ist kostenlos, die Kurskosten liegen bei 4 bis 10 Euro.

.....
Klößengang 1, 19053 Schwerin
Telefon 0385 59238-03

Haus der Begegnung e.V.

Das Haus der Begegnung in Schweriner Stadtteil Zippendorf bietet Menschen mit Behinderungen, Erwerbslosen, Kindern, Jugendlichen und Senioren soziale Beratung und Betreuung und hat verschiedene Angebote zum Knüpfen von Kontakten. Hier gibt es Workshops, Spielenachmittage und Möglichkeiten künstlerischer Betätigung.

.....
Perleberger Straße 22, 19063 Schwerin
Telefon: 0385 / 3000818

Mitgliedschaft in einem Verein

Durch eine Mitgliedschaft in einem Verein können sich Menschen mit anderen für Freizeitaktivitäten

zusammenfinden oder für verschiedene Zwecke einsetzen. Besonders Sportvereine sind dabei beliebt, z.B. Gruppen für das Tanzen, Schwimmen, Tischtennis, aber auch Schach. Sportvereine in Schwerin finden Interessierte zum Beispiel auf der Website des Stadtsportbund Schwerin e.V.:

.....
www.stadtsportbund-schwerin.de

Ehrenamtsbörse

Ein Ehrenamt ist eine Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren in Bereichen wie z.B. Sport, Umwelt oder Soziales. Viele Angebote finden Interessierte in der Ehrenamtsbörse. Auch eine Beratung ist dort möglich.

.....
Wismarsche Straße 144, 19053 Schwerin
Telefon: +49 385 5574962
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de
www.seniorenbuero-schwerin.de

Angebote zum Austauschen bei Problemen und Krisen

Die Telefon-Seelsorge ist ein hauptsächlich ehrenamtlich betriebener Hilfsdienst und richtet sich an Menschen aller Generationen bei Krisen, Not und Problemen. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

.....
Per Telefon 0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222 oder 116 123

Die „NummerGegenKummer“

Nummer gegen Kummer e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und die Dachorganisation des größten kostenfreien telefonischen Beratungsangebots für Kinder oder Jugendliche, egal bei welchen Problemen. Das Elterntelefon richtet sich an Eltern oder andere Erziehende in Fragen der Kindeserziehung und bietet ein Gesprächs- und Beratungsangebot. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

.....
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111: montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr

Für Eltern: 0800 1110 55: montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamts Schwerin

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet vertrauliche Beratungen für alle Schweriner über 18 Jahren an, die seelische Probleme, psychische Erkrankungen oder andere Lebenskrisen haben, aber auch Angehörigen oder Kontaktpersonen. Während der Sprechzeiten oder nach Vereinbarung können Gespräche geführt werden.

.....
Am Packhof 2 – 6, 19053 Schwerin
Tel: (0385) 545 -2842

Selbsthilfegruppen helfen: Mir und anderen - wirklich immer oder manchmal auch nicht?

Warum es sich richtig anfühlen kann nicht in eine Selbsthilfegruppe zu gehen.

Die Überschrift mag sich seltsam lesen, erst recht in einer Ausgabe des Magazins der Schweriner Selbsthilfe. Geht es bei der Selbsthilfe doch darum, sich gegenseitig zu helfen, miteinander zu reden und zuzuhören. Vielleicht geht es auch darum, den einen oder anderen Tipp parat zu haben, wie der Alltag mit einer schweren Krankheit, eigenen komplizierten Situationen und/oder kranken nahen Angehörigen etwas leichter sein kann. Das ist außerordentlich wichtig, erst recht bei seltenen Erkrankungen, bei denen man sich als Betroffener oder Angehöriger selbst bei Ärzten oft nicht wirklich verstanden fühlt und man nach entsprechender Kompetenz auf einem speziellen medizinischen Gebiet durchaus suchen muss. Aber in solchen Fällen braucht man genau das sehr dringend, und da hilft eine entsprechende Gruppe enorm.

Deshalb war ich auch sehr froh, als im Jahr 2002 eine Selbsthilfegruppe für Huntington im Raum Schwerin entstand, die sich aber nach ein paar Jahren nach Rostock als Treffpunkt verlagert hat. Ich bin auch dort hingefahren, erst allein, später dann mit meinem jüngeren Sohn. Irgendwann waren wir der Meinung, warum nicht auch wieder in Schwerin eine Gruppe und haben dann im Herbst 2012 tatsächlich eine gegründet. Bis heute gibt es uns, auch wenn wir nur wenige sind und uns über „Neue“ sehr freuen. Aber da es sich bei Huntington um eine seltene Erkrankung

handelt, sind eben auch nicht so sehr viele betroffen.

Hinzu kommt, dass nicht jede und jeder in eine Selbsthilfegruppe möchte. Aus ganz unterschiedlichen Gründen. Sei es, weil es in der Gruppe gerade niemanden gibt, der genau in der Lage ist, über die sich jemand austauschen möchte (Risikoperson, kranker Elternteil, positives oder negatives Testergebnis usw.) oder aber auch, und das ist auch schon gesagt worden: Weil man das Leid anderer zusätzlich zum eigenen nicht auch noch erträgt. Das kann ich sehr gut nachvollziehen, auch wenn ich selbst da-

von meinem Sohn erzählt, der wenigstens eine normale Kindheit und Jugend und eine kurze Zeit des Erwachsenenlebens hatte. Bei anderen wären es sicher oft wirklich noch Kinder gewesen und da Kinder immer einen ganz besonderen Platz in meinem Herzen haben, hätte ich das nicht ausgehalten.

Ich weiß aber, dass anderen in so einer Situation genau so eine Gruppe viel Trost und Kraft gibt und dass es sicher gut ist, den Weg dorthin zu finden. Ich kannte ihn ja, aber es war in dem Moment nicht meiner. Bis heute fühlt sich das für mich richtig an.

Brunhilde

Bei der Selbsthilfe geht es doch darum,
sich gegenseitig zu helfen, miteinander
zu reden und zuzuhören.

mit bis heute zurechtkomme. Dabei machen die Erzählungen der anderen oft betroffen, auch mal wütend und fassungslos und manches beschäftigt mich durchaus länger.

Vor einigen Jahren hätte theoretisch noch eine andere Selbsthilfegruppe gepasst: Eine für verwaiste Eltern. Es gab und gibt in Schwerin eine und auch wenn mein Sohn schon erwachsen war, fiel er noch in den Altersrahmen. Für mich war immer klar: Das kann ich nicht. Ich hätte



Illustration: Adobe Stock

Selbsthilfe: Anker in schwierigen Lebensphasen

Für Betroffene, aber auch für Angehörige, kann eine Selbsthilfegruppe ein wichtiger Anlaufpunkt in der Krankheits-/Krisenbewältigung sein. Wenn Menschen gleiche Probleme oder Krankheiten haben, können sie ihre Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig Halt und Zuspruch geben. Oft weiß der Partner, die Familie oder gar der Arzt sich nicht so in die Situation eines Erkrankten einzufühlen, um ihn wirklich unterstützen zu können. Gleich Betroffene können sich wirklich einfühlen und sich gegenseitig stützen.

Persönlich kenne ich die Arbeit der KISS schon viele Jahre. In einer Angehörigengruppe habe ich gemeinsam mit meiner Mutter mehr über die Erkrankung eines Bruders erfahren wollen. Es war gut, mit den Müttern und Angehörigen dieser schwer zu verstehenden Psychose auf den Grund zu gehen. Zu hören: da gibt es

die gleiche Ohnmacht in anderen Familien. Sich in die Erkrankung eines nahen Menschen besser einfühlen zu können, war beruhigend. Wie andere mit der Situation umgehen und gegenseitig ihre Erfahrungen teilen, stärkte uns im Umgang mit dieser Krankheit doch sehr. Vor allem durch andere Betroffene zu erkennen, wir sind nicht allein. Geleitet wurde die KISS zu dieser Zeit von Frau Dr. Ursula von Appen.

Jahre später kam ich nach einem Tagesklinikaufenthalt als Betroffene in eine Selbsthilfegruppe. Über einige Zeit fühlte ich mich dort gut aufgehoben. Mit der gleichen Erkrankung konnten wir uns über unsere Sorgen und Probleme austauschen, uns gegenseitig unterstützen. Selbst dort erlebte jeder seine Erkrankung anders und doch – das Grundproblem ist gleich. Manchmal war es gut, intern über Sorgen zu reden, Lösungsansätze zu finden. Manches versteht

selbst ein Arzt oder Therapeut nicht so anzugehen. Auch die lockere Atmosphäre untereinander lässt manches leichter lösen.

Sicher ist auch in der Gruppe nicht immer alles einfach. Die Erkrankung hat eben ihre Höhen und Tiefen. Manch einer war auch nur für kurze Zeit in der Gruppe. Alles passt, wie auch im allgemeinen Alltag, nicht immer zusammen.

Für mich war es lange Zeit passend. Ich konnte viel mitnehmen in dieser Zeit, bin meinen Mitstreitern dankbar. Doch es hat alles seine Zeit. So habe ich in einem bestimmten Reifeprozess beschlossen, die Gruppe zu verlassen. Verbindung habe ich dennoch, sie besteht nach 14 Jahren nach wie vor.

Viel Erfolg und Spaß euch und allen andern Selbsthilfegruppen!

Martina

Auffangen | Informieren | Begleiten

Die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH Krebs) ist bundesweit eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisation. Sie arbeitet eng mit wichtigen onkologischen Fachgesellschaften zusammen und vertritt die Interessen von Menschen mit einer Krebserkrankung in gesundheitspolitischen Gremien. Im Landesverband Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein e.V. der FSH Krebs leiten Heide Krefte, Grete von Kamptz und Angelika Enkhardt die Gruppe Schwerin.

„Das Auffangen ist sehr wichtig“ so Heide Krefte, „wenn sich Erkrankte nach dem Schock der Diagnose oder auf dem Weg durch die Erkrankung allein gelassen fühlen. Wir sind da, hören zu und bieten Gemeinschaft.“ Die am 5. Dezember 2000 gegründete Schweriner Gruppe der FSH Krebs lädt Interessierte zunächst zu einem Kennenlerngespräch in kleinem Rahmen ein. Nach diesem entscheiden sie selbst, ob sie sich zu den Gruppentreffen anmelden oder vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt dazu kommen möchten. Ein Gruppenteilnehmer erklärt: „Gerade nach der Reha war es wichtig, zu wissen, wo man hingehen kann. Man möchte auch einmal vor die Tür und andere Leute kennenlernen. Hier in der Gruppe fühlt man sich geborgen. Das Miteinander ist schöner, als alleine zu sein!“

Von den mittlerweile 80 Teilnehmern der Gruppe nehmen durchschnittlich 30 bis 35 Betroffene und Angehörige an den regelmäßigen Gruppentreffen teil. Anfangs waren es vor allem Frauen, die zu den Treffen kamen. Zwischenzeitlich nehmen auch Männer daran teil, die ihre Frauen begleiten oder auch selbst erkrankt sind. Das Durchschnittsalter der Gruppe liegt bei 67 Jahren. Heide Krefte pflegt

das Netzwerk, das über die Jahre aufgebaut wurde. Sie nimmt mit Grete von Kamptz und Angelika Enkhardt an Schulungen des Landesverbands teil, besucht den jährlichen Krebskongress, Informationsveranstaltungen und Fachvorträge. Mit diesem Wissen lädt sie Referenten ein, organisiert Treffen zu bestimmten Themenschwerpunkten und versendet regelmäßige Rundbriefe. Sie sagt: „Jede Krebs-Erkrankung ist anders und bei jedem Erkrankten wirkt sie sich anders aus. Es ist wichtig, gute Wege zum Umgang mit der Erkrankung, den Therapien und deren Nebenwirkungen zu kennen. Daher informieren wir die Teilnehmer unserer

konkrete Hilfestellungen. Wichtig sei es, auch mit einer Krebserkrankung Raum zu schaffen für heitere Momente und schöne Erfahrungen. Gemeinsames Singen, Spielenachmittage, jahreszeitliche Feste, Gedächtnis- und Konzentrationsspiele aber auch der Besuch von Konzerten sorgen für Abwechslung und stärken die Gemeinschaft. Das jüngste Mitglied ist 36 - das älteste 85 Jahre alt und so kann für jede und jeden etwas dabei sein! Gruppenteilnehmer Heinz-Georg sagt: „Wir sind sehr aktiv und unternehmen viel. Es ist sehr gut, dass „unsere Drei“: Heide, Grete und Angelika die Organisation in die Hand nehmen.“



Herbstfest der Schweriner Gruppe der Frauenselbsthilfe Krebs

Foto: Anna Karsten

Gruppe über aktuelle Themen und Entwicklungen.“ Ein Gruppenmitglied beschreibt es so: „Mit der Selbsthilfegruppe hat man die Chance, etwas Positives kennenzulernen.“

„Wir begleiten die Gruppenteilnehmer bei der Krankheitsbewältigung. Gern ebnen wir Wege zu Institutionen und vermitteln den Kontakt zu den richtigen Ansprechpartnern“, sagt Heide Krefte und benennt damit

In der Gruppe herrscht eine freundschaftliche Atmosphäre und Heide Krefte weiß: „Dass wir schon so lange existieren, das spricht schon dafür, dass wir zusammenhalten!“

Anna Karsten

Unterstützung ist gut, wenn sie ankommt

Ein Plädoyer für die Unterstützung von praxisnaher Präventionsarbeit vor Ort

Das „REGIONALNETZWERK NORD“ und das „Gesunde Städte Sekretariat“ luden Interessierte am 7. November nach Rostock zu einem Selbsthilfetag ein. Wieder eine neue Adresse und noch eine und noch eine: „gesundheitsförderung-mv“, „REGIONALNETZWERK NORD“, „Gesunde Städte Sekretariat“, „Der Paritätische“, „Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.“, ...stopp!

Ich staune, wie viele Menschen sich beruflich in der Präventionsarbeit befinden und dafür auf öffentliche Gelder zurückgreifen können. Aber das sind ja noch gar nicht die wirklich betroffenen Menschen und das führt mich zu der Frage: Was kommt dann bei der KISS für die Praxis dieser Präventionsarbeit aus den oberen Sphären noch an? Und welcher Almosen landet dann tatsächlich bei denjenigen, die mit den Betroffenen arbeiten?

Schon vor einiger Zeit fiel mir im Bereich der häuslichen Pflege auf, wie viele Beteiligte es gibt: Kreisverband, Kreistag, Regionalverband, Landrat, Landtag, Landesverband, Landesregierung, Bundesverband, Gesamtverband, Bundestag, Parteien und Bundesregierung. Ein jeder trägt etwas zum Thema bei. Sie alle „meinen es doch nur gut“ und sie alle kennen uns besser als wir selbst!

Auf der einen Seite gibt es das tatsächliche Wissen um das Wirken, um die Notwendige Aktion vor Ort. Ich behaupte einmal: Je mehr

Beteiligte ihre Erfahrung einbringen, umso weniger kommt wirklich noch als tatsächlich verwertbare Information an. Es kann sogar sein, dass aus dem ganzen Wissen nur noch banale Statistiken übrig bleiben. Aber ganz viele Menschen haben auf diesem Weg Geld verdient, obwohl sich nicht wirklich etwas bewegt hat. Wenn mir jemand widersprechen möchte – ich bitte darum!

Auf der anderen Seite gibt es die finanzielle Förderung der Arbeit vor Ort für die Notwendige Aktion. Existiert eigentlich eine verständliche Aufschlüsselung der vom Gesetzgeber beschlossenen Fördergelder für Bundes-, Landes- und weitere

Je mehr Beteiligte ihre Erfahrung einbringen, umso weniger kommt wirklich noch als tatsächlich verwertbare Information an.

Verbände? Ich muss bei dieser Frage an einen mir bekannten Verband denken, der allein für eine Jahrestagung genauso viel Geld ausgibt, wie die ihm angeschlossenen Mitglieder für die konkrete Arbeit vor Ort als Unterstützung erhalten. Oder anders formuliert: In welchem finanziellen Verhältnis stehen Administration und Hilfe der Betroffenen zu einander? Wie viele wertvolle Arbeitskräfte könnten – weg von den Schreibtischen – besser vor Ort gute Arbeit leisten, also da, wo sie dringend benötigt werden?

Wenn ich mir alleine meine persönliche Link-Liste ansehe, gibt es eine Reihe von Dach-Organisationen, die sich zum Beispiel für die Themen Selbsthilfe, Ehrenamt und Prävention auf den oberen Ebenen „verantwortlich fühlen“ - das müssen ja gigantische Summen sein, die da in garantiert bestens ausgestattete Verwaltungszentren fließen... und wieder die Frage: Was bleibt für eine KISS übrig, was für die Kräfte vor Ort? Will da keiner an eine Verschlinkung rangehen?

Ich grüße aus der Griesen Gegend.

Christel Prüßner
Prostatakrebs-Selbsthilfe
Griese Gegend

Wo gehst Du schreien?

Seit Mai treffen sich Eltern depressiver Kinder in der KISS

„Hier kann ich mich einmal auskotzen, aber auch über Situationen zu Hause lachen, für die andere Menschen gar kein Verständnis hätten,“ sagt Verena Schmidt über ihre Selbsthilfegruppe, nach der sie lange gesucht und die sie letztendlich im Mai dieses Jahres selbst mitgegründet hat. Sie erzählt: „Unsere 15jährige Tochter ist depressiv, lebt wie unter der Wasseroberfläche, kann sich nicht freuen, ritzt sich, um sich zu spüren, hat Suizidgedanken.“ Die ersten Symptome hatte sie bereits im Grundschulalter. Die Eltern nehmen die Krankheit ernst, haben für das Mädchen fachliche Hilfe geholt, Therapeuten, eine Familienbegleiterin unterstützen sie, doch mehr und mehr kamen sie an ihre Grenzen, drohten sich selbst zu verlieren. „Alles dreht sich nur um die Tochter,“ sagt Verena Schmidt, „für uns, unsere Beziehung blieb keine Zeit; sie drohte zu zerbrechen.“ Und so suchte sie eine Selbsthilfegruppe von Menschen, die ihre Sorgen verstehen, weil sie auch die ihrigen sind.

Doch obwohl laut Expertenschätzung 8,9 Prozent der Jugendlichen in den westlichen Industrieländern von depressiven Störungen betroffen sind, fand sie keine Elterngruppe zu diesem Thema. Auch nicht im weiteren Umkreis. Betroffene Erwachsene, Kinder, deren Eltern depressiv sind, Partner, die an der Seite von Erkrankten leben – sie alle helfen sich gegenseitig. „Für uns gab es nichts.“

In einem Gespräch mit Sabine Klemm, Geschäftsführerin der KISS, kam dann das Lösungsangebot: Selbst eine Gruppe gründen. Nach Gesprächen mit Mann und Tochter, die beide einverstanden waren, lud Verena Schmidt gemeinsam mit einem Vater eines anderen depressiven Kindes dann im Mai 2024 zur Gründung der

SHG „Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher“ ein. Damals kamen Mütter und Väter von fünf Kindern. Inzwischen sind Eltern von sieben Kindern zwischen 13 und 19 Jahren dabei, wenn die Gruppe sich zweimal im Monat trifft.

„Was tun wir?“ Verena Schmidt berichtet: „Wir tauschen uns aus, denn jede, jeder von uns hat unterschiedliche Erfahrungen mit der Behandlung gemacht. Wir diskutieren neue Erkenntnisse, neuen Ansätze. Wenn wir über den Alltag mit unseren Kindern sprechen fragen wir manchmal: ‘Wo gehst Du schreien?’ Denn wir erleben so viele Situationen, die wir aushalten, in denen wir aber eigentlich schreien müssten. In der Gruppe holen wir uns Energie.“

Mit depressiven Kindern zu leben, ist eine große Herausforderung für die Eltern. Sie sind nicht nur lust- und freudlos, sondern sehen auch keine Zukunft für sich, wollen sterben, statt die Schule zu beenden und eine Ausbildung zu machen. „Wir bauen unser Leben um sie herum,“ beschreibt Verena Schmidt den Alltag. „Wir lachen zu Hause natürlich auch, aber unser Hoffen auf einen freudigen Ausdruck unserer Tochter ist vergebens.“ Die Familie, zu der auch noch der große Bruder gehört, geht mit der Krankheit ihrer Tochter offen um. Das ist nicht selbstverständlich, oft wird die Depression eines Kindes nicht thematisiert, weil Eltern sich schuldig fühlen. Das müssen sie nicht, weiß Verena Schmidt. Und mehr Offenheit könnte mehr Menschen helfen. Davon ist sie überzeugt. „Deshalb wollen wir auch in Schulen gehen, um über das Thema aufzuklären.“ Nicht jede depressive Episode eines Kindes oder Jugendlichen manifestiere sich, sie müsse jedoch ernst genommen werden.

„Die Therapien betreffen immer nur die Patienten. Uns Eltern sagt niemand, was wir tun können, um uns zu helfen. Da ist eine Selbsthilfegruppe ein guter Weg.“ Hier laden sie gemeinsam ihre Batterien wieder auf. Auch weil sie gemeinsam darüber lachen können, wenn die Tochter, die gerade im Haus herumgelaufen ist, im Bett liegt und glaubt, dass sie ihre Beine nicht mehr bewegen kann.

Gern würde die Selbsthilfegruppe „Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher“ Menschen zu sich einladen, die ihnen kompetent ihre Fragen beantworten würden. „Wir wissen doch alles nur durch unsere Erfahrungen, Erlebnisse oder über das, was wir uns angelesen haben.“ Ein Therapeut, eine Psychologin könnten einmal fachliches Licht ins Dunkel bringen. Fachleute sind also herzlich eingeladen.

Birgitt Hamm



SHG Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher

In unserer Gruppe geht es um Austausch über Erziehungsfragen, Alltagsschwierigkeiten, den Umgang in bestimmten Situationen als auch Schuldgefühle, Überlastung, Erschöpfung, Resignation. Wir alle kennen das und wollen uns gegenseitig Mut, Zuspruch und Verständnis geben.

Wir treffen uns an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat, jeweils um 19.00 Uhr, in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin. Bitte melden Sie sich an unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de

Interessierte Eltern sind herzlich eingeladen, sich mit uns zu treffen.

Auch ohne Selbsthilfegruppe Teil der KISS

Im Jahr 2006 bin ich zum ersten Mal in die KISS gekommen. Allerdings nicht um eine passende Selbsthilfegruppe zu finden, sondern um im Redaktionsteam des Selbsthilfe-Magazins „Hilf dir selbst!“ ehrenamtlich mitzuwirken. Ich habe schon immer gerne geschrieben. Durch Zufall hat meine Mutter eines Tages die KISS-Zeitschrift in die Hände bekommen und hatte dann die Idee, einfach bei der KISS anzufragen, ob noch nach Redaktionsmitgliedern gesucht wird. So bin ich damals dort gelandet. Heute bin ich das „dienstälteste“ Redaktionsmitglied und auch ein bisschen stolz darauf.

Es hat von Anfang an viel Spaß gemacht. Monatlich sitzen wir in der Redaktion zusammen und überlegen uns neue Themen sowie passende Titelbilder. Vor allem die Vielseitigkeit unserer Themen gefällt mir: „Familie“, „Verbunden“, „Depression“ – über all das und noch mehr haben wir schon geschrieben. Das macht es, auch für uns „Schreiberlinge“, sehr abwechslungsreich.

Aber auch ich habe mal für kurze Zeit eine Selbsthilfegruppe besucht. Im Jahr 2006 bekam ich aufgrund einer Hirn-OP Epilepsie. Da dieses Thema neu für mich war, habe ich eine Epilepsie-Selbsthilfegruppe in der KISS ausprobiert. Ich wollte einfach wissen, wie andere Menschen damit klarkommen oder welche Probleme sie durch ihre Epilepsie haben. Es war für mich interessant, einmal die Geschichten und Schicksale der anderen zu hören, aber auch neue Informationen zu bekommen. Allerdings habe ich nach ca. einem Jahr

für mich entschieden, diese Selbsthilfegruppe nicht mehr zu besuchen, da ich inzwischen das Gefühl hatte, dass ich mit meiner Epilepsie sehr gut klarkomme.

Trotzdem war ich froh, einmal eine Selbsthilfegruppe kennengelernt zu haben. Denn an und für sich ist eine solche Selbsthilfegruppe eine gute Sache. Gerade weil man mit Menschen zusammenkommen kann, die sich in die eigene Situation hineinversetzen können und einem Ratschläge geben können. So eine Gruppe kann Kraft und Hoffnung spenden, aber auch mit Aktivitäten wie gemeinsamem Singen und Wandern von den Problemen ablenken.

heute online via Videokonferenz zugeschaltet. Das ist zwar schade, weil ich die gemütliche Atmosphäre in der Redaktion mit Kaffee, Keksen und Kuchen ein wenig vermisse. Wenigstens auf das Kännchen und den Kuchen muss ich bei einer Online-Redaktionsitzung aber nicht verzichten, siehe Foto ...

Auch nach fast zwanzig Jahren bin ich noch immer gerne Teil der KISS und hoffe, dass ich noch lange mit unserem tollen Team diese Zeitung gestalten kann.

Text und Foto: SU



Mittlerweile bin ich allerdings kaum noch vor Ort in der Redaktion, da ich vor zwei Jahren nach Köln umgezogen bin. Es war für mich aber natürlich vollkommen klar, dass ich weiterhin für diese Zeitung schreiben will. Und deswegen bin ich, wenn ich nicht persönlich vorbeikommen kann,

Beratung

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS telefonisch: 0385 3924333 oder per Mail: info@kiss-sn.de an. Weitere Informationen finden Sie auf www.kiss-sn.de und www.selbsthilfe-mv.de.

Treffen in der KISS:
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Wir bitten um Anmeldung,
Telefon: 0385 3924333 oder
E-Mail: info@kiss-sn.de.

Gruppengründungen

SHG Binge Eating

In unserer Gruppe tauschen wir uns aus über Ursachen und Folgen des gestörten Essverhaltens, über körperbezogene Vermeidungsstrategien und wie man diese beheben kann.

In unserem Umfeld sind wir mit unserer Störung alleine und die Gruppe soll ein Ort werden, in dem wir uns nicht mehr alleine fühlen. Essstörungen sind ein breites Spektrum und wer sich angesprochen fühlt ist herzlich willkommen.

Nach der Gruppengründung am 22. November treffen wir uns immer an jedem 1. und 3. Donnerstag um 17 Uhr in der KISS.

Mitstreiter*innen gesucht

SHG Gemeinsam von dick zu dünn
In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die Gewichtsprobleme haben (Adipositas und Übergewicht) und dadurch gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, Diabetes. Wir alle leben mit dem Risiko von gesellschaftlicher Diskriminierung und Vorverurteilung. Die Scham wiederum kann zu sozialem Rückzug und Vereinsamung führen. In unserer Gruppe können sich alle

austauschen und Hilfe erfahren. Unser Themenspektrum reicht von Austausch, Bewegung, Ernährung, Selbstwahrnehmung u.v.m.

Unsere Aktivitäten stimmen wir untereinander ab, jeder kann seine Bedürfnisse und Erfahrungen aktiv einbringen.

Wir suchen Interessierte, die sich gleichberechtigt und gleichgesinnt über ihre Krankheit und ihre verschiedenen Wege, damit umzugehen, austauschen wollen. Gemeinsam bewältigen wir dieses Thema des Lebens.

Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr in der KISS.

SHG AnDers Sein, Hilft Sicher? Eltern von Kindern mit ADHS

Wir treffen uns, um uns nicht allein gelassen zu fühlen, denn die Herausforderungen sind immens. Von Elterngesprächen in der Kita bis zur Diagnosestellung und dann dem Schuleintritt sind wir konfrontiert mit Fehleinschätzungen und Unverständnis, die oft zu Ratlosigkeit führen und unseren Kindern nicht gerecht werden. „Ihr Kind ist zu...“ Die betroffenen Kinder erfahren von früh an Ausgrenzung, indem sie nicht zu Kindergeburtstagen eingeladen werden oder selbst in ihrer Familie nicht dabei sein dürfen.

In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und geben uns gegenseitig Hilfestellung.

Interessierte sind herzlich eingeladen.
Gruppengründung am 16. September, 17 Uhr, in der KISS.
Treffen an jedem 3. Montag im Monat um 17 Uhr.

SHG Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher

In unserer Gruppe geht es um Austausch über Erziehungsfragen,

Alltagsschwierigkeiten, den Umgang in bestimmten Situationen als auch Schuldgefühle, Überlastung, Erschöpfung, Resignation. Wir alle kennen das und wollen uns gegenseitig Mut, Zuspruch und Verständnis geben.

Interessierte Eltern sind herzlich eingeladen sich mit uns zu treffen.

Treffen an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr in der KISS.

NA-Meeting in Schwerin

NA (Narcotics Anonymous) ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung, die zusammenkommen, um clean zu bleiben.

Narcotics Anonymous (NA) hilft vielen Süchtigen dabei, abstinent zu werden und zu bleiben. Weltweit bietet Narcotics Anonymous Menschen mit Drogen- und Alkoholproblemen einen einfachen und nachhaltigen Weg aus der Sucht. Durch die Gruppentreffen (Meetings) helfen Mitglieder sich gegenseitig, „clean“, das heißt abstinent von allen Drogen einschließlich Alkohol, zu leben. Betroffene Interessierte sind herzlich eingeladen.

Die Meetings finden wöchentlich, am Dienstag um 18 Uhr, in der KISS statt.

SHG Psychose und Schizophrenie

Wir suchen Menschen, die das gleiche Problem haben und offen darüber sprechen möchten. Sie können jünger oder älter sein, schon längere Zeit Erfahrungen mit der Erkrankung gesammelt und mittlerweile eine gewisse Stabilität erreicht haben, um die Gruppentreffen wahrnehmen zu können.

Treffen jeden 1. und 3. Freitag um 17 Uhr in der KISS.

SHG Basis-Tarif

In Deutschland gibt es nur eine sehr kleine Gruppe von Privatpatienten im Basis-Tarif. Er hat für diese Patienten eine soziale Schutzfunktion und stellt die ärztliche und zahnärztliche Versorgung bedürftiger Mitglieder sicher, die über 55 Jahre sind und für die eine Rückkehr in die GKV nicht möglich ist.

In unserer Gruppe beraten wir uns gegenseitig und informieren uns über Rechte und Pflichten. Wir verstehen uns als Bindeglied zwischen Verbraucherzentrale, Kassenzahnärztlicher Vereinigung und Patientenberatung in MV.

Kontaktaufnahme über die KISS oder Frau Weißmann,
Telefon: 0162 74 26 437 bzw.
E-Mail: BASIS-TARIFe.V@web.de

Veranstaltungen und Termine

Weihnachtsfeier

Mit einer Weihnachtsfeier am **11. Dezember 2024** lassen die Mitarbeiterinnen der KISS, die Vereinsmitglieder des KISS e.V. sowie das Redaktionsteam unseres Selbsthilfemagazins das Jahr 2024 ausklingen.

Antragsberatung für Selbsthilfegruppen

Seit dem **1. November 2024** bis 23. Januar 2025 können die Selbsthilfegruppen Anträge für die Pauschalförderung durch die Krankenkassen stellen. Bitte vereinbaren Sie möglichst kurzfristig einen Termin für die Antragsberatung bei Frau Klemm.

Weihnachtsferien in der KISS

Die KISS bleibt im Zeitraum vom **20. Dezember 2024 bis 05. Januar 2025** geschlossen.

Die Gruppen, die Schlüssel für die Räumlichkeiten haben, können sich selbstverständlich auch in dieser Zeit wie gewohnt treffen.

Ab dem **6. Januar 2025** sind wir wie gewohnt wieder für Sie da.

MITGLIEDER FÜR UNSEREN TRÄGERVEREIN KISS E.V. GESUCHT

Weiterhin werden für den KISS e.V., welcher von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt wird, neue Mitglieder gesucht.

Der KISS e.V. ist Träger der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, die für die Landeshauptstadt Schwerin sowie

den angrenzenden Landkreis Ludwigslust-Parchim indikations- und themenübergreifend sowie landesweit Selbsthilfeunterstützung betreibt. Zwei festangestellte Mitarbeiterinnen führen die inhaltliche Arbeit aus und sind geschäftsführend tätig.



Einsame Möwe auf einsamem Stein. So fühlen auch wir uns manchmal. Doch wie die Möwe hat auch der Mensch um sich herum viele Artgenossen, mit denen er Leid und Freud teilen kann.

Foto: Arne Weinert

Wir wünschen unseren Selbsthilfegruppen, dem Redaktionsteam und allen unseren langjährigen Partnern, Förderern, unseren treuen Unterstützern und fleißigen Helfern ein besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben sowie einen guten Rutsch in ein gesundes, friedvolles und glückliches Jahr 2025.



Wer hilft da wem?

„Da werden Sie geholfen.“ Das war mal ein Werbeslogan, der durch die Decke ging. Obwohl – oder weil? - er grammatikalisch so falsch war. Oder weil die Werberin so hübsch anzuschauen war? Dass mehr Leute deshalb die so beworbene Telefonauskunft angerufen haben, glaube ich nicht.

Aber man weiß es nicht, denn die Wege der Werbung sind unergründlich. Auf alle Fälle kann man diesen Spruch immer wieder loslassen auf Leute, die Hilfe brauchen. Als wir jetzt über die Selbsthilfe diskutierten, kam er mir sofort in den Sinn. Ebenso schnell aber dachte ich auch: Da werden Sie geholfen? Stimmt doch gar nicht. Denn wenn ich mir selbst helfe, wird mir doch nicht geholfen. Doch was ist das Prinzip der Selbsthilfe? Ich treffe Leidensgenossen, Gleichbetroffene, Menschen, die mich genau aus diesem Grund besser verstehen als andere. Mit ihnen tausche ich mich aus, höre ihnen zu, erzähle von mir, fühle mich aufgehoben. Und so helfen wir uns irgendwie gegenseitig. Selbsthilfe

heißt doch nicht, dass nicht andere Menschen einbezogen werden; heißt doch, dass ich mich auf den Weg mache, um mir Hilfe zu suchen.

Also doch. Da wird mir geholfen. Aber wie bei der Telefonauskunft ohne Garantie. Manchmal ist die Leitung besetzt, manchmal nimmt niemand an anderen Ende den Hörer ab - und manchmal ist man falsch verbunden. Wo Menschen zusammenkommen, passiert das gar nicht so selten. Und dann sollte die Selbsthilfe unbedingt mit Selbstbestimmung zusammengehen. Wenn ich spüre, dass mir etwas oder jemand nicht gut tut, sollte ich es, sie oder ihn loslassen und etwas Neues suchen, um mir selbst zu helfen.

Mir selbst wurde in der KISS übrigens auch schon geholfen. Als ich beruflich so angespannt war, dass mir ein Burnout drohte, meldete mich die damalige KISS-Geschäftsführerin Silke Gajek zum

Yoga-Kurs an, der gerade eröffnet wurde. Ich ging hin - und fand meine innere Ruhe und äußere Gelassenheit wieder, die mir im stressigen Arbeitsalltag abhandengekommen waren.

Birgitt Hamm



Neues Selbstvertrauen durch Selbsthilfe

Foto: Ramona Lau

Der Zweite Chance-Stein

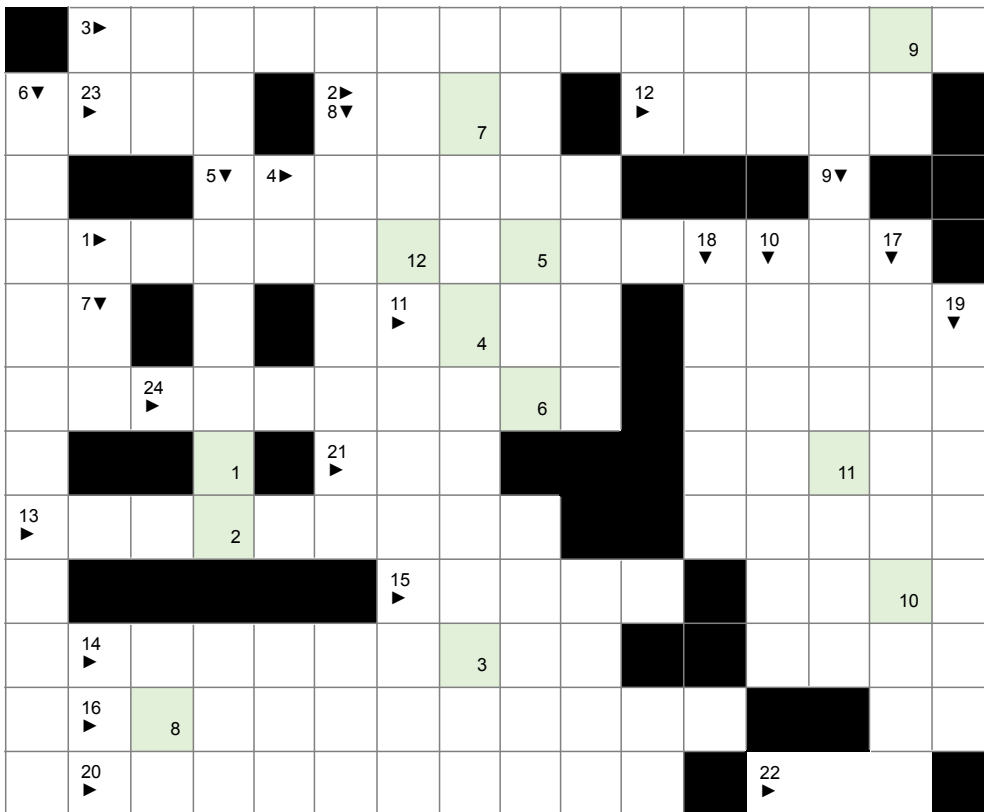
Einst Selbsthilfe, über KISS von Holger Niehs ins Leben gerufen, sie fängt Transplantierte auf, ein Leben, wonach ich mich auch sehne, denn ich stehe auf der Warteliste mit Niere und Leber bei Eurotransplant. Aber ich kann mich jetzt schon darauf vorbereiten, habe Ansprechpartner mit Erfahrung in Schwerin vor Ort, wenn das Leben nach der Transplantation vielleicht zum Anfang noch eingeschränkter wird. Ich kann dann von Erfahrungen profitieren. Derzeit bin ich aktuell für die Leber gelistet, aber auch meine Nieren wollen von der Dialyse weg. Meine Leber macht seit Jahren die meisten Probleme, aber dort gibt es

keine zweite Chance alternative Niere, vor

Ansonsten werde ich mit meiner Erkrankung ADPKD, von PKD Hamburg betreut. Sie kennen sich aus mit Familiären Zystennieren und Zystenleber, genetisch vererbt. Es gibt keine Heilung, nur mit Transplantation, früher oder später. Meist ab dem 60. Lebensjahr brauchen Betroffene Dialyse für die Nieren.

Elke Michalski





Waagrecht

- 1 Menge, Allgemeinheit
- 2 Abkürzung Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin
- 3 Geheimhaltung
- 4 gemeinschaftlich, wohlütig
- 11 Abk. für eine Heilbehandlung
- 12 Beistand
- 13 Annahme
- 14 Unabhängigkeit
- 15 Tätig
- 16 Aufmerksamkeit, Genauigkeit
- 20 Verwandte, Familie
- 21 Heilverfahren, Erholung
- 22 Tapferkeit
- 23 Personalpronomen, Mehrzahl
- 24 Unterstützung, Gespräch

Senkrecht

- 5 Betreuung
- 6 Einbau, Eingliederung
- 7 Kennzeichen Schwerin
- 8 Berührung, Umgang
- 9 Menge, Gemisch
- 10 Gefühl
- 17 Duldung, Akzeptanz
- 18 Not, Dilemma
- 19 Begegnung, Zusammenkunft

Hinweis: Umlaute werden verkürzt z.B. als ä,ö eingesetzt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



Holger Wegner

Foto: privat

Dank für Geleistetes und gute Wünsche für die Zukunft

„Wachse und werde zum Wald“, soll einst der Dichter Friedrich Schiller formuliert haben und ich möchte heute die Parallelen zur KISS ziehen.

Es ist Menschen wie Dr. Ursula von Appen, Dr. Wolfgang Jähme und anderen zu danken, die mit ihrem

Engagement die Wurzeln für das Projekt einer Selbsthilfekontaktstelle in Schwerin gelegt haben. Aus einem tiefen Wurzelwerk entwickelte sich über die Jahre ein stabiler Stamm mit vielfältigen Verästelungen einer üppigen Krone, sozusagen ein „Baum der Selbsthilfe“. Und Bäume bedeuten Leben!

Im übertragenen Sinne bilden die momentan gut 160 Selbsthilfegruppen in und um Schwerin wieder Wurzeln für die Zukunft. Unschätzbare Hilfestellung leistet die KISS Schwerin mit ihren mannigfaltigen Angeboten (Seminare, Weiterbildungen, u.s.w.). Auch dafür ein herzliches Dankeschön!

Zudem bildet die KISS einen zuverlässigen Ankerplatz und Schutzraum für den Austausch unter Betroffenen und Angehörigen im Meer von Angst, Trauer und Einsamkeit.

Hervorzuheben bleibt auch der interkulturelle Aspekt, der dort

seinen Platz gefunden hat. Gerade in Krisenzeiten sprießen wieder zweifelhaftes Stilblüten von Scharlatanen mit großen Heilsversprechen an das Licht der Öffentlichkeit. Menschen überall müssen aufpassen, nicht in den Sog falscher Propheten hineinzugeraten.

Eine ausreichende finanzielle Ausstattung der Selbsthilfekontaktstellen zur Erfüllung ihrer zunehmenden Aufgaben bleibt neben personeller Aufstockung eine Forderung an die Politik. Dies geschieht nicht im Selbstlauf, sondern erfordert unser aller solidarischer Unterstützung in 2025.

Holger Wegner

.....

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-
magazin 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 – 12 Uhr
14 – 17 Uhr
14 – 18 Uhr

Magazin der Schweriner Selbsthilfe

Anschrift:

Kontakt-, Informations- und
Beratungsstelle für
Selbsthilfegruppen 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: Roland Löckelt
Burkhardt Bluth

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:

7. Februar 2025 zum Thema
„ausgeschlafen“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

