



Thema: Psyche

ZusammenHalt(en)

Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe



Impressum

Herausgeber: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
in Trägerschaft des Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/Nordwestmecklenburg e.V.
Dorfstraße 10
23968 Gägelow

Telefon: 03841-222616
Fax: 03841-227203
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord
www.deutsche-rentenversicherung-nord.de



Auflage: 1000 Stück

Redaktion: Gudrun Wolter
Kristin Trimpe

Wir danken den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen für die Zuarbeit der Texte.

Layout und Satz: Uta Stockdreher / stockdreherdesign.de
Druck: Wir-machen-Druck.de
Bildnachweis: Cienpies Design / shutterstock.com
abcmedia / fotolia.com
Franck Boston / shutterstock.com
Dagmar Krämling
Foto Volster Wismar

Stand: Dezember 2014



Liebe Leserinnen und Leser,

aufeinander zugehen und sich gegenseitig helfen, das wird in Selbsthilfegruppen täglich praktiziert. In mehr als 80 Selbsthilfegruppen unseres Landkreises Nordwestmecklenburg sind Betroffene, deren Angehörige, Freunde und Helfer füreinander da. Noch vor wenigen Jahren wurden Selbsthilfegruppen leider von vielen belächelt. Das hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Immer mehr Menschen erkennen, wie groß der Halt in einer solchen Gruppe sein kann und wie wichtig Gespräche über belastende Dinge sind. Zunehmend merken Betroffene, dass sie in einer Selbsthilfegruppe Menschen finden, die sie verstehen und ihnen in einer schwierigen Lebenssituation weiterhelfen können.

Selbsthilfe und Selbsthilfekontaktstellen haben sich in den letzten 25 Jahren in der sozialen Infrastruktur und im Bereich der sozialen Arbeit etablieren können. Es ist ein unverwechselbares fachliches Profil der Selbsthilfekontaktstellen entstanden, das seinen festen Platz im Netzwerk der gesundheitlichen und psychosozialen Versorgung vor Ort hat. Mit dem themen- und fachübergreifenden Ansatz wenden sich Kontaktstellen sowohl an interessierte Bürgerinnen und Bürger als auch an Versorgungseinrichtungen, Multiplikatoren, Politik und Verwaltung.

Ein besonderes Merkmal der ASB Selbsthilfekontaktstelle ist ihr problemlagen- und fachübergreifender Arbeitsansatz sowie die Nichtspezialisierung; das heißt, es kann jeder Bürger_in eine kostenlose Beratung in Anspruch nehmen. Im Gespräch wird geklärt, ob Selbsthilfe eine geeignete Form der Problemlösung ist. In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die sich aus persönlicher Betroffenheit und aus Bereitschaft zu sozialem Einsatz engagieren wollen. Selbsthilfegruppen gründen sich, weil die Menschen ein Defizit wahrnehmen, unter dem sie leiden. Selbsthilfe entsteht aus dem Bewusstsein, dass einem die professionellen Helfer nicht oder nicht gut genug helfen können. Sie ist der Versuch, die Eigenverantwortung für das Leben wiederzugewinnen, ist daher immer kritisch gegenüber der Macht der Experten und Spezialisten und auch gegenüber dem gesellschaftlichen Umfeld. Selbsthilfe ist nicht einklagbar, nicht planbar - sie ist stets freiwillig - aber notwendiger Bestandteil einer humanen Gesellschaft.

Als Geschäftsführerin des ASB Kreisverbandes freue ich mich besonders, dass es uns gelungen ist, die erste Selbsthilfebroschüre für den Landkreis Nordwestmecklenburg herauszugeben. Mit der Entwicklung dieser Broschüre möchten wir die Selbsthilfearbeit im Landkreis vorstellen und ihren Bekanntheitsgrad in unsere Region erweitern. Die Arbeit der Selbsthilfegruppen und der Kontaktstelle wird auch in Zukunft eine große Bedeutung haben. Ich wünsche für diese verantwortungsvolle Aufgabe weiterhin alles Gute.

Sonja Burmeister
Geschäftsführerin
ASB Kreisverband Wismar/NWM e.V.

Thema: Psyche

Die ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) und ihre Aufgaben	5
Was machen Stress und Angst mit uns?	10
Anders als gedacht	12
Meine Selbsthilfegruppe – mein Anker	14
Zusammenhalt in der Gruppe	16
Die Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste Wismar stellt sich vor	18
Angehörige sind wichtig	20

Was macht die Kontaktstelle?

Die ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – kurz KISS genannt – ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen zur Selbsthilfe im Landkreis Nordwestmecklenburg.

Für wen sind wir da?

Die KISS dient als Ansprechpartner für alle Personen und Gruppen, die sich für Selbsthilfe interessieren, insbesondere für

- Betroffene und Angehörige
- Selbsthilfegruppen
- Fachleute aus Gesundheit und Soziales

Unsere Aufgaben

- Vermittlung in bestehende Gruppen oder Kontakt zu Ansprechpartner_innen
- Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in organisatorischen, finanziellen und gruppendynamischen Fragen (Raumsuche, Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, Informationen zu Förderungen)
- Hilfe bei Gruppengründungen
- Vernetzung mit anderen Selbsthilfeorganisationen
- Organisation und Durchführung von Fortbildungen und Informationsveranstaltungen
- Unterstützung bei Planung und Durchführung von Projekten und Veranstaltungen
- Vermittlung von Kontakten zu Referenten und Fachleuten
- Aufklärung und Werbung für die Selbsthilfe

Zur Entstehung eines selbsthilfefreundlichen Klimas werben wir in der Öffentlichkeit durch diverse Aktionen für den Selbsthilfegedanken um das Selbsthilfeengagement aufzubauen. Mit unserer Arbeit möchten wir die Akzeptanz der Selbsthilfe steigern, um somit ein flächendeckendes Netzwerk von Selbsthilfegruppen aufzubauen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist es, das Image der Selbsthilfe im Landkreis Nordwestmecklenburg positiv zu beeinflussen und unterschiedliche Themen aus der Tabuzone zu holen.

Zudem vertreten wir die Belange der Selbsthilfe in Gremien, Arbeitsgemeinschaften und Arbeitskreisen und sind aktives Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern.

Leitbild der Kontaktstelle

Die Selbsthilfekontaktstellen in M-V:

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

Wenn Sie betroffen sind, kontaktieren Sie uns. Wir vermitteln Sie gern in eine Selbsthilfegruppe.



Gudrun Wolter
Selbsthilfekordinatorin



Kristin Trimpe
Selbsthilfekordinatorin

Was ist Selbsthilfe?

- sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen
- Eigenverantwortung zu übernehmen
- gemeinsam mit anderen Betroffenen Probleme zu bewältigen
- die praktischen Erfahrungen gleichfalls Betroffener (für sich) zu nutzen
- eine Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten
- ein wichtiger Bestandteil des Sozial- und Gesundheitssystems

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

- Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte, freiwillige und kostenlose Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten.
- Es gibt sie zu allen erdenklichen Themen und Problemen.
- Über Neugründungen, Fortsetzung oder Auflösung von Selbsthilfegruppen, über Themen, Termine und Zeiten entscheiden die Gruppenmitglieder selbst.

KISS: Informationen und Kontakt

Telefon: 03841-222616

Mail: kiss@asbwismar.de

Website: www.asbwismar.de



Selbsthilfebereiche

Psychische Erkrankungen

Depressionen
Ängste
Bipolare Störungen
Burnout
Borderline
Mobbing

Frauen, Senioren und Soziales

Häusliche Gewalt
Alleinerziehende Mütter/Väter
Verwitwete Menschen
Frauen über 55 Jahre
Kreativgruppen
Stillgruppe

Sucht

Alkoholsucht
Abstinenz
Drogensucht
Spielsucht
Jugendgruppe

Angehörigen- und Elterngruppen

ADHS
Asperger Syndrom
Verwaiste Eltern
Angehörige psychisch Kranker
Angehörige von Alzheimer-/ Demenzerkrankten
Angehörige von Suchterkrankten

Chronische Erkrankungen und Behinderungen

Adipositas
Übergewichtige
Bluthochdruck
Diabetiker
Dialyse- und Transplantierte
Fibromyalgie
Rheuma
Herz-Kreislauf-Erkrankung
Restless-Legs-Syndrom
Schlaganfall

Parkinson
Osteoporose
Multiple Sklerose
Morbus Bechterew
Chronische Schmerzen
Inkontinenz
Prostata-Erkrankung
Schlafapnoe
Selbsthilfegruppen mit/nach Krebs
Morbus Crohn

Weitere Informationen zu den Selbsthilfegruppen finden Sie auf www.selbsthilfe-mv.de unter Datenbanksuche.

Familienbande

Eine feste Wurzel braucht jeder Baum,
aus der stets neu seine Kraft gewinnt.
So auch jeder Staat über Zeit und Raum
sich der Familie als starke Wurzel besinnt.

Des neuen Zeitgeistes kühne Moderne
erwartet von dir starkes Selbstwertgefühl.
Dein Ego entzündet die glänzenden Sterne.
Das Feuer verlischt und es wird wieder kühl.

So beschert dir das Leben dann Situationen,
da fühlst Du Dich elend, verzweifelt und klein.
Du suchst nach Dingen, um dich zu belohnen.
Nichts hilft mehr. Da fällt die Familie dir ein!

Diese trägt alles auf den Wurzeln der Liebe.
Durch Einsicht und Treue sie Nahrung erhält.
Sie entwickelt die Kraft zu schützen die Triebe,
solange die Verbindung zu ihr nicht zerfällt.

Michael Krämling

Was machen Stress und Angst mit uns, wenn sie zum Dauerzustand werden?

*„Hasten ist das sinnlose Bemühen, rascher als die Zeit zu sein.“
Elisabeth Hable*



Unser Leben ist geprägt von verschiedensten Belastungen und wachsenden Anforderungen. Zunehmend ist das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, Belastung und Entlastung gestört. Dieser Zustand erzeugt Stress. Laut WHO ist Stress die größte Gesundheitsgefahr unseres Jahrhunderts und erzeugt im Organismus gleiche Symptome wie Angst.

Die Natur befähigt den Menschen dazu, Angst haben zu können. Ein Mechanismus, der unseren Vorfahren das Überleben sicherte. In bedrohlichen Situationen eine blitzschnelle Entscheidung treffen: Flucht oder Kampf? Dafür setzt unser Körper Energie in den Muskeln frei. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz sind erhöht, die Blutgerinnung gesteigert, die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt. Für Angstsituationen weniger benötigte Funktionen wie z.B. Verdauung, Sprache und Erinnerung stehen nur eingeschränkt zur Verfügung.

Heute kämpfen wir seltener gegen feindliche Stämme, jedoch ist es mit Kollegen, Mitschülern und Nachbarn manchmal auch nicht leicht. Unser Fleisch erlegen wir in der Regel nicht mit Pfeil und Bogen oder sind wilden Tieren hilflos ausgeliefert. Die „Futtersuche“ im Supermarkt wird aber auch nicht immer zum Wellnesserlebnis. Wir können uns vor Naturgewalten weitestgehend schützen, aber gelingt uns das im Falle der zunehmenden Informationsflut? Entscheidungsnot, Versagens- und existenzielle Ängste sind allgegenwärtig.

Was machen Stress und Angst mit uns, wenn sie zum Dauerzustand werden? Im Verhalten zeigen sich z.B. Reizbarkeit, Wut, Hilflosigkeit, Aggressivität. Dauerstress führt zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen bis hin zu totaler Erschöpfung. Alle Organsysteme können betroffen sein. So kann es zu Kopfschmerzen, Migräne und Tinnitus kommen. Das Immunsystem ist geschwächt. Es können sich unerwünschte Hautreaktionen zeigen.

Die Muskeln verspannen in Schulter-, Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereich. Das kann zu Schmerzzuständen führen. In den Verdauungsorganen kann Stress ein Auslöser für entzündliche Krankheiten sein. Dauerstress kann zu sexueller Unlust und zu Impotenz führen. Das Herz-Kreislaufsystem wird stark belastet. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, steigt. Stress ist also in hohem Maße daran beteiligt, wenn uns klar wird: „So kann es nicht weitergehen!“ Hilfreich bei der Stressbewältigung ist es, die Auslöser zu erkennen.

Ob eine Situation stressig erlebt wird, ist von der Bewertung der Situation abhängig, z.B. als Bedrohung oder Herausforderung, die ich meistern werde. Denn Stress ist das, was mir Stress macht (subjektive Bewertung). Unabhängig von der subjektiven Einschätzung gibt es Faktoren, die bei vielen Menschen Stress auslösen z.B. hoher Zeitdruck (objektive Stressoren).

Es gibt viele Möglichkeiten Stress entgegenzuwirken. Zunächst gilt es, einen individuellen, möglichst strukturierten Alltag zu gestalten. Hilfreich sind auch regelmäßige Bewegung – ein Spaziergang macht den Kopf frei, bringt die Energie zum Fließen. Partnerschaft und Freundschaften pflegen – in Gesprächen, bei Treffen über Sorgen reden können, Hobbys nachgehen, ein Haustier kann hilfreich sein, gesunde Ernährung und Vermeidung von Freizeitstress.

Es gibt Situationen, in denen weiterreichende Hilfe benötigt wird. Krankheitssymptome sollten unbedingt beim Arzt abgeklärt werden.

*„Hilfreich bei der Stressbewältigung ist es,
die Auslöser zu erkennen.“*

Jeder Betroffene trägt viel Eigenverantwortung um sein Gleichgewicht wieder zu erlangen. Dieses Bemühen unterstützen können u.a. Gesprächs- und Verhaltenstherapeutische Ansätze, Massagen, Klangschalentherapie, Meditation, Hypnose, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, EFT (Emotional Freedom Techniques) und Yoga. Diese Aufzählung lässt die Vielzahl der Möglichkeiten und Chancen erkennen. Ich möchte Sie ermutigen Kontakt zu den Mitarbeiterinnen der ASB Kontaktstelle aufzunehmen. Dort erhalten Sie als Betroffene/r Hilfe und Informationen.

Ich wünsche allen Lesern eine glückliche und harmonische Zeit.

Elke Berndt-Bock

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine/Rückfragen nach Vereinbarung

Mobil: 0172-9729773

Mail: elke_berndt-bock@t-online.de

Anders als gedacht

„Jedes Wort befreite und ich fand in der Reimform meine stärkste Ausdrucksweise.“

Mit meinem neuen Leben musste ich, Michael Krämling, mich erst arrangieren. Meine jahrzehntelange, erfolgreiche Berufstätigkeit endete abrupt; ich war berufsunfähig geworden. Diverse Arztbesuche, Klinikaufenthalte und Rehabilitationsmaßnahmen wegen der Diagnosestellung „Depression“ ermöglichten mir nicht den Schritt zurück in die Arbeitswelt.

Mit dem Begriff Depression konnte ich vor meiner Krankheit genau so wenig anfangen, wie viele andere Menschen auch. Jetzt, aus eigenem Erleben kenne ich einen Bruchteil der unendlich vielen Facetten dieser Krankheit und erfahre, wie kompliziert es ist, diese Erfahrungen den Mitmenschen außerhalb der großen Gruppe der ebenfalls Betroffenen und meines Familien- und Freundeskreises zu vermitteln. Entgegen der Erwartungshaltung muss die Allgemeinheit verstehen, dass auch ein depressiver Mensch durchaus fröhliche Phasen haben kann und nicht verpflichtet ist, ständig mit Trauermine herumzulaufen. Jeder Therapeut fördert die individuellen Möglichkeiten zur Verbesserung der Lebensqualität seiner depressiven Patienten und freut sich mit ihnen über positive Ansätze. Und ich lernte Gefühle und Gedanken nur für mich aufzuschreiben, jedes Wort befreite und ich fand in der Reimform meine stärkste Ausdrucksweise. So entstanden meine ersten Gedichte, die ich meiner Frau über die Gestaltung eines persönlichen Kalenders schenkte. Die Zeilen waren noch sehr emotional, ausschließlich für meine Frau zum Lesen bestimmt. Allmählich lenkten sich meine Gedanken auf die Gefühle zur Natur, deren Schönheit und dem Alltag. Ich benutzte das Schreiben nach wie vor, um mir auch über schwierige Situationen hinwegzuhelfen. Im vergangenen Jahr suchte meine Frau die schönsten ihr geschenkten Gedichte heraus um sie, zusammen mit ihren Illustrationen, als ein Buch zu veröffentlichen. Das Buch „Ich komm mal vorbei... kocht ruhig schon Kaffee“ sucht sich seine Leser und diese sprechen gerne mit mir über die vielen Gedanken. Auch wenn diese sozialen Kontakte nur kurz bestehen, wirken sie sich positiv auf mein Befinden aus.

„Wenn du denkst es geht nicht mehr, dann kommt irgendwo ein Lichtlein her“ (deutsches Sprichwort) dieser Spruch ist für mich wahr geworden. Meine Geschichten in Reimform sind mein Lichtstrahl in der Depression.



Michael Krämling

Autor

Telefon: 038826-99043

Mail: info@tl-kraemling.de

Vergangen

Es ist immer der gleiche Traum:
Ein rot blühender Kastanienbaum,
ein Garten voll von Sommerflor,
einsam, ein altes Haus davor.

Dort, wo der stille Garten liegt,
hat meine Mutter mich gewiegt.
Vielleicht – es ist so lange her –
gibt es Garten, Haus und Baum nicht mehr.

Vielleicht geht jetzt ein Wiesenweg
und Pflug und Egge darüber hinweg.
Von Heimat, Garten, Haus und Baum
ist nichts geblieben als mein Traum.

Michael Krämling



Meine Selbsthilfegruppe – mein Anker

„An manchen Tagen hatte ich drei bis vier Angstattacken.“

In der Ostsee-Zeitung habe ich eine Annonce gelesen, dass eine Selbsthilfegruppe „Angst“ aufgebaut werden soll. Seit über 20 Jahren leide ich unter Angststörungen. Habe Angst, dass ich umfalle und sterbe. An manchen Tagen hatte ich drei bis vier Angstattacken, dabei wurde mir schwindlig, schlecht und ich bekam weiche Knie. Hoher Blutdruck erhöhte meine Angst vor dem Sterben. Beim Einkaufen oder bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel war immer die Angst dabei. Nur mit Widerwillen bin ich zu Freunden gefahren, hatte zu nichts mehr Lust, saß nur herum und habe in mich reingehört. So bekam ich Angst vor der Angst. In Folge dessen verlor ich meine Arbeit.

Ich habe an vielen Therapien und an Einzelgesprächen teilgenommen, psychologische Hilfe durch Ärzte in Anspruch genommen. Beistand bekam ich auch von meinem Mann, der mir riet, doch einfach mal in eine Selbsthilfegruppe zu gehen.

Mit sehr viel Unsicherheit und Angst bin ich zu diesem ersten Treffen gefahren. Vier Personen nahmen an der Gründungsveranstaltung teil. Eine Mitarbeiterin der KISS hat uns in der Gründungsphase begleitet und unterstützt. Nach einigen Treffen hat die Gruppe mich als Ansprechpartner gewählt. Meine Angst wurde noch größer. Die Vorstellung, die Gruppe zu leiten, machte mir Angst. Jetzt musste ich Verantwortung übernehmen.

Nun leite ich schon seit dem 23. September 1999 diese Gruppe. Mein Name ist Regina Müller, ich bin 63 Jahre alt, verheiratet, habe eine Tochter und drei Enkelkinder, die ich über alles liebe.

Unsere Gruppe trifft sich jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr in einem sehr schönen Raum mit Küche, der uns von der Sonnen-Apotheke Wismar zur Verfügung gestellt wird. Wir sind zurzeit neun Betroffene. Unser Gruppentreffen beginnt mit einer Blitzrunde, in der jeder in kurzen Worten sagt, ob er etwas geklärt haben möchte oder Hilfe braucht. Danach kann jeder seine Fragen oder Belange vorbringen und die Gruppe versucht im Gespräch Lösungen zu finden, um zu helfen. Zum Beispiel bei Behördengängen, Rentenanträgen oder wenn es um Patientenverfügungen geht. Dabei kommen auch sehr persönliche Dinge zur Sprache, was dafür spricht, dass wir uns in unserer Gruppe wohl fühlen und zueinander Vertrauen haben.

Ich schöpfe viel Wissen für meine Gruppenarbeit aus den Wochenendseminaren, die von der KISS organisiert werden. Hier erfahre ich auch viel über Probleme in anderen Selbsthilfegruppen, kann mich austauschen und auch selber meine Schwierigkeiten in unserer Gruppenarbeit darlegen. Dabei bekomme ich immer ein Feedback und gehe anschließend gestärkt in die Gruppe zurück, kann vieles anwenden oder weitervermitteln. Aber auch inhaltlich und organisatorisch unterstützt die Kontaktstelle unsere Gruppenarbeit, sei es durch Beschaffung von Informations- und Lesematerialien bis hin zur Vermittlung von Referenten.

Gern besuchen wir aber auch verschiedene Veranstaltungen, die durch die KISS angeboten werden. So konnten wir in einer Buchlesung „Ich komm mal vorbei...“ mit dem Autor Michael Krämling persönlich über das Buch und sein Leben ins Gespräch kommen. Genannt werden soll auch der Vortrag über „Die Ernährungslehre von Hildegard von Bingen“ oder der Besuch im Atelier einer Malerin. Mit ihrer Hilfe haben wir mit Materialien, die wir am Ostseestrand gesammelt haben, selber Bilder gestaltet.

Unsere Gruppe trifft sich auch manchmal am Samstag. So war der Workshop zum Thema „Das Chakrensystem des Menschen“ für uns hilfreich, weil wir gelernt haben, dass es z.B. bei einer richtigen Atmung nach und nach zu einer geistigen, seelischen und körperlichen Entspannung und Harmonisierung kommen kann.

Gastreferenten leiteten z.B. einen Rhetorik Workshop zum Thema „Nein-Sagen“ zur Verbesserung unseres Selbstbewusstseins oder über die Handhabung mit Klangschalen. Hiermit haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht, denn sanfte Schwingungen lockern auch alte Verhärtungen. Die Gelenke, Muskeln und letztlich der gesamte Körper werden durch die weichen Vibrationen von Blockaden, Spannungen und Hemmungen sanft befreit. Es sind schöne Erfahrungen, wenn man merkt, was alles im Körper geschieht.

„Wir suchen nach Möglichkeiten, mit deren Hilfe wir unsere Angstattacken bewältigen, um uns besser im Alltag zurecht zu finden.“

Wir treffen uns auch außerhalb unserer Gruppengespräche z.B. zu Ausflügen, die nur mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit Fahrstuhl fahren zu bewältigen sind und damit zu Therapien werden, weil sie bei einigen von uns Ängste auslösen. Diese Beispiele sollen zeigen, dass wir immer wieder nach Möglichkeiten suchen, mit deren Hilfe wir unsere Angstattacken bewältigen, um uns besser im Alltag zurecht zu finden.

Auch Trauriges haben wir in unserer Gruppe schon erleben müssen. In dieser Situation haben wir erfahren können, wie gut der Zusammenhalt in unserer Gruppe ist. Aber auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz. Gemeinsam feiern wir jährlich das Bestehen unserer Selbsthilfegruppe, betätigen uns sportlich beim Kegeln und machen Ausflüge. Alle haben viel Spaß dabei. Die jährliche Weihnachtsfeier ist dabei ein Höhepunkt in unserer Gruppenarbeit und die spontanen Treffen der Mitglieder untereinander sind schon längst Alltag geworden.

Selbsthilfegruppe Angst

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.30 Uhr
Seminarraum der Sonnen-Apotheke
Wismar, Lübsche Straße 146-148

Zusammenhalt in der Gruppe

*„Du selbst zu sein,
in einer Welt die Dich ständig anders haben will, ist die größte Errungenschaft.“
Ralph Waldo Emerson*

Lass dich nicht so hängen! Gib dir halt etwas mehr Mühe! Viele Gesunde glauben Depression sei eine Charakter-
schwäche und mit etwas Disziplin und ein wenig Härte zu sich selbst könne man sie schon überwinden.
Zweifelt nicht jeder mal an sich? Hat nicht jeder einmal Ängste? Oder sieht alles grau und dunkel um sich herum?
Erkennen und diese Krankheit annehmen und daran arbeiten, ist oftmals eine lange und schwere Zeit. Viele haben
das Gefühl es ginge nur ihnen so. Das ist ein Irrtum, denn wenn man auf andere Betroffene trifft, stellt man sehr
schnell fest, wie viele Gemeinsamkeiten man doch mit ihnen hat.

Wir, eine kleine Gruppe von sechs Betroffenen, treffen uns zweimal im Monat (1. und 4. Mittwoch) um 15.00 Uhr
im Seminarraum der Sonnen-Apotheke Wismar. In einer entspannten Runde tauschen wir Erfahrungen aus, reden
über Probleme, Sorgen, Ängste und Schwächen. Manchmal helfen schon wenig Worte und ein kleines Lächeln,
um alles etwas positiver zu sehen. Auch das Gefühl nicht allein zu sein, gibt einem Kraft. Meist braucht man nur
in die Gesichter der Anderen zu schauen und einem fällt auf, dass es ihnen im Augenblick genauso oder schon
mal ähnlich ergangen ist.

Anschließend lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen. Aber nicht nur das, wir verbringen
mit der Gruppe auch viele schöne Stunden, außerhalb dieser beiden festen Termine. Dazu gehören zum Beispiel:
Buchlesungen, Schiffsfahrten, Seminare, Spaziergänge, Sport und Entspannungsübungen.

Wer Lust hat mit uns seine Erfahrungen zu teilen, kann gerne vorbeikommen. Wir freuen uns auf dich. Du bist
stets herzlich willkommen.

Selbsthilfegruppe Depression

jeden 1. und 4. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr
Seminarraum der Sonnen-Apotheke
Wismar, Lübsche Straße 146-148



Herzessache

Ich sah vor kurzem einen Baum
mit leuchtend purpurroten Blüten.
Die Früchte – nun, ihr glaubt es kaum –
sind Herzen, die hell erglühn.

Das sie sehr selten, drum hängen sie hoch
und lassen sich nicht ergreifen.
Irgendjemand erhält sie dann doch,
besitzt er die Geduld, um zu reifen.

Jedoch gibt es eine Besonderheit:
Sie fallen als Paar nur herab.
So nutze du aus die Gelegenheit
und hol' rasch die Liebste, ist sie auch fernab.

Michael Krämling

Die Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste Wismar stellt sich vor

*„Man hilft den Menschen nicht,
wenn man für sie tut, was sie selbst tun können.“
Abraham Lincoln*

Wer sind wir?

Wir sind eine freie Selbsthilfegruppe von Betroffenen, die sich seit September 2010 aus ehemaligen Patienten der Tagesklinik Wismar gebildet hat. Die Teilnehmer sind Frauen wie Männer verschiedenen Alters, die bereits Therapieerfahrung haben oder einen Anfang machen und einen Weg suchen in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Um einen thematisch breit gefächerten Austausch zu ermöglichen und viele Rückmeldungen zu bekommen, freuen wir uns über jeden Interessierten der von Depression oder einer Angsterkrankung betroffen ist.

Was wir tun können...

Ohne ein Muss können wir füreinander da sein, voneinander lernen und jeder Einzelne kann:

- mehr über sich erfahren
- mehr Wissen über die Erkrankung erlangen
- ein tragendes Netz für eine Krisensituation aufbauen
- einfach mal den Kopf freimachen
- lernen mit der Krankheit zu leben
- Kontakte für die Freizeit knüpfen
- anderen helfen
- sich schlau machen über Therapiemöglichkeiten
- Therapieerfolge festigen/die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen erkennen usw.

Möglich ist auch mal ein Fachvortrag oder die Übung einer Entspannungsform anzubieten. Auch Ausflüge und mal eine Tanztherapie oder das gemütliche Beisammensein in einem Café oder beim Grillen haben wir schon gemeinsam erlebt.

Damit wir eine gute Zeit miteinander verbringen können bedarf es auch einiger Regeln, die den Sinn haben uns zu schützen! Die oberste ist Verschwiegenheit!

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt fachliche bzw. ärztliche Hilfe nicht!
Wir sind auch keine fachlich angeleitete Therapiegruppe!

Bist du entschlossen dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, im offenen Gespräch Erfahrungen auszutauschen, dann wirst du erfahren, dass du nicht allein darstehst. Viele Dinge erzeugen ein Ganzes und da kommen wir, die Selbsthilfegruppe ins Spiel. Wer wenn nicht wir, haben die Erfahrung und die Motivation für diese Gruppe.

Die Bedeutung der Selbsthilfegruppe aus der Sicht eines Betroffenen

Ich bin jetzt 36 Jahre alt und habe seit meinem 16. Lebensjahr mit einer manisch-depressiven Störung und Angststörung mit Panikattacken zu kämpfen. 2012 war ich deswegen lange Zeit zu stationären Aufenthalten in diversen Kliniken mit Einzeltherapien und lernte zum allerersten Mal auch gruppentherapeutische Prozesse kennen. Erst versprach ich mir nicht viel davon, aber mit der Zeit lernte ich die Vorteile der Gruppentherapie kennen. Als ich wieder nach Hause entlassen wurde, wollte ich unbedingt weiterhin in einer Gruppe gleichfalls Betroffener zusammenkommen, um „in meinem Thema“ zu bleiben. So stieß ich auf meine jetzige Selbsthilfegruppe für Depressionen und Ängste. Mittlerweile ist für mich der Gruppentermin einmal pro Woche von großer Bedeutung geworden, da ich dort alle Probleme ansprechen darf oder auf Themen anderer Gruppenmitglieder eingehen kann. So entsteht immer ein anregender und für jeden wertvoller Austausch von Erfahrungen und Ratschlägen rund um das Thema Depressionen und Ängste, den ich nicht mehr missen möchte. Zudem kann ich mich jedes Mal wieder in der Gruppe validieren, das heißt ich kann wahrnehmen, wie mein Verhalten auf die Gruppe wirkt und daraus meine Schlüsse ziehen. Die Gruppe hat nochmal eine ganz andere, wunderbar ergänzende Qualität zur Einzeltherapie und sie hat im Gegensatz zu letztgenannten den Vorteil, dass dich dein Gegenüber versteht. Ein Therapeut kann immer nur versuchen, sich in dich hineinzusetzen, aber er wird nicht richtig verstehen können, was du wirklich meinst, weil er nie das durchstehen musste, was du durchgestanden hast. Nur jemand, der das ebenfalls musste und einen Weg daraus gefunden hat, weiß wovon er und du sprichst und kann dir sinnvolle und probate Tipps und Ratschläge geben, wie du irgendetwas schaffen kannst.

Selbsthilfegruppe Ängste und Depression
jeden Montag, 15.45 Uhr
Das Boot e.V.
Wismar, Lübsche Straße 44

Angehörige sind wichtig

„Was kann man dafür tun, um die Angehörigen zu erreichen bzw. ihnen das Gefühl von Geborgenheit und Unterstützung in ihrer Situation zu geben?“

Unsere Gruppe besteht bereits seit 1989 und gehört somit zu den ältesten Selbsthilfegruppen in Mecklenburg-Vorpommern. Wir sind momentan zwölf Personen, von denen abwechselnd unterschiedlich viele zu unseren monatlichen Treffen erscheinen.

Wir sind Menschen, die psychisch kranke Familienmitglieder oder Freunde haben. Wir sind Eheleute, Eltern, Kinder oder Geschwister. Wir sind ein stetig zunehmender Teil unserer Gesellschaft.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet den Angehörigen von Menschen mit einer psychischen Erkrankung verschiedene Formen der Unterstützung und Entlastung an. Wir fangen Angehörigen auf, geben Hilfe für die Betroffenen, um ihr Leben in ihrem angestammten sozialen Umfeld nach den Therapien zu gestalten. Dabei versuchen wir die Angehörigen zu erreichen bzw. ihnen das Gefühl von Geborgenheit und Unterstützung zu vermitteln.

Wie helfen wir uns, mit all den anstehenden Problemen fertig zu werden? Womit befassen wir uns? Unsere Angehörigengruppe ermöglicht die Begegnung mit Menschen, die das gleiche Schicksal meistern müssen. Themen unserer Treffen sind in erster Linie die persönliche Situation und die aktuellen Probleme der Anwesenden, ihre Schwierigkeiten im Umgang mit den Erkrankten und im täglichen Miteinander.

Im Erfahrungsaustausch untereinander suchen wir nach der Beantwortung der Fragen:

Welche Anregungen können wir im Austausch mit anderen Gruppen geben oder bekommen?

Wie kommen wir mit den Sorgen um unsere Angehörigen zurecht?

Woher können wir als Angehörige der Betroffenen Hilfe bekommen?

Sind unsere Sorgen und Nöte bekannt und interessiert sich überhaupt irgendjemand dafür?

Wie können die Angehörigen juristisch und medizinisch unterstützt werden, wenn es um die Verbesserung der Betreuung der Betroffenen geht?

Immer wieder stellen wir uns die Frage, wie können wir uns gegenseitig helfen? Dabei haben wir unterschiedliche Erfahrungen gemacht und festgestellt, dass die Hilfe sehr vielseitig sein kann.

Möglichkeiten der gegenseitigen Hilfe können sein:

- sich aussprechen zu können, ansprechbar zu sein
- große Diskretion zu wahren
- unsere Treffen als wichtigen Ort und Gelegenheit zu sehen, um sich Hilfe und Rat zu holen, im Umgang mit dem Erkrankten
- die Gelegenheit zu nutzen, sich auszutauschen, welche medizinische Betreuung mehr bzw. weniger erfolgreich/hilfreich für die Betroffenen ist
- wir haben festgestellt, dass die eigene Familie, der eigene Freundeskreis nicht aufgegeben werden darf, man sich nicht zurückziehen soll, wenn in der Familie einschlägige Probleme auftreten
- durch die Vielfalt der vertretenen Berufe in der Gruppe nutzen wir die Möglichkeit, direkte fachliche (juristische/medizinische/andere spezifische) Ratschläge zu bekommen

Des Weiteren haben wir festgestellt, dass sich die Probleme nach der Behandlung nicht einfach auflösen. Es ist oft so, dass aber dann einige Mitglieder der Gruppe zeitweise nicht kommen, weil sie denken, dass jetzt alles wieder gut ist. Oder sie kommen nicht, weil sie meinen, ein schlechtes Gewissen haben zu müssen, wenn sie lange nicht anwesend waren. Wir können nur jedem sagen, dass niemand ein schlechtes Gewissen haben muss, wenn er einige Zeit nicht zu unseren Treffen kommen kann.

„Wir fangen Angehörigen auf, geben Hilfe für die Betroffenen, um ihr Leben in ihrem angestammten sozialen Umfeld nach den Therapien zu gestalten.“

Die Wiederholung der Krankheitstiefs kann immer wieder auftreten. Oft kommen auch wieder diese Mitglieder der Gruppe zu den Treffen, weil sie hier Verständnis für ihre Probleme erfahren und darin bestärkt werden, dass es keine Schande ist, einen psychisch Kranken in der Familie zu haben.

**Selbsthilfegruppe Angehörige und Freunde
psychisch Kranker**

jeden 3. Donnerstag im Monat, 16.00 Uhr
Das Boot e.V. | Wismar, Lübsche Straße 44

Der Zauberbaum

Der Mensch hat seine Zeit zu leben,
die er entscheidend mitbestimmt.
Will selbst nach erfülltem Leben streben
oder glauben, alles sei vorbestimmt.

Schleichende Zweifel, die alles zerfressen,
hinterlassen nur ein gähnendes Loch.
Durch Ängste werden Chancen vergessen.
Gibt es die kleinste Hoffnung denn doch?

Der Mensch hat kaum die Augen geschlossen,
da umfängt ihn ein seltsamer Traum:
Funkelndes Licht war dem Raume entsprossen
und in der Mitte ein leuchtender Baum.

Der Zauber des Baumes versendet Strahlen
frei von der Wurzel in weite Gefilde.
Um Nacht und Dunkelheit zu zermahlen,
schafft er ein leuchtendes Gebilde.

„Freund“, spricht der Baum, ein wenig versponnen.
„Du hoffst auf die Kraft der Magie von mir.
Hast dich auf die Macht meines Lichtes besonnen
und wünschst mein entfachendes Feuer in dir.

Kurze Zeit nur wird mein Licht dich erfassen,
bis du selbst auf den Weg des Erkennens gelangst.
Es wird dich leiten und dich erst verlassen,
sobald du dich wehrst gegen Panik und Angst.

Du wirst deine eigenen Wurzeln finden,
damit das Licht aus dem Inneren quillt,
darauf die Lebenslust neu an dich binden,
und die Kraft dieses Feuers bleibt ungestillt.“

Der Mensch erwacht in innigstem Beben,
ein Jauchzer entringt sich seiner Brust.
Er glaubt an seine Zukunft im Leben
und ist sich des eigenen Zaubers bewusst.

Michael Krämling

Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/NWM e.V.
**Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen (KISS)**

KISS: Informationen und Kontakt
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Ansprechpartner: Gudrun Wolter
Kristin Trimpe

Telefon: 03841-222616
Fax: 03841-227203
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Sprechzeiten:

Montag: 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 15.30 Uhr
Mittwoch: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 – 14.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund