



Thema: Seele

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](mailto:kiss@asbwismar.de)  
Website: [www.asbwismar.de](http://www.asbwismar.de)

Gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord  
[www.deutsche-rentenversicherung-nord.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-nord.de)



Wir danken Edda Krüger, Carolin Schmidt, Tanja Salkowski, dem Verein „Das Boot“ e.V. Wismar, den Klienten und Therapeuten des AHG Therapiezentrum Ravensruh - Außenstelle Wedendorfersee, Michael Krämling sowie den Selbsthilfegruppen für die Zusammenarbeit und Unterstützung bei der Erstellung der Broschüre.

Auflage: 1.500 Stück  
Redaktion: Gudrun Wolter  
Layout und Satz: Uta Stockdreher / [stockdreherdesign.de](http://stockdreherdesign.de)  
Druck: Wir-machen-Druck.de  
Bildnachweis: Cienpies Design / [shutterstock.com](http://shutterstock.com)  
„Ein Bild im Wandel“ / Klienten des  
AHG Therapiezentrum Ravensruh -  
Außenstelle Wedendorfersee  
ABCmedia / [fotolia.com](http://fotolia.com)  
[pixabay.com/de](http://pixabay.com/de)  
Edda Krüger  
Tanja Salkowski  
Ute Fenske  
Stand: Dezember 2018

## Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe

### Thema: Seele

Was passiert in Selbsthilfegruppen	4
Ehrenamtliche In-Gang-Setzer unterstützen Kontaktstelle	6
Die Psychiatriekoordinatorin des Landkreises NWM stellt sich vor	8
Schnelle Hilfen in seelischen Krisen	10
Engagement für Kinder psychisch kranker Eltern	12
Paten mit Herz	13
Seelische Erschöpfung	14
Tanja Salkowski - ein Porträt	16
„sonnengrau. Ich habe Depressionen - na und?“ von Tanja Salkowski	17
Wir freuen uns auf jedes Treffen	20
Gemeinsam sind wir stark	22
Wir bewegen - was uns verbindet	25
Wir helfen uns selbst und gegenseitig	26
Aus dem Gleichgewicht	28
Mit Respekt sich gegenseitig unterstützen	30
Mut zum Austausch - Nicht allein sein	33



Liebe Leserinnen und Leser,

in unserem Alltag haben wir es immer häufiger mit Menschen zu tun, die ihr seelisches Gleichgewicht verloren haben, sei es durch eine plötzliche Erkrankung, den Verlust eines lieben Menschen oder auch der Arbeit bis hin zu hohen beruflichen und existenziellen Belastungen. Häufig leiden diese Menschen an Depressionen und Angststörungen. Dabei sind es oft auch jüngere Betroffene mit unspezifischen Ängsten bis hin zu konkreten Phobien, die Problemlösungen in gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen suchen.

So leisten Selbsthilfegruppen (SHG) einen sehr wichtigen Beitrag bei der Überwindung der Erkrankung. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine professionelle Versorgung. Der Besuch einer SHG kann jedoch ein wichtiger Teil der Bewältigung und des Umgangs mit einem seelischen Problem und auch einer psychischen Erkrankung sein. Zu erleben, wie andere Betroffene mit ihrer psychischen Erkrankung umgehen, kann wertvolles Beispiel sein, um selbst Mut zu schöpfen.

SHG sind für viele sozial isolierte Betroffene eine Chance wieder am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und sich ein soziales Netzwerk – auch über die Gruppe hinaus – aufzubauen. Der Rückhalt in der Gruppe hilft beim Erweitern des eigenen Handlungsspielraums. Gleichzeitig fördert das soziale Geschehen auch das Selbstvertrauen. Alleinsein wird zur Gemeinschaft. Passivität wird zur Aktivität. „Nur du kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein.“

Aufeinander zugehen und sich gegenseitig helfen, das wird in Selbsthilfegruppen täglich praktiziert.

In der aktuellen Selbsthilfebroschüre möchten wir aufzeigen, was SHG in unserer Region leisten, wie Betroffene den Weg aus der Isolation meistern und welche professionellen Hilfsangebote es in unserem Landkreis gibt.

Herzliche Grüße  
Gudrun Wolter

## Was passiert in Selbsthilfegruppen?

In Deutschland sind rund drei Millionen Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. Schätzungen zufolge gibt es 70.000 bis 100.000 Gruppen zu einer Vielzahl unterschiedlicher Themen.

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die das gleiche Problem, eine gleiche Erkrankung oder ein gemeinsames Ziel haben. Gemeinsam wollen sie eine Verbesserung für die eigene Situation erreichen.

**AKTIV WERDEN** • AKZEPTANZ • ANONYMITÄT • AUF AUGENHÖHE • AUSTAUSCHEN • **BEISTEHEN** • BETEILIGEN • EIGENVERANTWORTLICH • **EINSAMKEIT ÜBERWINDEN** • ENGAGEMENT • ENTSCHEIDEN • ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN • FREIWILLIG • FREUDE • **FREUNDE GEWINNEN** • GEBORGENHEIT • **GESCHÜTZTER RAUM** • GESPRÄCHE • GLEICHBERECHTIGT • GRENZEN AKZEPTIEREN • HALT • HANDELN • HOFFNUNG • **INFORMATIONEN BEKOMMEN** • INTERESSEN VERTRETEN • ISOLATION ÜBERWINDEN • KOMMUNIZIEREN • KOMPETENZEN • **KOSTENFREI** • KRAFT • KREATIVITÄT • KRITIK ÜBEN • LACHEN • **LEBEN LERNEN** • LÖSUNG • MITMACHEN • MUTIG WERDEN • NACHDENKEN • NACHFRAGEN • NICHT KOMMERZIELL • OHNE ANLEITUNG DURCH FACHLEUTE • ÖFFENLICH WERDEN • **PROBLEME LÖSEN** • **REDEN** • SELBSTBESTIMMT • SELBST ORGANISIERT • **SELBSTVERTRAUEN** • SOLIDARISCH • SPASS • **STARK WERDEN** • UNABHÄNGIG • UNTERSÜTZT WERDEN • VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN • VERÄNDERN • VERSTEHEN • **VERTRAUEN** • ZUHÖREN • ZUSAMMEN KOMMEN • **ZWEIFELN**



## Irrtümer

In Selbsthilfegruppen gehen ausschließlich alte Leute.

Selbsthilfegruppen gibt es nur für Probleme mit Alkohol oder anderen Suchterkrankungen.

In Selbsthilfegruppen wird nur gejammert.

Selbsthilfegruppen werden von Fachleuten angeleitet.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe wird von Ärzt/innen oder Psycholog/innen verordnet.

Der Ablauf erfolgt immer entlang der Regel:  
Man sitzt im Stuhlkreis und erzählt reihum, wie es einem geht.

Selbsthilfegruppen kosten Geld.

## Was passiert in Selbsthilfegruppen? Anders als erwartet...

### Wahrheiten

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt selbst, wie die Treffen ablaufen.

Es gibt viele Selbsthilfegruppen, in denen jüngere Leute aktiv sind.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind gleichgestellt. Jede/r trägt Verantwortung.

Das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen und zusammen mit anderen nach Lösungen zu suchen ist ein Zeichen von Stärke.

Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenfrei.

Die Entscheidung, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, liegt bei einem selbst. Jede/r kann sich einer Selbsthilfegruppe anschließen oder eine neue gründen.

Selbsthilfegruppen gibt es zu einer Vielzahl von Themen. Das Arbeitsprinzip lässt sich auf jedes Anliegen anwenden, das man gemeinsam mit anderen bearbeiten möchte.

## EHRENAMTLICHE In-Gang-Setzer/-innen unterstützen Selbsthilfe

Auf einer Tagung in Münster wurde am 19. September 2018 die bundesweit 1.000-ste In-Gang-Setzung gewürdigt. In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen, die Selbsthilfegruppen beim Start helfen. Wir sind 2011 in das bundesweite Projekt eingestiegen, um Unterstützungsmöglichkeiten bei Gruppengründungen anbieten zu können.

Finden sich Menschen mit einem gemeinsamen Anliegen in einer Selbsthilfegruppe zusammen, herrscht in der Anfangsphase oft Unsicherheit. Es fehlt an Orientierung und Verbundenheit, aber auch Selbsthilfe und die Mitarbeit in einer solchen Gruppe müssen wachsen und brauchen Zeit.

Um den gemeinsamen Start zu erleichtern, wurden in Mecklenburg-Vorpommern wiederholt Ehrenamtliche ausgebildet. Nun stehen 21 ehrenamtliche In-Gang-Setzer/innen (IGS) aus verschiedenen beruflichen Bereichen den Selbsthilfegruppen zur Verfügung. In unserer Kontaktstelle sind es drei. Sie unterstützen die Gruppenmitglieder dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen. Ihre Aufgabe ist es ausschließlich, den Mitgliedern der (noch unerfahrenen) Gruppe dabei zu helfen „zueinander zu finden“, sodass die Gruppe nach kurzer Zeit aus eigener Kraft bestehen kann. Eine befristete Begleitung durch entsprechend geschulte Ehrenamtliche mit Gruppenerfahrung finden darum viele ermutigend.

Aber auch in Selbsthilfegruppen, die schon längere Zeit bestehen, lassen die Aktivitäten manchmal nach. Die Gruppensprecher finden seltener Unterstützung in der Gruppe. Oftmals fehlt es den Treffen an Struktur. Um diese Gruppen ebenfalls voranzubringen, erhielten dazu 2015 einige In-Gang-Setzer in einem dreitägigen Seminar, das von der Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfekontaktstellen M-V organisiert wurde, das nötige Rüstzeug.

Unsere Aufgabe als Kontaktstelle ist es, die In-Gang Setzer/innen dabei durch regelmäßigen Austausch und Beratung fachlich zu begleiten. Die 21 In-Gang-Setzer/innen treffen sich regelmäßig zum regionalen und überregionalen Erfahrungsaustausch. In den Gesprächen geht es u.a. darum, wie man die Balance zwischen Abgrenzung und der notwendigen Unterstützung findet oder auch um den Umgang in schwierigen Situationen zum Beispiel: „Wie gehe ich damit um, wenn es mal nicht so klappt?“

Durch den gemeinsamen Erfahrungsaustausch, der in einer offenen und konstruktiven Atmosphäre stattfindet, bekommen die IGS-ler neue Impulse für ihre Einsätze in den Selbsthilfegruppen.



Bei allen Begegnungen, Gesprächen und Einsätzen unserer In-Gang-Setzer/innen konnten die Kontaktstellenmitarbeiterinnen immer wieder feststellen, dass In-Gang-Setzung bei uns nicht nur als Methode verstanden wird, sondern eine Haltung ist! Gerade deshalb wird der Kontakt zu den Ehrenamtlichen durch die Selbsthilfekontaktstellen so intensiv gepflegt und diese auch in die Arbeit vor Ort mit einbezogen.

In diesem Jahr wurden wiederum neun weitere Ehrenamtliche in MV in an drei Wochenenden für die Einsätze in Selbsthilfegruppen vorbereitet. Schwerpunkt ihrer Einsätze soll besonders die Unterstützung der Jungen Selbsthilfe und der pflegenden Angehörigen sein.

Das Konzept der In-Gang-Setzung hat sich in den zehn Jahren seiner Umsetzung vielfach bewährt. Inzwischen sind bundesweit über 40 Kontaktstellen an dem Projekt in Trägerschaft des Paritätischen NRW beteiligt. Der Erfolg des Projekts ist auch der nachhaltigen Förderung durch die Betriebskrankenkassen zu verdanken.

Gudrun Wolter  
ASB Selbsthilfekontaktstelle Wismar/Nordwestmecklenburg

### Projekt In-Gang-Setzer/innen

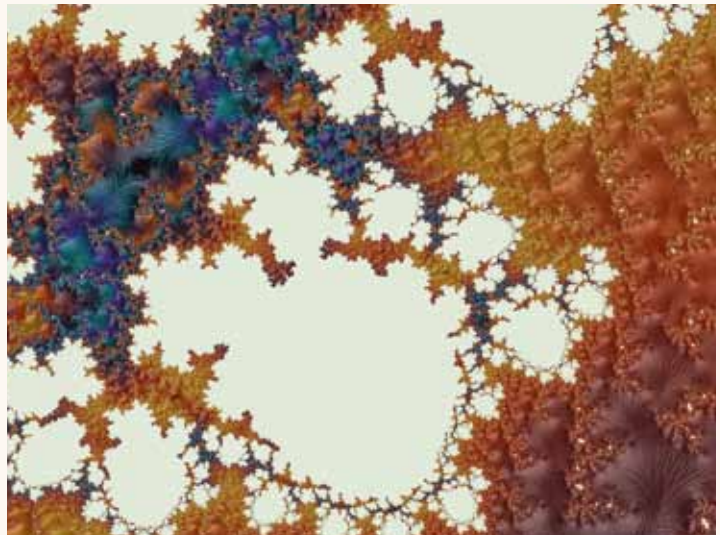
Das Konzept In-Gang-Setzer/innen kommt ursprünglich aus Dänemark und wurde federführend durch den Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW auch auf die Bundesrepublik Deutschland angewandt und weiterentwickelt. Gefördert wird das Projekt vom BKK Dachverband und dem Landesverband NORDWEST. In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter der örtlichen Kontaktstelle. Sie können über die jeweilige Selbsthilfekontaktstelle angefordert werden. Die Kontaktdaten sowie weiterführenden Informationen gibt es auf [www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de) und [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de).

## Die Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Nordwestmecklenburg stellt sich vor

Liebe Leser und Leserinnen,

mein Name ist Carolin Schmidt, ich bin Sozialarbeiterin und arbeite seit Herbst 2017 beim Öffentlichen Gesundheitsdienst des Landkreises Nordwestmecklenburg. Im Gesetz über Hilfen und Schutzmaßnahmen für Menschen mit psychischen Krankheiten M-V ist geregelt, dass in allen Landkreisen und kreisfreien Städten eine Stelle Psychiatriekoordination einzurichten ist.

Meine Arbeit ist sehr vielseitig und gar nicht so einfach zu beschreiben. Ich möchte an dieser Stelle nichtsdestotrotz sehr gerne versuchen, Ihnen einen Einblick in meine Tätigkeiten zu geben.



Als Psychiatriekoordinatorin stimme ich, zusammen mit verschiedenen beteiligten Stellen und Personen, die Versorgung für Menschen mit psychischen Erkrankungen ab. Folgende Versorgungsbereiche zählen z. B. dazu: Erwachsenenpsychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Gerontopsychiatrie und Sucht.

Schwerpunkte meiner Arbeit bilden die Vernetzung der an der psychiatrischen Versorgung beteiligten Personen, Institutionen und Vereine, die Kooperation mit den mitwirkenden Partnern sowie die Weiterentwicklung des gemeindepsychiatrischen Bereiches. Beteiligt sind u. a. verschiedene Bereiche der Verwaltung des Landkreises, z. B. das Gesundheits-, das Sozial- und das Jugendamt, weiterhin Kliniken, Träger, welche Wohn-, Beschäftigungs- oder Arbeitsangebote vorhalten, Menschen mit Erfahrung im Bereich Psychiatrie sowie Beratungs- und Informationsstellen (z. B. KISS).

Meine Tätigkeit beschränkt sich nicht nur auf den Landkreis, sondern erstreckt sich auch auf überregionale Arbeitsgemeinschaften und landesweite Projekte, bspw. mit dem Landesverband Sozialpsychiatrie.



Neben einer guten Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchterkrankungen, ist die Prävention in den Bereichen sehr bedeutsam. Durch Öffentlichkeitsarbeit können Betroffene und Nicht-Betroffene über bestimmte Themen und Krankheitsbilder informiert und dafür sensibilisiert werden. Dadurch können Vorurteile in der Gesellschaft abgebaut und Entstigmatisierung gefördert werden.

*„Meine Arbeit ist sehr vielseitig und gar nicht so einfach zu beschreiben.“*

Ein Beispiel der guten Zusammenarbeit zur Umsetzung der genannten Ziele sind die im Landkreis jährlich stattfindenden Wochen der Gemeindepsychiatrie. Dabei werden, unter dem Motto „Aufeinander zugehen“, vielfältige Veranstaltungen wie Sportturniere, Filmvorführungen, Fach- und Informationsveranstaltungen oder Dialoge angeboten, um verschiedene Menschen zu erreichen. An der sogenannten MUT-Tour, bei welcher depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen für einen offenen Umgang mit Depression u. a. quer durch Deutschland radeln, haben einige Partner und ich teilgenommen.

Ich wünsche mir, dass wir gemeinsam noch mehr bewegen werden.

Beste Grüße  
Carolin Schmidt

Landkreis Nordwestmecklenburg | Öffentlicher Gesundheitsdienst  
Carolin Schmidt  
Rostocker Straße 76 • 23970 Wismar  
Tel. 03841-3040 5303  
ca.schmidt@nordwestmecklenburg.de | www.nordwestmecklenburg.de

## Schnelle Hilfen in seelischen Krisen

Fachärzte, Krisendienste, Beratungsstellen und die Telefonseelsorge für Menschen in seelischen Krisen oder mit psychischen Erkrankungen gibt es in Deutschland ein umfassendes Hilfs-, Beratungs- und Behandlungsangebot.

Allerdings ist es manchmal nicht ganz einfach, sich damit zurechtzufinden. Das psychiatrische Hilffssystem basiert auf einem komplexen Zusammenspiel ambulanter, teilstationärer und komplementärer Angebote. Viele verschiedene Berufsgruppen arbeiten Hand in Hand. Ärzte/innen, Psychiater/innen, Psychotherapeut/innen, Pflegefachleute, Sozialarbeiter/innen und Spezialtherapeut/innen.

Die meisten Menschen mit psychischen Erkrankungen werden ambulant behandelt, dabei ist vielfach die Hausärztin oder der Hausarzt erste Ansprechpartner/in für Betroffene. Sie verschreiben Medikamente und/oder vermittelt an Fachärzte und Therapeuten. Die Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz bei Fachärzten, ärztlichen oder psychologischen Therapeuten können lang sein.

Die 2017 eingeführte Psychotherapeutische Sprechstunde soll zumindest zum Teil Abhilfe schaffen. Stationär behandelt werden Menschen mit psychischen Erkrankungen in Fachkliniken und Fachabteilungen an Allgemeinkrankenhäusern, darunter zahlreichen Universitätskliniken. Daneben existieren auch zahlreiche Kliniken für Psychosomatik, die ebenfalls an der stationären Versorgung beteiligt sind.

### Psychotherapeutische Sprechstunde

Seit dem 01. April 2017 sind Psychotherapeut/innen verpflichtet, psychotherapeutische Sprechstunden anzubieten. Damit soll zeitnah ein niedrighschwelliger Zugang von Patienten/innen zur ambulanten Versorgung ermöglicht werden. In der psychotherapeutischen Sprechstunde soll festgestellt werden, ob ein Verdacht auf eine seelische Erkrankung vorliegt und weiter fachliche Hilfe notwendig wird. Dabei soll auch eine Beratung, Information, Klärung des individuellen Behandlungsbedarfs, eine erste Diagnosestellung und dementsprechende Behandlungsempfehlungen und, sofern erforderlich, eine kurze psychotherapeutische Intervention erfolgen.

## Psychosozialer Krisendienst:

**SeeleFon (bundesweit)**      0180-5950951  
0228-71002424

Das SeeleFon der Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie kann Ihnen per Telefon oder im Austausch von E-Mails ein Angebot machen. Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Psychosen sind nicht selten. Aber darüber spricht man nicht. Beim SeeleFon finden Sie ein offenes Ohr auf Augenhöhe.

- bietet Angehörigen eines psychisch erkrankten Menschen, der nicht weiß wie er mit der seelischen Krise seines Angehörigen/Freundes umgehen soll Hilfe
- bietet Betroffenen zeitnah Unterstützung, während sie weder den Facharzt noch die psychiatrische Klinik ansprechen wollen

**Info-Telefon Depression**      0800-3344533 (kostenfrei)

- das bundesweite Info-Telefon Depression weist Betroffenen und Angehörigen den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem; ist jedoch kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Psychotherapeuten

## Hilfen im Landkreis Nordwestmecklenburg:

**Sozial-Psychiatrischer Dienst**      03841-3040-5320

- steht Menschen zur Seite, die Krisen durchleben
- die das Gefühl haben, ihre Krisen nicht mehr allein bewältigen zu können
- die unsicher sind, welche Therapieform die geeignete für sie ist
- die im Umgang mit psychische kranken Menschen an ihre Grenzen stoßen u.a.
- beratende und klärende Gespräche (auch für Angehörige)
- Hausbesuche
- Unterstützung nach Klinikaufenthalt
- Vermittlung an weiterführende Hilfesysteme

## Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien im Verein „Das Boot“ Wismar e.V.

*„Ein Mensch steht niemals so aufrecht wie in dem Moment, in dem er einem anderen hilft.“  
Mahatma Gandhi*

Die Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien im Verein „Das Boot“ Wismar e. V. hat sich fachlich-inhaltlich einem ganzheitlichen familiengerechten Ansatz der Hilfeleistungen verschrieben, um die noch bestehenden Lücken in der psychosozialen Versorgung von Menschen in Familien mit psychischen und anderen Erkrankungen/ Behinderungen inklusive pädagogischer, therapeutischer und begleitender Hilfen zu schließen und deren Inklusion in der Gemeinde umsetzen zu helfen.

In Kooperation mit anderen Institutionen unterstützen wir die „Förderung der Erziehung in der Familie“ im Landkreis Nordwestmecklenburg und bieten unter anderem auch im Netzwerk unterschiedliche Familienbildungsmaßnahmen (z. B. kontinuierlich stattfindende Angebote wie „Cafe MuP“ und „Kreativ in Familie“) an. Ziel der Familienbildung ist es durch niederschwellige Angebote allen bedürftigen Familien einen unkomplizierten und unverbindlichen Zugang zu möglichen Hilfsangeboten zur Verfügung zu stellen. Diese bereitgestellten Angebote sollen den Familien präventive Unterstützung bieten, sie stärken und somit familiären Fehlentwicklungen entgegensteuern.

Das breit gefächerte Angebot der qualifizierten Mitarbeiterinnen der **Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien** beinhaltet

- Systemische Einzel-, Paar-, Familienberatung
- Mediation
- Erziehungsberatung
- individuelle Beratungs-, Entlastungs- und Hilfsangebote
- Aufklärungen über Krankheitsbilder und die möglichen Folgen für Betroffene und ihre Familien
- Entwicklungsgerechte Beratung und Unterstützung speziell für Kinder und Jugendliche mit psychischen Erkrankungen
- Vermittlung weiterführender Hilfen

**Wir sind anerkannter Träger der freien Jugendhilfe gemäß §75 SGB VIII.**

## Patenschaften für Kinder psychisch kranker Eltern – Angebot für Eltern und ehrenamtliche Paten

*„Ziel ist es, den Patenkindern verlässliche Bezugspersonen und Rollenvorbilder an die Seite zu stellen, die die Kinder zuverlässig und motiviert auf ihren Lebensweg begleiten.“*

Der Verein „Das Boot“ Wismar e.V. wendet sich mit seinem Projekt „Patenschaften“ an Familien, die durch psychische Erkrankungen belastet sind.

Dieses Ehrenamt soll die Kinder psychisch erkrankter Eltern und ihre Eltern im Alltag hilfreich unterstützen. Ziel ist es, den Patenkindern verlässliche Bezugspersonen und Rollenvorbilder an die Seite zu stellen, die die Kinder zuverlässig und motiviert auf ihren Lebensweg begleiten. Die sich entwickelnden vertrauensvollen Beziehungen bereichern den Alltag der Kinder und Paten gleichermaßen. Durch regelmäßige Besuchskontakte erhalten die Kinder psychisch erkrankter Eltern durch ihre Paten einen Einblick in das normale und unbeschwernte Alltagsleben. Die kindliche gesunde Entwicklung wird nachhaltig gefördert und das eigene psychische Erkrankungsrisiko gemindert. Gemeinsame Aktivitäten bereichern durch neuen Sichtweisen und sorgen für Spaß und Abwechslung.

Die qualifizierten Mitarbeiterinnen der Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien des Vereins „Das Boot“ Wismar e.V. koordinieren die Abläufe, begleiten die Patenschaften und alle beteiligten Personen, fungieren auch als Schnittstelle zu den Eltern der Patenkinder und stehen jederzeit als Ansprechpartner zu Verfügung. Die Paten werden darüber hinaus durch Fachleute umfangreich, informativ und nachhaltig geschult.

**Kontakt und Information über „Das Boot“ Wismar e.V.**  
Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche und Familien  
Barbara Zölch  
Lübsche Straße 50 • 23966 Wismar  
Tel. 03841-2243010  
kijufa@das-boot-wismar.de | www.das-boot-wismar.de



## Seelische Erschöpfung

**„Ich kann nicht mehr... alles ist mir zu viel!“**

*„Glück entsteht oft durch die Aufmerksamkeit in kleinen Dingen.  
Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.“*

*Wilhelm Busch*



In der letzten Ausgabe dieses Heftes kam Frau Elke Berndt-Bock, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zu Wort. Sie erklärte so treffend, wie es dazu kommt, dass wir in Stress geraten und was passieren kann, wenn dieser Zustand anhält und Dauerstress entsteht. Auch, welche Möglichkeiten es gibt etwas dagegen zu unternehmen.

Was den einen in Stress versetzt, lässt den anderen vielleicht kalt. Haben wir es tatsächlich in der Hand, ob wir unseren Organismus in den Stresszustand versetzen oder entspannt bleiben? Ich glaube ja, wenn es um viele unserer Alltagssituationen geht. Ist aber unser Leben in Gefahr, dürfen wir uns bei der höheren Intelligenz bedanken, die die automatische Stressreaktion in unserem Gehirn verankert hat.

Sie mögen jedoch trotzdem darauf bestehen, dass Stress von außen kommt, dass Sie keinen Einfluss auf die Situationen haben, die Sie in Stress versetzen. So scheint es zu sein, in unserer schnellen Zeit. Der Partner, die Kinder, die Arbeit, der Haushalt, die weitere Familie, Freunde, Verein, Ehrenamt, Sport, Handy, Facebook, Fernsehen, Informationen, all die eigenen Ansprüche, Wünsche und Vorstellungen, wie es denn sein sollte, das Leben. Heutzutage ist so Vieles möglich, viel mehr als in der Generation unserer Eltern. Und das wollen wir nun auch haben, erleben, Wirklichkeit werden lassen. Geht das ohne Stress? Passt das alles in ein einziges Leben, so ganz in Ruhe, eins nach dem anderen?

Eine mögliche Frage angesichts dieser Situation ist: müssen wir wirklich alles haben in unserem Streben nach Glück? Oder – was genau macht uns glücklich – was ist uns so wichtig, dass wir auf keinen Fall darauf verzichten wollen? Es ist die Frage nach unseren Werten. Denn wenn wir unser Leben um das reduzieren, was nicht zu unserem Glück beiträgt, wäre da vielleicht mehr Raum? Raum für uns selbst? Für Wichtigeres?

Für dieses Nachdenken über das, was wir uns wünschen, was uns glücklich macht, was wir lassen wollen vielleicht, verändern, dafür nehmen wir uns im hektischen Alltag selten Zeit – selten oder nie. Unser Leben scheint sich, nach ein paar gezielten Eingriffen unsererseits, einfach so ergeben zu haben.

Und nun stecken wir drin und es gibt kein Entkommen, oder doch? Und weil wir viele Menschen rundherum finden, die in derselben Situation zu stecken scheinen, denken wir: So ist es nun mal, das Leben. Augen zu und durch.

Heute ist der erste Tag vom Rest Deines Lebens... ein guter Tag um darüber nachzudenken, wie der Rest denn sein soll. Nachdenken, hineinfühlen, vielleicht noch einmal darüber schlafen und dann einen Schritt tun. Einen ersten kleinen Schritt, achtsam, gezielt, mit Freude. Stress und Achtsamkeit funktionieren nicht gleichzeitig. Wenn ich innehalte, steige ich aus. Dann kann ich entscheiden, was ich tun will. Ob ich mich verhalten will wie immer – oder ob ich etwas Neues versuche.

*„Für dieses Nachdenken über das, was wir uns wünschen, was uns glücklich macht, was wir lassen wollen vielleicht, verändern, dafür nehmen wir uns im hektischen Alltag selten Zeit – selten oder nie.“*

Zum Beispiel probiere, ganz ruhig zu bleiben, ohne die automatische Bewertung, die mich immer wieder in Stress versetzt. Ich weiß, dass das alles nicht so einfach ist. Jede Veränderung braucht Zeit, Zeit für die notwendige Übung, die Wiederholung der neuen Gedanken, des neuen Verhaltens. Oft geht es nicht allein. Wir brauchen Hilfe. Diese Hilfe gibt es und wir werden sie finden, sobald wir uns auf den Weg machen. Alles beginnt immer mit dem ersten Schritt.

Ich spreche aus meiner eigenen Erfahrung mit mir selbst in meinem Leben und ich habe entscheidende Veränderungen bei anderen Menschen beobachten dürfen. Daher weiß ich, dass es geht – und wenn ich es kann, dann können Sie es auch! Ich wünsche Ihnen den Mut, innezuhalten und still zu werden.

**Edda Krüger**

Burnout Beraterin und Coach

Tel. 039972-51435

post@edda-krueger.de

www.edda-krueger.de

## Tanja Salkowski – ein Kurzporträt

*„Depression ist eine Krankheit – kein Bekloppten – Status“*

Tanja Salkowski raste rastlos von einer Lebensetappe zur nächsten. Sie arbeitete als Musikmanagerin, Marketingfachfrau, Moderatorin und Journalistin im In- und Ausland. Nach einer Mobbing-erfahrung erkrankte sie 2008 an einer Depression ein jahrelanges Versteckspiel begann, um den Schein für Freunde, Arbeitgeber und sich selbst zu wahren. Bis der Tag kam, an dem sie sich umbringen wollte.



2013 erschien die Erstauflage ihres Debüt-Romans „sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“ in Deutschland, 2014 auch in Südkorea. Es ist die unverblümete Geschichte einer Gestrandeten, die akzeptiert hat und kämpft. Gegen eine vorurteilsbehaftete Gesellschaft und gegen das Ungeheuer im Kopf.

Tanja Salkowski lebt in der Nähe von Lübeck und hält bundesweit Lesungen und Vorträge. Im April 2014 gründete sie das Projekt „Radio sonnengrau“, Deutschlands erste Radiosendung, die sich regelmäßig mit Themen rund um psychische Erkrankungen befasst.

Das Projekt wurde mit dem DGPPN: Antistigma-Preis (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) sowie dem start-social-Bundespreis ausgezeichnet – der Tanja Salkowski persönlich von der Bundeskanzlerin Angela Merkel überreicht wurde.

„Radio Sonnengrau“ ist Mitglied im bundesweiten Aktionsbündnis seelische Gesundheit, gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit. Tanja Salkowski war bereits in zahlreichen TV-Sendungen zu Gast (u.a. NDR, MDR, arte). Sie begeistert ihre Leser und Hörer immer wieder mit ihrer wohlthuenden Offenherzigkeit, ihrem Charme und ihrer Eloquenz.



## Leseprobe – „sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“ von Tanja Salkowski

*„Frech wanzt sich sonnengrau an den Leser heran – wunderbar überraschende Formulierungen...“  
Andreas Altmann*

Wieder verbringe ich 24 Stunden in liegender Position. Meine 1,70 m lange Körpermasse macht sich klotzig auf dem hellen Wildledersofa breit. Meine lila Lieblingswolldecke habe ich wie ein Kokon um mich gewickelt. Es sollen keine Geruchsfetzen nach außen dringen, die vermuten lassen könnten, dass ich seit Tagen nicht geduscht habe (die Vermutung würde stimmen). Niemand soll mich sehen. Nicht so. Nicht jetzt. Nicht irgendwann. Ich lebe allein. Und dennoch fühle ich mich beobachtet. Meine rechte Hand lugt unter der Decke hervor. Sie streckt gekonnt die Fernbedienung Richtung Filmkasten und befiehlt dem Daumen, die Plus- und Minus-Knöpfe zu drücken. Er ist das einzige Gliedmaß, das sich noch bewegen kann. Alles andere gleicht einem toten, geschlachteten Stück Vieh, das schon seit Wochen am Haken abhängt.

*„Das Buch ist wirklich eine große Bereicherung mit einer sehr klaren ehrlichen Sprache, die man einfach verstehen muss.“ Robert*

Ob das Fleisch mit der Zeit zart und saftig wird, wage ich zu bezweifeln. Eher schimmelig und zäh. Meine Wohnung ist unaufgeräumt, schlecht durchlüftet und sicher nicht keimfrei. Überall liegen leere Flaschen, Müll, Klamotten, Essensreste und verrotzte Taschentücher herum. Auf dem Boden steht eine angebrochen Flasche Wein. Ich habe es nicht mehr geschafft, sie letzte Nacht auszutrinken. Der Suff macht willenlos, aber zum Glück auch müde. Darum trinke ich. Daneben ein paar angestaubte Informationsbroschüren und Ratgeberblättchen meiner Krankenkasse. Ich ließ sie mir zuschicken, denn irgendwas stimmt schon wieder nicht mit mir. Das böse Wort mit D ist wieder da. Auf „Mehr wissen, gesünder leben“ entdecke ich einen vertrockneten Weinfleck und Zigarettenreste.

Diese Ironie lässt mich für eine Sekunde lang schmunzeln. Aber nur eine Sekunde. Dann fängt es wieder an. Der Kopf dreht. Er denkt. Er rattert. Er schmerzt. Er macht mich klein. Und meine leeren Augen starren in die Glotze. Heute kommt es ganz besonders durch. Heute fühle ich mich wie alle Assis, die nicht arbeiten wollen und nur sackkratzend, trinkend und rauchend in Jogginghosen und Adiletten rumhängen.

Ich vergleiche, ziehe Parallelen und schäme mich. Eigentlich habe ich gar keinen Grund dazu. Denn eigentlich habe ich ja gar keinen Sack. Und eigentlich möchte ich gern arbeiten, aber ich kann nicht. Und trotzdem bin ich eine von denen. Jene, die immer aufs Geld achten müssen. Jene, die sich mickrig und unerwünscht fühlen. Jene, über die man redet. Arbeitslos, verwahrlost, gesellschaftslos und dazu noch krank.

*„Vielen Dank für die tolle Lesung. Es hat mir echt Mut gemacht zu hören, dass es irgendwann vorangeht.“ Christina*

Manche meiner Freunde wissen es nicht, aus Angst sie könnten danach keine Freunde mehr sein. Auch nicht meine Ex-Kollegen. Schon gar nicht die männlichen. Denn gerade sie fanden mich geil und umgarnten mich, weil ich einst zu den erfolgreichsten Businessfrauen gehörte, gutes Geld verdiente und enge Kostüme trug. Und ich genoss es. Und ich nutzte es aus. Und ich suhlte mich im Meer der Komplimente. Jetzt habe ich auf ganzer Linie versagt. Statt zu posaunen, schweige ich lieber, umgehe, vertusche und spiele. Oh ja, ich bin eine Meisterin darin. Ich kann all diese Rollen spielen: Die Harmlose, die Starke, die Liebliche, die Verletzte, die Kluge, die Naturverbundene, die Weltoffene, die Beschäftigte, die Ausgeflippte, die Selbstlose, die Gesunde, die Erfolgreiche, die Stille, die Gefährliche, die Gefangene, die Nette, die Naive, die Normale. Ich kann so tun als ob. Ich kann mitschwimmen im Pool der heilen Welt. Ich kann mich winden und aalen und drehe das Fähnchen so, dass ich nicht auffalle. Denn Auffallen bedeutet anders sein. Und Anderssein bedeutet Einsamkeit. Also passe ich mich an. Wie auf dem roten Teppich. Oscarreif, sozusagen.

Aber nur dann, wenn...

*„Ich hätte noch stundenlang an ihren Lippen hängen können, so faszinierend ist diese Lesung.“ Ute*

Wenn es einen Tag gibt, an dem ich meinen Leib vom Sofa abkratze, die Fernbedienung fallen lasse, frisch geduscht und bepinselt über die Türschwelle trete und ganz Frau sein kann. Wenn es einen Tag gibt, an dem mein Kopf den Pausenknopf gedrückt hält und mich verdammt nochmal in Ruhe lässt. Wenn es einen Tag gibt, an dem ich nicht gleichmorgens mit Tränen aufwache und alle möglichen Suizidarten von A-Z durchspiele.

*„Durch ihre selbstironische Art lässt sie den Leser oftmals schmunzeln, trotzdem entwickelt er ein Verständnis für Depression.“ Sabine*

Wenn es einen Tag gibt, an dem ich es schaffe, ein Wattestäbchen in meine Ohren zu schieben und fühle, wie sich das anfühlt. Wenn es einen Tag gibt, an dem ich für einen kurzen Moment den Notausgang im Tunnel benutze – genau dann, wenn es einen solchen Tag gibt, stehe ich auf, gehe hinaus in diese irre Welt und lüge, bis sich die Balken biegen.

Und bei einer zufälligen Begegnung mit einem männlichen Ex-Kollegen antworte ich auf die langweiligste Small Talk Frage aller Small Talk Fragen: „Und was machst du jetzt so beruflich?“ mit einem „Ich lebe“. Aber im Stillen entgegne ich: „Ich bin arbeitslos, weil ich depressiv bin. Findest du mich geil?“



**Neuaufgabe**

**„Sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“**

von Tanja Salkowski

erschienen bei schwarzweissradio

Hamburg, März 2017

auch als Hörbuch erhältlich

# Selbsthilfegruppen stellen sich vor

## Wir freuen uns auf jedes Treffen

*„Unsere Devise in der Selbsthilfegruppe lautet: „Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.“*

Schwerpunkt einer Depression ist meistens der Absturz des Selbstwertgefühls. Nach Überforderung folgt die Erschöpfung, der Körper fordert einen Rückzug aus der belastenden Situation und erwartet eine Veränderung. In diesem Zustand trafen wir uns im Mai 2017 um eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Die Adventgemeinde der Insel Poel stellte uns ihre Räume kostenlos zur Verfügung und während der Gründungsphase erhielten wir sehr viel Unterstützung durch die KISS.

Von Anfang an haben wir den Fokus auf Kreativität gelegt, um neuen Antrieb zu bekommen und unsere negativen Gedanken in andere Bahnen zu lenken. Als erstes haben wir alte Nähmaschinen herausgeholt und eine kleine Nähgruppe in Gang gesetzt – die Poeler Frauen mit Herz. Dann haben wir zum Thema gesunde Ernährung gemeinsam Rezepte ausprobiert und auf verschiedenen Gesundheitstagen Kostproben angeboten.

*„Negative Gefühle verabschieden sich erst, wenn noch ein stärkeres Gefühl sie verdrängt.“*

Durch die kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung nach § 20h SGB V war es uns möglich, Vorträge mit einer Psychologin, eine Buchlesung zum Thema Depression u.a. durchzuführen.

Natürlich unternehmen wir auch viel gemeinsam. Im Mehrgenerationenhaus (MGH) in Kirchdorf waren wir töpfern und bei einer geologischen Strandwanderung konnten wir viel Wissenswertes erfahren. Von Herzen dankbar sind wir für die vielen Angebote und Schulungen durch die Selbsthilfekontaktstelle. Unsere Selbsthilfegruppe ist offen für Jedermann. Auch Männer sind herzlich eingeladen. Egal wie es den Betroffenen momentan geht, es muss nicht so bleiben wie es ist. Zuerst einmal falsche Gewohnheiten und Denkweisen ergründen, hinterfragen und Schritt für Schritt verändern. Dabei nicht mutlos werden.



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. Dazu zählt:

- sich aussprechen zu können, ansprechbar zu sein
- große Diskretion zu wahren
- unsere Treffen als wichtigen Ort und Gelegenheit zu sehen
- die Gelegenheit zu nutzen, sich auszutauschen
- wir haben festgestellt, dass die eigene Familie, der eigene Freundeskreis nicht aufgegeben werden darf, man sich nicht zurückziehen soll.

Gerne geben wir unser Wissen und die Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit weiter und sind jederzeit offen für unsere Gäste.

**Selbsthilfegruppe Wellenbrecher**  
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16.00 Uhr  
Adventgemeinde Poel  
Kickelbergstraße 23 • 23999 Kirchdorf

## Gemeinsam sind wir stark

*„Das Leben ist ein großes Abenteuer zum Licht.“  
Paul Claudel*

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich alle zwei Wochen in den Räumen Am Gerberhof 1 in Grevesmühlen. Von Beginn an gibt es einen Kern, der die Gruppe zusammenhält und.

Nach zwei Klinikaufenthalten habe ich den Schritt in die Selbsthilfegruppe gewählt, um Angst, Panik und Depression in den Griff zu bekommen. In unserer Gruppe können wir offen über unsere Erkrankungen und eventuell aufkommende Probleme der Stress und Angst auslösen könnten sprechen. Das Verständnis der Anderen ist groß. Jeder hat ähnliche Probleme, die es gilt zu überwinden bzw. zu lernen damit umzugehen. Gemeinschaftlich gehen wir ans Werk und suchen Lösungen um den Alltag zu meistern.

*„Die Depression gleicht einer Dame in schwarz.  
Tritt sie auf, so weise sie nicht weg,  
sondern bitte sie als Gast zu Tisch und höre,  
was sie zu sagen hat.“*



Wir sprechen aber nicht nur über unsere Erkrankung, sondern unternehmen auch zum Stressabbau und zur Entspannung Einiges. So machen wir z.B. regelmäßig Klangschalenthérapie. Auch eine Paartherapeutin hatten wir schon eingeladen, denn viele unserer Probleme sind in der Familie zu suchen.

*„Jeder hat ähnliche Probleme, die es gilt zu überwinden bzw. zu lernen damit umzugehen. Gemeinschaftlich gehen wir ans Werk und suchen Lösungen um den Alltag zu meistern.“*

Natürlich finden wir uns auch außerhalb der Gruppentreffen zusammen. Das alljährliche Grillen und Ausflüge in die Umgebung schweißen zusammen und lassen uns den Alltag vergessen und machen eben auch viel Freude. Viele Gruppenteilnehmer pflegen natürlich auch Kontakte über die Gruppe hinaus.

Ute Fenske

helfen  
Mut machen  
austauschen  
verändern  
"verstehen"

**Selbsthilfegruppe Licht im Dunkel**  
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16.00 Uhr  
Am Gerberhof 1 • 23936 Grevesmühlen



## Finden was dich freut

Ich freue mich des Lebens, suche keine Dornen,  
hasche die kleinen Freuden.

Sind die Türen niedrig, so bücke ich mich,  
kann ich den Stein aus dem Weg räumen,  
so tue ich es;

ist er zu schwer, so gehe ich um ihn herum.  
So finde ich alle Tage etwas, das mich freut.

*Catharina Elisabeth Goethe*



## Wir bewegen – was uns verbindet

### Erfahrungsbericht eines Mitgliebes der Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste

*„Achte auf das feine, unaufhörliche Geräusch – es ist die Stille. Horch auf das, was man hört, wenn man nichts mehr vernimmt.“*

*Paul Valery*

Nach einem längeren Klinikaufenthalt bin ich auf Anraten meines Psychotherapeuten in die Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste eingetreten. Diese gibt es seit September 2010 und die Teilnehmer der Gruppe, die aus Frauen und Männern besteht, haben bereits alle eine Therapieerfahrung.

Während meiner stationären Aufenthalte mit Einzeltherapien lernte ich zum aller ersten Mal auch gruppentherapeutische Prozesse kennen. Erst versprach ich mit 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. Mittlerweile ist für mich der Gruppentermin einmal pro Woche von großer Bedeutung geworden. Dort kann ich alle Probleme ansprechen, auf Themen der anderen Gruppenteilnehmer eingehen und einfach nur zuhören. Es entsteht jedes Mal ein anregender und für jeden wertvollen Erfahrungsaustausch rund um unsere Probleme im Alltag. Die Selbsthilfegruppe hat noch einmal eine ganz andere, wunderbare ergänzende Qualität zur Einzeltherapie und sie hat im Gegensatz zu letztgenannter den Vorteil, dass dich dein Gegenüber versteht. Er weiß aus eigener Erfahrung, wie ich mich fühle und leide.

Immer wieder sind es die Gespräche in der Selbsthilfegruppe, die mir Kraft geben, die mich unterstützen, die Krankheit anzunehmen und vor allem zu lernen, mit ihr umzugehen. Ich bin damit nicht allein und kann so manchen Hinweis auch bei mir umsetzen. Ich kann meine Grenzen besser einschätzen, weil ich immer wieder sehe, dass andere Menschen das auch können und warum sollte mir das nicht auch gelingen.

Ich wünsche mir, dass ich auch weiterhin dieses wundervolle Privileg der Kameradschaft, Freundschaft und Wertschätzung mit meiner Selbsthilfegruppe teilen kann.

**Selbsthilfegruppe Depressionen und Ängste**  
jeden Montag 15.45 Uhr  
„Das Boot“ e.V.  
Lübsche Straße 44 • 23966 Wismar

## Wir helfen uns selbst und gegenseitig

*„Wenn uns etwas aus dem gewöhnlichen Gleise wirft, bilden wir uns ein, alles sei verloren. Dabei fängt nur etwas Neues, Gutes an. Solange Leben da ist, gibt es Glück.“*  
Leo N. Tolstoi

Lass Dich nicht so hängen! Gib Dir halt etwas mehr Mühe! Viele Gesunde glauben Depression sei eine Charakterchwäche, 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 Betroffene trifft, stellt man sehr schnell fest, wie viele Gemeinsamkeiten man doch mit ihnen hat.

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

Die Gruppe ist für uns zu einem Ort geworden, an dem Belastungen, Lebensprobleme und schwierige Erfahrungen angesprochen bzw. be- und verarbeitet werden können. Mittlerweile genießen wir das Zusammensein, den Erfahrungsaustausch, die gemeinsame Freizeitgestaltung, einfach dieses WIR-Gefühl.

Nach der Gruppenstunde lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen. Aber nicht nur das, wir verbringen mit der Gruppe 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 MEE(H)R-Licht

Jeden 1. und 4. Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr  
Seminarraum der Sonnenapotheke  
Lübsche Straße 146-148 • 23966 Wismar



## Wohltuend

Einen bunten Kranz will ich dir binden  
und mit einem Band umwinden  
aus heilenden Pflanzen von Mutter Natur  
für deine Gesundheit, als hilfreiche Kur.

Du wirst im Gebinde viele Kräuter sehen.  
Sie dienen Gesundheit und Wohlergehen.  
Lavendel, Calendula und Johanniskraut  
fördern Entspannung und pflegen die Haut.

Fenchel, Pfefferminz, Löwenzahn  
kurbeln recht schnell die Verdauung an.  
Diese Aufzählung lässt endlos führen,  
und schon beim Lesen ist die Wirkung zu spüren.

*Michael Krämling*

## Aus dem Gleichgewicht

*„Wer der Sonne entgegenwandert, lässt den Schatten hinter sich.“  
Fritz Wolke*

Unsere Selbsthilfegruppe wurde erst am 03. September 2018 gegründet, ist also noch in der Findungsphase. Die zweimal monatlich stattfindenden Treffen bieten Raum für ausführliche Gespräche, um neue Kraft zu finden und wieder durchatmen und auch befreiend Lachen zu können.

Persönlichkeitsstörungen sind komplexe Störungen und verstecken sich häufig hinter anderen Störungen, wie zum Beispiel der Depression. Aber auch zwischenmenschlich bringt diese viele Konflikte hervor und Betroffenen stehen somit oft alleine da. Für die Familie und Freunde stellt diese Krankheit eine große Belastung dar oder wird durch deren Verhalten noch verstärkt. Nicht jeder Gesunde kann oder will die psychische Erkrankungen begreifen. Als Betroffene habe ich lange gesucht, um mich mit Menschen auszutauschen, die ebenfalls von Persönlichkeitsstörungen betroffen sind. In unserer Region gab es bis dato noch nicht eine solche Selbsthilfegruppe. Ich wollte aber unbedingt meine Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen Gleichgesinnten über diese Persönlichkeitsstörung austauschen.

*„Als Betroffene habe ich lange gesucht, um mich mit Menschen auszutauschen, die ebenfalls von Persönlichkeitsstörungen betroffen sind.“*

Also suchte ich Hilfe in der Selbsthilfekontaktstelle und so dauerte es gar nicht allzu lange, bis wir ein Gründungstreffen starten konnten. Alle waren beim ersten Treffen genauso gespannt wie ich, aber schnell kamen wir ins Gespräch und fanden auch gleich an diesem Abend unseren Namen – „Leuchtturm“.

Karin Clemont

**Selbsthilfegruppe „Leuchtturm“**  
jeden 1. und 3. Mittwoch, 18.00 Uhr  
ASB Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen (KISS)  
Dorfstraße 10 • 23968 Gägelow



## Wunder des Lichtes

Ein kleiner Docht nur wird entfacht  
umgeben von dem Wachs der Bienen.  
Der Funke hat uns das Licht gebracht,  
nie ist uns etwas schöner erschienen.

Die Flamme wächst zu trüben Schein,  
Nahrung braucht sie, um sich zu entfalten.  
Ein Windhauch fährt zur Tür herein.  
Im Flackern ist ihre Angst enthalten.

Jetzt leuchtet die Flamme. Gib gut Acht!  
Sie ist die lodernde Seele der Kerzen.  
Wärme und Licht spendet sie jede Nacht  
Und strahlt Geborgenheit in unsere Herzen.

*Michael Krämling*

## Jenseits

Hast du Angst vor der Zukunft? Verzweifle nie!  
Benutze in Bedrängnis deine Phantasie!  
Sie wird sich in deine Gedanken bewähren  
zu einem Brückenkopf führen, einem imaginären.

So entschwindet langsam das Hier und jetzt.  
Du blickst in die Welt und bist entsetzt.  
Über gewaltige Wasser scheint die Brücke geschlagen.  
Der Blick muss dem fernen Gestade entsagen.

Weit draußen siehst du nur Dunstschleier ziehen,  
Nebelfetzen, die der Betrachtung entfliehen.  
Du ahnst Konturen, die schwach umrissen,  
auf schwankender Brücke im Ungewissen.

Wie bisher willst du nicht weiterleben.  
Es wird auch für dich eine Zukunft geben.  
Du musst dich nur entsprechend verhalten  
und schwierige Lösungen selbst gestalten.

Am Anfang gehst du noch Stück für Stück,  
allmählich weicht der Nebel zurück.  
Deine Ideen haben Gestalt angenommen,  
so wirst du ans andere Ufer kommen.

Mit dem Nebel verfliegt deine Unsicherheit.  
Dein Blick schärft sich jetzt für die Wirklichkeit.  
Du hast neue Horizonte für dich gefunden.  
Jetzt liegt sie vor dir und du wirst sie erkunden.

*Michael Krämling*

## Mut zum Austausch – Nicht allein sein

*„Die Menschen bauen zu viele Mauern und zu wenig Brücken.“  
Isaac Newton*

Nach viel zu langem Zögern habe ich den Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden. Ich hatte schon ein paar Vorurteile, vor allem die Befürchtung, dass man sich nur gegenseitig etwas vorheult.

Die Wirklichkeit ist oft eine ganz andere. Gemeinschaftliche Selbsthilfe meint erst einmal nichts anderes, als dass sich Menschen mit anderen zusammentun um ihre Problem miteinander anzugehen. Welche Form das annimmt, ob zum Beispiel das Reden im Vordergrund steht oder eher gemeinsame Aktivitäten, entscheiden allein die Beteiligten.

*„Weil ich mich nicht verstellen muss und offen sagen kann, wie es mir geht.“*

Endlich habe ich Menschen getroffen, die wissen wovon ich rede. Meine wertvollste Erfahrung war zunächst, dass es auch in meiner näheren Umgebung Betroffene gibt und ich mich nicht mehr ganz so „exotisch“ gefühlt habe. Und ich habe gelernt, dass eine Selbsthilfegruppe mehr ist als eine Gelegenheit zum Ausheulen. Wir müssen keine Rücksicht nehmen und können aussprechen, was wir fühlen – ohne Angst, jemanden zu verletzen.

Andererseits kann die Selbsthilfegruppe auch ein Instrument sein, um etwas zu bewegen, was man als Einzelner gar nicht schaffen kann. Die Bezeichnung Selbsthilfegruppe ist daher vielleicht auch irreführend. Ich erlebe sie eher als eine Gemeinschaft des gegenseitigen Helfens und bin froh, ein Teil davon geworden zu sein.

Hast du es auch satt, deine Probleme mit dir selbst auszumachen? Dann such dir andere, denen es genauso geht! Oder gründe doch eine Selbsthilfegruppe!  
[www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)  
[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## Erst morgen

Frag ich mich: „Mach ich`s morgen oder schon heute?“  
Bin ich der Faulheit leichte Beute!  
Denn schon meine Frage nach dem Wann  
Bringt mir das Ziel niemals näher heran!

Vielmehr kommen Zweifel und es wächst der Frust,  
denn Grübeleien rauben mir schon immer die Lust  
an große Taten und bedeutsamen Schritten  
zum Ablegen von Gewohnheiten und schlechten Sitten!

So viele Gründe - doch jetzt sind sie weg  
Doch kein Grund zu bleiben, am gewohnten Fleck!  
Wer war ich? Was bin ich? Warum frag ich mich das?  
Frag nicht! Los jetzt! Mach irgendwas!

*Erik Selbig*







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](mailto:kiss@asbwismar.de)  
Website: [www.asbwismar.de](http://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