

4.4. Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen gibt es zu fast allen Lebensfragen und für die unterschiedlichsten Lebenssituationen.

Ausgehend von einem gemeinsamen Problem, finden sich die Betroffenen zusammen und beschäftigen sich mit ihrer Situation, suchen gemeinsam nach Lösungen und helfen einander durch Information, Anregung, Austausch und andere Maßnahmen.

Oft ist auch ein klärendes Gespräch, ein Zuhörer und auch oft nur Jemand notwendig, der durch Anteil und Mitgefühl einem Betroffenen Beistand leistet.

Ziele, Organisationsformen und auch die Arbeitsweise der Mitglieder der nachfolgend aufgelisteten Selbsthilfegruppen werden von den Mitgliedern der Gruppe selbst bestimmt. Hilfe und Unterstützung nicht nur bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe leistet die KISS, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Der Anspruch auf Vollständigkeit der aufgelisteten Selbsthilfegruppen wird nicht erhoben, da wir nur Gruppen aufgelistet haben, die uns bekannt sind und zu denen wir regen und engen Kontakt halten.

KISS

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
Domplatz 13
18273 Güstrow

Telefon 03843/686487

Deutsche Rheumaliga Selbsthilfegruppe

18273 Güstrow

Telefon 03843/

Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V.

Kessiner Straße 11
18273 Güstrow

Telefon 03843/6999129

MS

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose
Ulrichstraße 4
18273 Güstrow

Telefon 03843/331466

Selbsthilfegruppe „Diabetiker“

Bgm. - Dahse - Straße 31
18273 Güstrow

Telefon 03843/331845

Selbsthilfegruppe „Mit Demenz leben“

St. - Jürgens - Weg 19
18273 Güstrow

Telefon 03843/255753

Kiss

Seit 2002 befindet sich die KISS Teterow mit den Außenstellen Güstrow und Bützow in Trägerschaft des Diakonievereins Güstrow e. V.

Sie versteht sich als Koordinatorin zwischen den Selbsthilfe – Interessierten und – Gruppen.

Dabei hat sie spezielle Aufgaben:

- sie informiert, berät und vermittelt Einzelpersonen, die an Selbsthilfegruppen interessiert sind
- bringt Interessenten zusammen, die eine Gruppe gründen wollen
- vermittelt zwischen Gruppen und Fachleuten (Ärzte und Psychologen)
- begleitet die SH - Gruppen auf Wunsch in der Anfangsphase
- organisiert Erfahrungsaustausche zwischen einzelnen bestehenden Gruppen
- gibt technisch-organisatorische Unterstützung (z.B. bei der Suche nach Gruppenräumen)
- berät vertraulich und kostenlos
- Vorträge und Workshops für Personenkreise der Selbsthilfe

In den zurückliegenden Jahren wurde die Arbeit kontinuierlich ausgebaut, dadurch konnte das Betreuungsangebot in den drei Städten gefestigt werden.

Jährliche Aktivitäten, wie die Durchführung der SHG – Tage, die Veranstaltungsreihe „Morbus Bechterew“, Multiple Sklerose, Diabetes mellitus u. a., an denen sich alle SHG – Gruppen beteiligen, sind ein Aushängeschild der Arbeit der KISS.

Aufleben lassen wollen wir die Patientenseminare in Zusammenarbeit mit dem KMG - Klinikum zu den unterschiedlichen Krankheitsbildern.

Auch an öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen wie die Landesgesundheitsmesse „vita aktiv med“ in Rostock präsentiert sich die KISS.

Wir konnten vermitteln, dass monatliche, regelmäßige Sprechstunden des Blinden- und Sehbehindertenvereins wieder in Teterow stattfinden.

Ein Höhepunkt in diesem Jahr war der durchgeführte Workshop am 16.05.2008 im NUP zum Thema

Innovative Gründungen für eine menschliche Zukunft - Überlegungen zur ökologischen, sozialen und humanindividuellen Nachhaltigkeit - Suche nach neuen Formen der Selbsthilfe unter sozialen Aspekten

mit dem Gastredner Prof. Dr. Hans-Peter Dürr aus München.

Laufende Presseartikel und die Monatspläne (letztere auch im Internet zu finden) informieren in der Region über die Selbsthilfegruppen und die KISS.

Eine Überarbeitung des KISS - Flyers mit den Selbsthilfegruppen des LK Güstrow ist angedacht.

Insgesamt beobachten wir, dass sich die zunehmend angespannte soziale Situation auch in der Nachfrage der Selbsthilfe ausdrückt. D.h. es werden Hilfeangebote nachgefragt, die nicht ausschließlich symptombezogen, also an Krankheiten gekoppelt, bedingt sind.

Unverschuldet in schwierige soziale Situationen zu kommen und sich damit abfinden zu müssen, weil es nur selten einen Ausweg gibt, das macht krank - und das erleben wir täglich.

Deutsche Rheumaliga **Selbsthilfegruppe Güstrow**

Die Deutsche Rheumaliga ist eine Selbsthilfegruppe im Rahmen des Landesverbandes Mecklenburg Vorpommerns e. V.

Die SHG Güstrow zählt momentan 56 Mitglieder.

Die Arbeit der Gruppe richtet sich sowohl auf Fragen der Gesundheitserziehung als auch auf spezielle Freizeit- und Kulturangebote. Beide Komplexe sind untrennbar miteinander verbunden, weil sie dem gleichen Ziel dienen, Schmerzbewältigung und Mobilität der Rheumapatienten positiv zu beeinflussen.

Den Mitgliedern der Gruppe wird in diesem Rahmen Funktionstraining - Warmwassergymnastik angeboten. Diese spezielle Bewegungstherapie wird wöchentlich in einer Gruppe in der Reha-Klinik Lohmen und in zwei Gruppen im KMG Klinikum Güstrow unter fachmännischer Leitung eines Therapeuten durchgeführt.

Neben der Möglichkeit zur Teilnahme an speziellen Informationsveranstaltungen bzw. Arztvorträgen wird einmal jährlich ein Patientenwochenendseminar in einer Reha-Klinik von der Gruppe organisiert. Hier werden den Teilnehmern Fachvorträge, Physio- und Ergotherapie angeboten und gemeinsame Freizeit- und Kulturangebote genutzt. Der rege Erfahrungsaustausch bei diesen Veranstaltungen hilft den Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Krankheit ebenso wie die Freude und Ablenkung durch gemeinsame Aktivitäten.

Einmal monatlich wird ein Kurs Kreatives Gestalten angeboten.

Kleinere Ausflüge, wie beispielsweise unsere jährliche Pilzwanderung, gehören ebenso wie die Mitgliederversammlung und die Weihnachtsveranstaltung zum festen Programm unserer Gruppe.

Diabetiker **Selbsthilfegruppe Güstrow**

Wer sind wir?

Wir sind Diabetiker, die schon lange oder erst seit kurzem Insulin spritzen müssen oder bis jetzt nur mit Medikamenten den Diabetes behandeln.

Als unabhängige Selbsthilfegruppe entscheiden wir über die Form und Struktur, die Inhalte und Ziele unserer Arbeit selbständig.

Wir pflegen in der Gruppe und unter den einzelnen Mitgliedern einen ständigen Informations- und Erfahrungsaustausch.

Unser Ziel ist es,

- den Betroffenen praktisches Wissen für den Alltag zu vermitteln,
- ihre Eigeninitiative und ihr Selbstwertgefühl zu fördern,
- die interessierte Öffentlichkeit zu informieren und
- in geselliger Runde das Zusammensein zu genießen.

Wann und wo?

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch eines Monats um 17.00 Uhr im Familien-, Freizeit- und Lernberatungszentrum der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Güstrow, Platz der Freundschaft 3, Güstrow, Tel. 03843/842400.

Anmeldungen sind möglich bei Frau Anna-Lene Hammermann unter Tel. 03843/331845 oder Frau Wulff unter Tel. 03843 843189.

Veranstaltungstermine werden in der Presse veröffentlicht. Informationen erhalten Sie außerdem in der

KISS Außenstelle Güstrow, Domplatz 13, Güstrow, Tel. 03843 686487,
Mittwoch und Freitag 9.00 – 13.00 Uhr.

Betroffene und Interessierte sind herzlich eingeladen.
Wir freuen uns über neue Gruppenmitglieder.

Selbsthilfegruppe

„Mit Demenz leben“ Güstrow

Seit über 10 Jahren gibt es die Selbsthilfe für Angehörige von Alzheimer- oder Demenz - Kranken in Güstrow. Im Frühjahr 1998 gründete sich im „Haus Lindeneck“, St. - Jürgens - Weg die Alzheimer-Angehörigengruppe. Heute heißt die Selbsthilfegruppe „Mit Demenz leben“. Sie ist da für die Erkrankten, Ehepartner, Angehörigen und nahe stehenden Bekannten, die täglich „mit Demenz leben“ müssen.

Die Gruppe wird seit 2006 von Michael Noske (Diplom-Pädagoge) und Anita Moll (Bachelor Pflegewissenschaft) ehrenamtlich initiiert und begleitet.

Die Selbsthilfegruppe leistet eine bedeutende Arbeit, nämlich die Erfahrung Betroffener (= „unschätzbbarer“ Wert) an neu Hinzugekommene weiter zu geben. Die Selbsthilfegruppe hilft die sehr schwierigen Situationen mit der Krankheit Demenz/Alzheimer durchzustehen. Sie hilft zu erkennen, dass nicht alles so schlimme ist, wie es manchmal scheint. Es gibt keine Situation, die sich nicht verändern lässt!

Bei den monatlichen Treffen lernt man die Auswirkungen der Erkrankung und die veränderte Welt der erkrankten Angehörigen ein Stückweit zu verstehen. Es ist eine meist jahrelange und schwere Aufgabe für den pflegenden Angehörigen, den Umgang zu lernen. Oft ist es aber nur ein kleiner Schritt in eine positive Richtung, die das Denken befreit und Lösungen finden lässt. Selbst kurzfristige oder einmalige Änderungen zeigen Wirkung, wenn sie durch den Alltag helfen.

Eine große Hilfe ist, wenn Kinder, Enkel, Freunde und Nachbarn mehr über die Krankheit wissen wollen. Dem so oft anderen Verhalten des Demenz-Kranken kann leichter mit Verständnis begegnet werden - und die betroffenen Familien werden nicht noch zusätzlich abgelehnt und isoliert. Angst, Zorn aber auch Freude und Zufriedenheit, Ruhe und Angenommensein werden vom Menschen mit Demenzerkrankung erlebt, auch wenn er unsere Realität nicht mehr erkennt, die Sprache verloren ist. Pflegende Angehörige von Alzheimer- oder Demenz-Kranken können in der Selbsthilfegruppe neues im Umgang mit den erkrankten Menschen lernen - und es ist wunderbar, wenn die Angehörigen es schaffen, sie in ihrer Welt zu erreichen.

Der Einzugsbereich der Selbsthilfegruppe „Mit Demenz leben“ umfasst den ganzen Landkreis Güstrow. Die Teilnehmerzahl bei den Treffen schwankt gegenwärtig zwischen 10 und 28 Personen. Insgesamt werden die Anschriften von 34 Personen verwaltet, die ein- oder mehrere Male Rat gesucht haben.

Selbsthilfegruppe **Multiple Sklerose**

Die Selbsthilfegruppe MS wurde am 11. April 1991 von 7 Mitgliedern gegründet, die alle Mitglied des Landesverbandes M-V der Deutschen Multiplen Sklerosegesellschaft wurden. Der Landesverband stattete uns mit Informationsmaterial über unsere Krankheit aus und organisiert Seminare zu verschiedenen Themen.

Wir als SHG haben uns die Aufgabe gestellt, die betroffenen Personen aus ihrer Isolation herauszuholen, soziale Kontakte zu knüpfen und diese Krankheit mit ihren breit gefächerten Krankheitsbild in der Öffentlichkeit bekannter zu machen.

Wir nehmen an Veranstaltungen unseres Landesverbandes teil und organisieren jedes Jahr einige Höhepunkte für unsere Mitglieder, die sich inzwischen auf 14 erhöhte. Über neue Mitglieder, vor allem Jüngere, würden wir uns freuen.

Wir besuchen Veranstaltungen des Ernst-Barlach-Theaters, Ausstellungen in der Städtischen Galerie Wollhalle, führen Bastelnachmittage und Gedächtnistraining durch, laden Ärzte zu Fachvorträgen ein und jeden Sommer wird eine Grillparty durchgeführt.

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband wurde die Ausstellung „MS mit den Augen von Kindern“ im ehemaligen Sitz des Landkreises Güstrow, der Volkshochschule und in der Reha-Klinik Plau am See gezeigt. Die Ausstellung zur „Geschichte der MS“ war in den Räumen des neuen Krankenhauses und im Mai dieses Jahres in der Volkshochschule zu sehen.

Erstmalig wurde im Jahr 2005 dazu aufgerufen, Global Dinner Partys, die an einem bestimmten Tag in der ganzen Welt veranstaltet werden, durchzuführen. Unsere SHG beteiligte sich in jedem Jahr daran. Der Erlös dieser Partys wird für die weitere Erforschung der Krankheit eingesetzt.