

**Selbsthilfegruppen:** Immer mehr Anlaufpunkte für kranke Menschen in Mecklenburg

# Hier gibt es Hilfe

Acht Kontakt- und Informationsstellen vermitteln landesweit Kontakte zu geeigneten Selbsthilfegruppen.

Von Annett Meinke

Auf der Arbeit läuft es superstressig, schon über einen langen Zeitraum. Die Kinder sind in der Pubertät, in der Beziehung hat sich Sprachlosigkeit breitgemacht. Vielleicht auch sind die alten Eltern krank geworden, brauchen permanente Betreuung. Manchen einen Menschen machen solche anhaltenden Probleme vorübergehend traurig, hilflos oder wütend – und irgendwie bewältigt er sie dann doch. Manches Problem aber löst sich einfach nicht auf. Permanente Über- oder Unterforderung treibt Menschen in Angst und Depressionen, macht vielleicht sogar Medikamente und Krankenhaufenthalte erforderlich.

Wer mit psychischen Erkrankungen kämpft – die nicht immer nur von äußerer Umstände erzeugt werden müssen – könnte Hilfe in einer Selbsthilfegruppe erhalten. „Es gibt sie aber nicht nur zu psychischen Problematiken, sondern zu allen erdenklichen Themen und Problemen. In einer Selbsthilfegruppe fühlen sich die Betroffenen mit ihren Sorgen nicht so allein und unter Gleichgesinnten akzeptiert und zugehörig“, erzählt Kristin Trimpe von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Gägelow. Seit 1991 existiert diese KISS, seit 2004 unter Trägerschaft des Arbeiter-Samariter-Bundes Kreisverband Wismar/Nordwestmecklenburg.

Wer die KISS in Gägelow, Dorfstraße 10, besucht, geht durch die Tagespflege des ASB, die sich im Erdgeschoss des Gebäudes befindet. Hindurch, steigt die Treppe hinauf und klingelt an der Tür. Kristin Trimpe, Annett Meinke, die dort arbeitet, oder ihre Kollegin Andrea Schulz, die seit einem Jahr dabei ist, öffnen die Tür. Der Empfang ist ruhig und freundlich. Es ist zu spüren, beide Frauen mögen, was sie in ihrem Beruf tun. Menschen beraten, die entweder eine Selbsthilfegruppe suchen oder aber eine Selbst-



Sie geben Unterstützung: Andrea Schulz (links) und Kristin Trimpe von der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Gägelow bei Wismar

FOTO: ANNETT MEINKE

## Selbsthilfegruppen auf einen Blick

Die acht Selbsthilfekon-taktsstellen in Mecklenburg-Vorpommern haben sich im Jahr 2007 zu einer Landes-arbeitsgemeinschaft (LAG) der Selbsthilfekon-taktsstellen im Land zusammenge-

schlossen. Die LAG ist als eingetragener Verein gemeinnützig tätig.

Auf der Webseite der LAG findet sich unter anderem eine Datenbank mit Such-

funktion, in der Interessier-te oder Betroffene erfahren können, ob eine bestimmte Selbsthilfegruppe zu einem bestimmten Thema bereits in ihrer Region existiert. Auch Informationen zu den

Kontaktstellen im Land und dazu, wie man selbst eine Selbsthilfegruppe gründet, wo und wie man Unterstützung – auch finanzielle – erhält, sind zu finden unter: [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

fragegruppe gründen möchten. Weil das Thema, das sie drückt, möglicherweise im Kanon der zurzeit 105 Selbsthilfegruppen, die es in Nordwestmecklenburg gibt, noch

nicht existiert. In ganz Mecklenburg-Vorpommern gibt es acht solcher Kontaktstellen. Nicht alle befinden sich in Trägerschaft. Die KISS in Schwerin ist zum Beispiel ein

eigener Verein, ebenso in Rostock, erklärt Kristin Trimpe. Die KISS in Stralsund ist der Hansestadt angegliedert. In Neustrelitz gehört die Beratungsstelle zu einem Familien-

zentrum, das ein Verein ist, die KISS in Hagenow befindet sich in Trägerschaft des Deutschen Roten Kreuzes, ebenfalls die KISS in Neubrandenburg. In Güstrow befindet sich die dortige Beratungsstelle unter dem Dach der Diakonie.

Gruppen, die sich mit psychischen und seelischen Beschwerden auseinandersetzen, werden in den letzten Jahren, zumindest in Nordwestmecklenburg, immer häufiger gegründet, reflektieren die beiden Beraterinnen. „In unserer Arbeit erhalten wir einen sehr tiefgründigen Einblick darin, wie sich die Gesellschaft entwickelt“, sagt Kristin Trimpe. Immer mehr Menschen sind deutlich überfordert von so vielen Dingen. Es gibt sehr viele Gruppen, die sich mit dem Thema Depression auseinandersetzen.“

Andrea Schulz hat selbst persönliche Erfahrungen in der Betreuung ihrer betagten und erkrankten Eltern, die die gelernte Kauffrau in ihre Tätigkeit mit einbringen kann. „Ich weiß sehr genau, was zum Beispiel Menschen leisten, die sich um Angehörige kümmern. Welch hohe Belastung sie erleben, an welche Stellen zur Unterstützung man sich wenden kann.“

Selbsthilfegruppen in Nordwestmecklenburg gibt es zu den verschiedensten Themen. Es geht um Krankheiten, wie in den Selbsthilfegruppen Rheuma, Morbus Parkinson, Adipositas, Morbus Bechterew, Diabetes Mellitus. Ebenso zum Beispiel um Alzheimer, Demenz, Osteoporose. Oder es geht um Blasenkrebs. Es geht auch um Spiel- oder Alkoholsucht, um das Thema Kriegskinder, Kriegsengel, um verwaiste Angehörige oder um Menschen, die mit einem implantierten Defibrillator leben müssen. Es gibt ebenso Selbsthilfegruppen für Menschen, die mit ihrem angeborenen Geschlecht Probleme haben. Für diese Betroffenen existiert in Wismar zum Beispiel die Selbsthilfegruppe „TRANS WIS“ – oder auch Gruppen für Alleinlebende ab 65 und für allein lebende Männer.

„Selbsthilfegruppen für Angehörige von kranken Menschen“, erklärt Kristin Trimpe, sind ebenso wichtig wie die Gruppen für die direkt Betroffenen. Angehörige von Suchterkrankten oder auch psychisch Erkrankten beraten sich hier regelmäßig, wie mit der Erkrankung umzugehen ist. Kinder oder Enkel umzugeben ist.“

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt allerdings niemals eine Behandlung durch Ärzte und Kliniken, insofern sie notwendig ist, betont Andrea Schulz. „Solche Gruppen können immer nur ein ergänzendes Angebot sein.“