

# Sachbericht 2024

KISS Schwerin



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

**Träger:** **KISS e.V.**  
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

## **I. Inhaltsverzeichnis**

	Seite
<b>1. Arbeitsweise und Leitbild der KISS</b>	<b>3</b>
<b>2. Zielgruppe/ Region</b>	<b>4</b>
<b>3. Selbsthilfeunterstützung 2023</b>	<b>4</b>
3.1 Organisation/ Rahmenbedingungen	4
3.2 Selbsthilfegruppen	5
3.3 Projekt: In-Gang-Setzer*innen (IGS)	7
3.4 Veranstaltungen	7
3.4.1 Teilnahme der Kontaktstelle an Öffentlichkeitsveranstaltungen Dritter (ausgewählte)	7
3.5 Lobbyarbeit	8
3.6 Vereinsarbeit KISS e.V.	8
3.7 Vereinsarbeit LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.	8
3.8 Dokumentation	9
<b>4. Personaleinsatz</b>	<b>9</b>
<b>5. Kooperation und Netzwerkarbeit</b>	<b>9</b>
<b>6. Öffentlichkeits- und Pressearbeit</b>	<b>10</b>
<b>7. Ausstattung der Räume und Barrierefreiheit</b>	<b>11</b>
<b>8. Ausblick und Nachhaltigkeit</b>	<b>11</b>

## **II. Anhänge**

- 1 ... Anfragestatistik
- 2 ... Druckerzeugnisse

## 1. Ziel, Arbeitsweise und Leitbild der KISS

Seit der Gründung des Vereins 1991 orientieren sich die Arbeitsinhalte der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen zum einen an der Satzung des Vereins und darauf aufbauenden Aufgabenfeldern und zum anderen an den mit den gesetzlichen Krankenkassen, der Landeshauptstadt Schwerin und dem Land MV abgestimmten Zielen der Gesundheitsförderung durch Selbsthilfe (sekundäre und tertiäre Prävention).

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen bietet für Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen themen-, indikations-, bereichs- und verbandsübergreifend Informationen, Kontakte und Unterstützung auf örtlicher und regionaler Ebene. Ebenso ist sie Ansprechpartner für das professionelle Hilfenetzwerk, bestehend aus Kliniken, Arzt- und Therapiepraxen, Beratungsstellen und Verwaltung.

**Die Selbsthilfekontaktstelle vermittelt Interessierte in Selbsthilfegruppen und unterstützt die Gründung neuer Gruppen.** Dabei orientiert sie sich an den Ressourcen der mittel- und unmittelbar Betroffenen und handelt nicht gewinnorientiert. Ziel ist die Unterstützung der selbstbestimmten und autonomen Gruppenarbeit, ganz besonders bei kleinen und wenig formalisierten Selbsthilfegruppen. Als erste Anlaufstelle wird hier Selbsthilfe fachlich und organisatorisch ortsnah umgesetzt und vernetzt. Selbsthilfegruppen treffen sich auch an anderen Orten der Stadt und in der Umgebung.

Aus dem Zweck ergeben sich die Aufgaben der Selbsthilfekontaktstelle:

- Niedrigschwellige Erreichbarkeit (telefonisch, persönlich, per E-Mail, online)
- Vorhalten eines ständig aktualisierten Selbsthilfegruppen-Verzeichnisses
- Beratung und Information zu Themen der Selbsthilfe
- Zur-Verfügung-Stellung von Räumen oder Hilfe bei der Suche eines (neutralen) Raumes für regelmäßig stattfindende Gruppentreffen
- Organisation von Fortbildungen für Gruppensprecherinnen und -sprecher
- Antragsberatung für Selbsthilfegruppen nach § 20h, SGB V
- Krisenintervention in Selbsthilfegruppen bei Bedarf und auf Anfrage
- Öffentlichkeitsarbeit
- Netzwerkarbeit und Gremienarbeit
- Dokumentation, Statistik
- Regelmäßige Beratungs- und Informationsleistungen für Bürger\*innen zur regionalen Selbsthilfe
- Beratung und Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen
- Beratung und Unterstützung der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Unterstützung der Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Zusammenarbeit und Kooperation mit professionellen Einrichtungen, Vereinen und Verbänden, Fachexpert\*innen und Ämtern
- Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung des Selbsthilfepotentials

Die Arbeit der KISS Schwerin orientiert sich an dem gemeinsam in der LAG der Selbsthilfekontaktstellen erarbeiteten **Leitbild**:

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, ...

- ... 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 unserer Arbeit durch Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.

## **2. Zielgruppe/ Region**

Alle volljährigen Menschen, die sich zu ihrem Thema mit Gleichbetroffenen austauschen möchten, können sich in einer Selbsthilfegruppe engagieren. Dabei kann das Thema gesundheitlich oder sozial sein. Selbsthilfe ist grundsätzlich freiwillig und kann deshalb nur aus der eigenen Motivation des betroffenen Menschen heraus geschehen und ihre Wirkung entfalten. Da Selbsthilfe-Engagierte oft schon sehr lange mit ihrem Thema befasst sind, haben sie eine eigene Kompetenz entwickelt, die es ihnen ermöglicht, sich ohne fachliche Anleitung auszutauschen.

Das Anliegen der Selbsthilfe besteht darin, den Menschen in der Gesamtheit und seiner besonderen Lebenssituation zu sehen, auf Unterstützungsmöglichkeiten hinzuweisen und gleichzeitig so zu motivieren, dass er seine eigenen Kräfte und Aktivitäten mobilisiert.

In Selbsthilfegruppen unterstützen sich Gleichbetroffene bei der Findung von selbstbestimmten Problemlösungen durch den Erfahrungsaustausch.

Der gesellschaftliche Wert der Selbsthilfe wird auch deutlich in der Ergänzung des professionellen Versorgungssystems. Selbsthilfe entlastet und bereichert das professionelle Behandlungs- und Beratungsangebot. Dabei ist Selbsthilfe kein Ersatz für soziale und therapeutische Leistungen.

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

## **3. Selbsthilfeunterstützung 2023**

### **3.1 Organisation/ Rahmenbedingungen**

#### Sprechzeiten

Mo. 9:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr  
Die. 14:00 – 17:00 Uhr  
Mi. 9:00 – 12:00 Uhr  
Do. 14:00 – 18:00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Über die Sprechzeiten hinaus ist die KISS per Anrufbeantworter, E-Mail und Internet erreichbar.

## Räume/ Raumkoordination

Der Eingang zur Kontaktstelle im Spieltordamm 9, 19055 Schwerin befindet sich an der Rückseite des Hauses. Insgesamt gibt es hier acht Räume: zwei Küchen (für Personal und für Gruppen), vier Gruppen-, einen Beratungs- und zwei Büroräume, sowie eine Personaltoilette und Besuchertoiletten für Frauen bzw. Männer. 2023 treffen sich über 70 Gruppen in den Räumen der KISS. Mit jeder Gruppe wird ein Raumnutzungsvertrag abgeschlossen. Bei Bedarf erfolgt eine Schlüsselübergabe.

2023 wurden von der KISS 49 Anträge, davon 7 Erstanträge, von Selbsthilfegruppen zur Pauschalförderung bei der ARGE GKV zur gemeinschaftlichen Selbsthilfeförderung beraten.

## **3.2 Selbsthilfegruppen**

### Vermittlung in und Gründung von Selbsthilfegruppen

Das Herzstück der Selbsthilfekontaktstelle ist die Ermöglichung von Austausch Gleichbetroffener in Selbsthilfegruppen. Dazu gehören die Vermittlung Interessierter in bestehende Selbsthilfegruppen, das Führen eines aktualisierten Selbsthilfegruppen-Verzeichnisses, der Schutz personenbezogener Daten (Wahrung der Anonymität von Selbsthilfe-Aktiven) und die Gründung neuer Selbsthilfegruppen, wenn Bedarf angezeigt wird oder wenn es zu einem gesuchten Thema noch keine Selbsthilfegruppe gibt.

Die KISS Schwerin unterstützt rd. 160 Selbsthilfegruppen, davon treffen sich 70 in den Räumen der KISS.

### Selbsthilfegruppen, gegliedert nach Selbsthilfe-Thema, Anzahl

<b>Selbsthilfegruppen (SHG)</b>	<b>Anzahl</b>
Sucht	15
psychische Erkrankungen	40
chronische Erkrankungen/Behinderungen	51
Besondere Lebenslagen/ soziale Themen	15
Eltern und Angehörige	23
Aktivgruppen	8
Pflegende Angehörige	6
<b>GESAMT</b>	<b>158</b>

### Neugründungen 2023

Im Jahr 2023 wurden 14 neue Selbsthilfegruppen in Schwerin gegründet.

### Folgende Selbsthilfegruppen wurden gegründet

SHG Detoxing  
 SHG Gemeinsam von dick zu dünn  
 SHG Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher  
 SHG Basis-Tarif  
 SHG Kiefergelenk  
 SHG Strategien und Übungen zum Umgang mit Narzissmus  
 SHG Hochsensible Menschen II  
 SHG Frauenkreis Herz über Kopf  
 SHG AnDers sein, Hilft Sicher!? Selbsthilfegruppe Eltern von Kindern mit AD(H)S  
 SHG Binge Eating

### Nicht genug Teilnehmende fanden sich für folgende Themen

SHG Friedliche Partnerschaft

### Erfolgreich begleiteter Gruppensprecherwechsel

SHG Grenzgänger  
 SHG Bezirksverein der Kehlkopfoperierten  
 SHG Umgang mit Narzissmus  
 SHG Wellenbrecher, jetzt: Kraftraum  
 SHG Deutsche Parkinsonvereinigung e.V., Regionalgruppe Schwerin und Umland

### Aufgelöste Gruppen 2023

Im Jahr 2023 wurden 6 Selbsthilfegruppen in Schwerin aufgelöst.

Aufgelöste Gruppen	Grund
SHG PTBS-Betroffene und Angehörige	nicht genügend Teilnehmer*innen
SHG Prostatakrebs	überaltert, nach GS-Wechsel keine Treffen mehr
SHG Verwaiste Eltern Trauern und Leben nach dem Tod eines Kindes	Wegzug des GS aus Schwerin; Teilnehmer gehen mittlerweile zum Hospizverein
SHG Epilepsie	Gruppensprecher hört auf, wenig Teilnehmer*innen
SHG Fit in jedem Alter	überaltert
SHG Lipödem	Teilnehmerinnen wollen sich nur noch privat treffen

### **3.3 Projekt: In-Gang-Setzer\*innen (IGS)**

2023 konnten zwei neue, ehrenamtliche In-Gang-Setzer\*innen (IGS) ausgebildet werden, die auf Wunsch Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase begleiten. Sie arbeiten sehr eng mit der Leiterin der KISS zusammen, die regulär jede Gruppengründung begleitet. Der Basiskurs für In-Gang-Setzer\*innen wird vom

Bundesprojekt des Paritätischen NRW organisiert und durchgeführt. Die KISS Schwerin beteiligt sich an der Zusammenarbeit der IGS-Nordländer. IGS aus Schwerin nehmen am Weiterführungs-Workshop teil.

### 3.4 Veranstaltungen

Ganzjährig finden in der KISS Vorträge, Austauschtreffen und Diskussionsrunden statt.

Höhepunkt war das Selbsthilfefest am 3. Juni im Bus-Stop. Unter dem Motto „30 Jahre selbst – bestimmt!“ holte die KISS ihr Jubiläum nach. Etwa 200 Gäste erlebten ein buntes Bühnenprogramm, tauschten sich mit Kooperationspartnern der KISS an Infoständen und bei Mitmach-Aktionen aus und erfuhren Wertschätzung in den Grußworten unserer Ministerpräsidentin Manuela Schwesig, dem Oberbürgermeister von Schwerin, Dr. Rico Badenschier, dem neuen Geschäftsführer des Paritätischen Landesverbands MV, Herrn Dieter Eichler sowie von Prof. Oliver Heese, Leiter des Onkologischen Zentrums der Helios Kliniken.

Bereits am 22. Februar referierte die Geschäftsführerin zu Selbsthilfe in einer offenen Telefon-Fortbildung der Landesvereinigung Gesundheit, LVG MV.

Daneben beteiligt sich die KISS an Fachtagen und Vernetzungstreffen. Alle Veranstaltungen werden analog, hybrid und virtuell geplant.

So beteiligte sich die KISS an Planungstreffen für den Protesttag der Menschen mit Behinderung am 5. Mai, Selbsthilfe-Aktive gestalteten den Aktionstag „Alkohol – weniger ist mehr!“ mit und wie immer nahm die KISS im Februar am Aktionstag der Initiative „WIR – Erfolg braucht Vielfalt“ im Schlossparkcenter teil.

In Kooperation mit der Stolperstein-Initiative Schwerin wurden am 15. Mai und 10. Juli 2023 Stolpersteinrundgänge mit Schüler\*innen der Ecolea durchgeführt.

Seit 2023 ist die Landeshauptstadt Schwerin und damit auch die KISS im bundesweiten Gesunde-Städte-Netzwerk aktiv.

Eine enge Zusammenarbeit hat sich mit dem Zentrum Demenz und dem Hopizverein Schwerin entwickelt.

#### 3.4.1 Teilnahme der Kontaktstelle an Veranstaltungen

23.02.2023 Bürgerveranstaltung - Seniorenkonzept der LH Schwerin, Rathaus Schwerin, Demmlersaal

02.03.2023 Demokratie und Antirassismus-Forderungen im Kreistag Parchim

07.03.2023 Internationaler Frauentag, MP Manuela Schwesig, Festakt im Staatstheater Schwerin

09.03.2023 Brunch mit Manuela Schwesig, Reem Alabali-Radovan und Mandy Pfeifer – Einladung zum Selbsthilfefest am 3. Juni

20.03.2023 Landtag\_Auftakt Internationale Wochen gegen Rassismus

21.03.2023 AOK Forum Live, Café Niklot, Schweriner Schloss

22.03.2023 Frühjahrsempfang Helios Kliniken, Palmbergarena Schwerin, Einladung Polizei und Feuerwehr zum Selbsthilfefest am 3. Juni

27.03.2023 online, BAG Selbsthilfe, Auftaktveranstaltung Jahresthema 2023 und Projektwerkstatt „Neustart Selbsthilfe: Resilient und fit für Veränderungen“

28.03.2023 online, ARGE-GKV-Vergabesitzung

30.03.2023 online AK Presse und Öffentlichkeitsarbeit Paritätär  
30.03.2023 Interview für LVG zum Thema Einsamkeit und Alter  
20.04.2023 KISS-Stand am Keplerplatz zum Weltgesundheitstag  
09.05.2023 11. Bündnisplenum zum Thema „Nah dran- Familienbildung in Schwerin“  
Rathaus Schwein, Demmlersaal  
10.05.2023 Vortrag Legastenie und Wahrnehmung, Letizia Pahl  
11.05.2023 Frau Karin Wagner, Beratungsstelle Arbeit und Gesundheit besucht die  
KISS und stellt sich vor – Zusammenarbeit verabredet  
16.05.2023 Flüchtlingsgipfel MV, Justizministerium, Goldener Saal  
31.05.2023 online LVG, Workshop „Gendergerechte Gesundheit“  
22.06.2023 IHK Veranstaltung der DAK, Pflegende Angehörige  
28.06.2023 Viehalle Güstrow, Mitgliederversammlung Paritätär  
29.06.2023 10 Jahre Pflegestützpunkt Schwerin im Demmlersaal  
21.07.2023 AG Gesundheit, Landesbeirat für die Integration von Migrant\*innen,  
Sozialministerium  
09.08.2023 nachträglich verabredete Gratulation zum 100. Geburtstag bei Fr. Dr.  
Ursula von Appen, der Gründerin der KISS 1991  
07.09.2023 Jahresempfang LH Schwerin, FWW, Hopfenbruchweg 3  
08.09.2023 online Auftakt Wochen des bürgerlichen Engagements  
25.09.2023 Beginn Zusammenarbeit mit Sanitätshaus Hofmann  
27.09.2023 Treffen Gemeindepsychiatrischer Leistungserbringer Verbund  
05.10.2023 Ehrenamtstag, Traditionsschiff Rostock  
23.10.2023 Beginn der Zusammenarbeit mit Rotaract  
09.11.2023 Holocaustgedenken Schlachtermarkt  
14.11.2023 online\_AG Demokratie und Selbstverständnis Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen, DAG SHG (bundesweit)  
15.11.2023 Tag der offenen Tür Sanitätshaus Hofmann  
20.11.2023 online\_Abschlussveranstaltung\_Resilienz für die SH  
09.12.2023 Weihnachtsfeier SHG Bezirksverein der Kehlkopfoperierten

### **3.5 Lobbyarbeit**

04.10.2023 Anhörung zum Doppelhaushalt MV 2023/24 Sozialausschuss Plenarsaal  
25.10.2023 Patientenvertretung beim (Erweiterten) Landesausschuss der Ärzte und  
Krankenkassen MV

### **3.6 Vereinsarbeit KISS e.V.**

Es fanden fünf Vorstandssitzungen und die Jahresmitgliederversammlung statt.

### **3.7 Vereinsarbeit LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V.**

25.10.2023 Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl, Sabine Klemm wird zur  
Vorstandsvorsitzenden gewählt. Es wurden sieben Vorstandssitzungen und eine  
Mitgliederversammlung durchgeführt, dazu drei Austauschtreffen der  
Selbsthilfekontaktstellen in MV.

### **3.8 Dokumentation**

Alle Selbsthilfekontaktstellen in MV nutzen ein gemeinsam abgestimmtes,  
einheitliches Erfassungsformular für die Anfragestatistik, anhand dessen  
in den kommenden Jahren Trends ablesbar werden können.



Im Anhang „Anfragestatistik“ sind die Daten der KISS Schwerin für das Jahr 2023 ausgewertet. 2023 gab es 1221 weniger Anfragen an die KISS als 2022. Dabei waren im Verlauf des Jahres 2022 vier Mitarbeiterinnen und Praktikantinnen in der Geschäftsstelle tätig, im Jahr 2023 dagegen nur zwei.

Die Datenbank auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de) wird laufend aktualisiert.

#### **4. Personaleinsatz**

Im Jahr 2023 gab es keinerlei Personalwechsel. Stabil sind jetzt zwei Mitarbeiterinnen angestellt: für Koordination, Buchhaltung und Öffentlichkeitsarbeit mit 40h/Woche, für Geschäftsführung und Beratung 32 h/Woche.

Ehrenamtlich Tätige:

- Redaktionsteam, Redakteurin, Layouter und ca. acht weitere Mitglieder
- Verteilung Selbsthilfe-Magazin in Schwerin - sechs Personen
- Online-Redaktion - eine Person
- IGS - zwei Personen

#### **5. Kooperation und Netzwerkarbeit**

In der Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern kann die KISS auf eine gewachsene Struktur des gegenseitigen Verweisens zurückgreifen. Klient\*innen werden weiterhin auf Selbsthilfemöglichkeiten hingewiesen.

Der Kooperationsvertrag mit den Helios Kliniken wird weiterhin mit Leben erfüllt, denn alle Patient\*innen profitieren davon, wenn sie spätestens bei der Entlassung regulär auf Selbsthilfemöglichkeiten und die Unterstützung durch die KISS hingewiesen werden.

Gemeinsame Veranstaltungen wie der Selbsthilfegruppentag und der fachliche Austausch von Ärzt\*innen und Selbsthilfegruppen tragen zu einer lebendigen Zusammenarbeit mit den Helios Kliniken bei.

Darüber hinaus behält die KISS bewährte Formen der Zusammenarbeit bei, wie z.B. dass Ärzte und Therapeuten an Gruppengründungen teilnehmen, zu Arzt-Patienten-Gesprächen in bestehende Gruppen kommen oder die KISS als Kooperationspartner bei Gesundheits- und Aktionstagen auftritt.

Mitarbeit in Arbeitskreisen und Gremien (regional und überregional)

Die Kontaktstelle arbeitet in folgenden Arbeitskreisen regelmäßig mit:

- LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. (ehrenamtlicher Vorstandsvorsitz)
- (Erweiterter) Landesausschuss MV Patientenvertretung
- Fachausschuss Sucht-Selbsthilfe MV
- Kuratorium der Ehrenamtsstiftung MV
- PSAG/ GPLV der Landeshauptstadt Schwerin
- AK Psychiatrie, AK Sucht der Landeshauptstadt Schwerin
- Gesundes Städtenetzwerk der Landeshauptstadt Schwerin
- Paritätertreff
- Schweriner Frauenbündnis
- Vertretung der LAG Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. bei der Bundesweiten Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG), organisiert von der NAKOS und beim Länderratstreffen der Selbsthilfekontaktstellen aus allen Bundesländern
- In-Gang-Setzer Projekt: bundesweite und Treffen der Nordländer

(28./29.11.2023 in Münster), Schulungen für Selbsthilfekontaktstellen und Ehrenamtliche IGS

## 6. Öffentlichkeits- und Pressearbeit

Die KISS leistet grundsätzlich und regelmäßig Öffentlichkeitsarbeit für Neugründungen oder Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen. Die Presseorgane der Landeshauptstadt sowie in den angrenzenden Landkreisen kooperieren in der Regel gut mit der KISS.

Darüber hinaus informieren wir über regionale und überregionale Projekte, Fachtagungen und Konferenzen mit gesundheitspolitischen bzw. Selbsthilfe-Bezügen und leisten Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit zum Umgang mit schwierigen Krankheitsbildern oder Problematiken.

Am 9. September gab die Geschäftsführerin dem Blitz-Verlag ein Interview.

### Projekt: Selbsthilfemagazin „Hilf dir selbst“

Themen „Hilf dir selbst“ 2023

März - Geladen

Juni - Abschied

September - Lebenskunst

Dezember – „einsam, zweisam, dreisam...“

Nachdruck der Jubiläumsausgabe „30 Jahre selbst – bestimmt!“

2023 fanden neun Redaktionssitzungen zur Erarbeitung des Schweriner Selbsthilfe-Magazins statt. Aktive aus Selbsthilfegruppen haben die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu beschreiben oder im Redaktionsteam mitzuarbeiten.

Kooperationspartner und politische Entscheidungsträger erhalten die Möglichkeit, sich in der Gastkolumne oder den "Drei Fragen an..." zu äußern. Kontinuierlich werden die Möglichkeiten der Verteilung und der Förderkreis erweitert.

### Websites

Die Aktualität und Funktionalität der Website [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) sowie der landesweiten Datenbank auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de) gewinnen immer mehr an Bedeutung.

Die landesweite Datenbank wurde umstrukturiert, um die Erfassung und Pflege zu vereinheitlichen. Hierzu wurden online-Schulungen durchgeführt. Wichtig ist, dass alle Selbsthilfegruppen aktuell gefunden werden können.

Der Facebook-Auftritt wird verstetigt und ausgebaut. Neu hinzu gekommen ist ein Instagram-Auftritt der KISS, um noch mehr junge Menschen zu erreichen. Allerdings müssen zur Aktualisierung bzw. stetigen Bespielung ab 2023 neue Ressourcen in der KISS frei werden.

## 7. Ausstattung der Räume und Barrierefreiheit

Die KISS befindet sich im Erdgeschoss am Spieltordamm 9 und ist barrierearm. Sie ist vom Hauptbahnhof zu Fuß in zehn Minuten zu erreichen. 2014 wurden zum Eingang der KISS Türöffner eingebaut. Eine Rampe ist nicht erforderlich. Allerdings sind die räumlichen Gegebenheiten vorgegeben und somit leider nur punktuell

veränderbar. So war es bis jetzt nicht möglich, eine Behindertentoilette einzubauen. Selbsthilfegruppen, die darauf angewiesen sind, unterstützt die KISS bei der Raumsuche zusammen mit den Kooperationspartnern. Derzeit treffen sich von den ca. 160 Selbsthilfegruppen in Schwerin und Umland 70 in den Räumen der KISS. Im Rahmen des (nachgeholt) Jubiläumsjahres wurden Schränke und Stühle in Gruppenräumen sowie sämtliche Toiletten und Waschbecken erneuert.

## **8. Ausblick und Nachhaltigkeit**

Laut Definition kann man bei der KISS Schwerin nicht von einem Projekt sprechen, denn ein Projekt hat einen Anfang und ein Ende. Durch ihr langjähriges Bestehen ist die Selbsthilfekontaktstelle kein klassisches Projekt, sondern ein fortlaufendes Angebot zur deutlichen Entlastung der gesundheitlichen und sozialen Versorgungssysteme sowie der öffentlichen Verwaltung. Der vergleichsweise geringe Aufwand an Personal- und Sachkosten zur professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen steht in keinem Verhältnis zu den hier eingesparten Kosten, die durch professionelle Betreuung und Behandlung durch Sozialsysteme und medizinische Versorgung entstehen würden.

Seit seiner Gründung 1991 unterstützt der Verein Menschen dabei, sich in Selbsthilfegruppen selbstbestimmt und unangeleitet zu ihren Themen auszutauschen. Damit verfügt der KISS e.V. über ein Alleinstellungsmerkmal, das ihn von anderen Formen der sozialen Beratung bzw. von therapeutischer Behandlung unterscheidet. Das (ehrenamtliche) Engagement in Selbsthilfegruppen ist zu 100 Prozent freiwillig und damit ebenso bedarfsgerecht. Als sekundäre und tertiäre Prävention ist Selbsthilfe ein nachhaltiges Angebot zur Stabilisierung von Gesundheit. Selbsthilfe kann zwar Therapie nicht ersetzen, ist aber eine wichtige und sinnvolle Unterstützung bzw. Ergänzung, um beispielsweise Rückfallraten zu minimieren und Einsamkeit zu verhindern. Es gibt Selbsthilfegruppen, die seit über 30 Jahren bestehen, und jedes Jahr werden zwischen 10 und 20 neue Gruppen gegründet. Die Zahl der Anfragen an die KISS zeigt, dass hier ein hoher Bedarf besteht, der mit ebenso hohem Leidensdruck der hier lebenden Menschen einhergeht.

Die Komplexität der Themen, mit denen sich Hilfesuchende an die KISS wenden, hat in den vergangenen Jahren deutlich zugenommen, auch verstärkt durch die Pandemie, deren Auswirkungen erst langsam zutage treten. Insofern sind Selbsthilfegruppen ein Abbild der Gesellschaft. Die KISS konnte sich personell und in der Sachausstattung stabilisieren.

In 2024 kommt es darauf an, die Demokratie zu stärken, um das Selbsthilfe-Angebot für die Bürgerinnen und Bürger zu erhalten.

Schwerin, den 20. Februar 2024

Sabine Klemm