

# just

# KISS

Ausgabe 1 | 12

Die Selbsthilfe spricht

Januar 2012

Forum der Kontaktstelle für Selbsthilfe im Paritätischen Wohlfahrtsverband Wolfsburg

## Inhalt dieser Ausgabe

Mein Weg in die Selbsthilfe	S. 2
Erste Schritte im Ehrenamt	S. 5
Migräne-Selbsthilfe	S. 6
Selbsthilfegruppe Magen-Darm	S. 7
Rätsel	S. 7
Büchertipp   Impressum	S. 8



Liebe Leserinnen und Leser,

die erste Ausgabe von »justKISS«, dem neuen Journal der Wolfsburger Selbsthilfe, liegt in Ihren Händen. Wo können wir hin, wenn wir nicht mehr weiter wissen, und niemanden mehr trauen? Verzweifeln kostet Zeit und Kraft. Selbsthilfegruppen basieren auf Vertrauen. Das schafft Sicherheit und Mut. Das macht sie wertvoll. Wir laden Sie ein zu einer kleinen Lesereise durch das vielfältige Spektrum an Beiträgen aus dem Selbsthilfe- und Gesundheitsbereich.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr KISS-Team

(Marina Nowotschyn)



## Wenn gut gemeinte Schulterklopper nicht weiterhelfen

Menschen mit Angst und Panikattacken finden erstklassige Unterstützung

Wem wurde noch nicht aufmunternd auf die Schulter geklopft? »Keine Angst, keine Panik – du schaffst das schon«, lautet dazu meist die lapidare Aufforderung. Sicherlich stets gut gemeint, aber erfolglos bei Menschen mit Angst und Panikattacken. Wer unter großen Ängsten oder häufigen Panikattacken leidet, fühlt sich in seinen Unternehmungen eingeschränkt. Respekt gilt demnach all denen, die trotz eigener Betroffenheit diese Schwellenangst überwinden und beispielsweise eine Selbsthilfegruppe besuchen. Neben dem Aufsuchen eines Facharztes sowie den meist daran anschließenden Therapien, auf alle Fälle eine zusätzliche, sinnvolle Maßnahme um mit seiner Angst zukünftig umgehen zu können. Denn egal um welche Angstzustände es sich auch handelt, in einer Gruppe von Betroffenen ist der richtige Gesprächspartner schnell ausgemacht.

Zweimal im Monat, in den Räumen von KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe), wird das Thema Angst und Panikattacken in seiner ganzen Vielfältigkeit von der Selbsthilfegruppe behutsam in den Mittelpunkt gesetzt. »In meiner Selbsthilfegruppe bin ich das Aushängeschild«, sagt der an den Abenden stets aus seinem Wohnort Osloß anreisende Gruppenleiter Werner Gertler überzeugt.

... lesen Sie weiter auf Seite 4

## Mein Weg in die Selbsthilfe

Interview mit Werner Gertler, Gruppensprecher der Wolfsburger Selbsthilfegruppe Angst und Panikattacken



*Just KISS: Herr Gertler, wenn ich Sie jetzt bitten würde, auf einen 300m hohen Turm zu steigen, würde Ihnen das was ausmachen?*

**Werner Gertler:** Aber natürlich hätte ich da große Angst vor. Genauso wie viele andere Menschen auch. Das ist aber eine reale Angst, und hat nichts mit einer krankhaften Angststörung zu tun.

*Just KISS: Wann haben Sie gemerkt, dass irgendetwas nicht stimmt?*

**Werner Gertler:** Nachdem ich nach 46 Berufsjahren meinen gut geplanten Ruhestand genießen wollte, kam es wie über Nacht über mich: Schlafstörungen und Ängste plagten mich. Jeder Schritt fiel mir schwer, ich konnte nicht Autofahren, Behördengänge machen, den Garten pflegen oder einem meiner vielgeliebten Hobbys nachgehen.

*Just KISS: Wie erklären Sie sich das?*

**Werner Gertler:** Auf einmal war ich von heute auf morgen allein zu Haus, stand auf einmal vor einem Nichts. Im Berufsleben hatte ich viel Verantwortung und auch viel Bestätigung bekommen. Ich musste immer Leistung zeigen. Und das war plötzlich weggebrochen. Keiner brauchte mich mehr. Und dann brach die Kraftlosigkeit und die Angst über mich herein.

*Just KISS: Wie hat Ihre Familie darauf reagiert?*

**Werner Gertler:** Die Kinder waren schon aus dem Haus. Meine Frau hat versucht mich zu unterstützen. Aber auch sie war hilflos, und konnte mich nicht richtig verstehen. So hat sie immer wieder was unternommen und hatte mich auch gefragt, ob ich mitkommen wolle. Aber ich konnte einfach nicht!

*Just KISS: Was veranlasste Sie dann, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen?*

**Werner Gertler:** Nachdem ich mehrere Monate erfolglos in einer Klinik verbracht hatte, und eine wahre Odyssee an Arztterminen hinter mir hatte, musste es ja irgendwie weitergehen. Gott sei Dank habe ich dann einen Psychotherapeuten gefunden, der mich verstand und mir weiterhelfen konnte. Wegen der Nachhaltigkeit der Behandlung hat er mir dazu geraten, doch eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen.

*Just KISS: Wie war für Sie das erste Treffen?*

**Werner Gertler:** Ich hatte ziemliche Angst vor dem ersten Gruppentreffen und fühlte mich sehr unsicher. Ich bin aber heute froh, dass ich mich damals dann doch überwunden habe. Die Gruppenteilnehmer waren sehr verständnisvoll und ließen mich spüren, dass es allen ähnlich ergangen ist. Die Gruppe hat neben der Therapie erheblich dazu beigetragen, dass es mir heute viel besser geht.

*Just KISS: Und jetzt sind Sie sogar Sprecher der Gruppe. Wie kam es dazu?*

**Werner Gertler:** Ja, das war eher Zufall (lacht). Die vorherige Sprecherin hatte aufgehört. Auf einmal sahen mich alle an, und ich fühlte mich dazu auserkoren, dies zu tun. Heute sagen viele aus der Gruppe, dass ich so eine Art „Aushängeschild“ der Gruppe bin. Es tut mir so gut, eine sinnvolle Aufgabe zu haben. Ich freue mich darüber, der Gruppe etwas zurückgeben zu können.

*Just KISS: Wir geht es Ihnen heute und was hat Ihnen am meisten geholfen?*

**Werner Gertler:** Mir geht es sehr gut. Ich habe einen strukturierten Tagesablauf und viele sinnvolle Beschäftigungen. Ich arbeite ehrenamtlich für pflegebedürftige Menschen, und engagiere mich in der Selbsthilfegruppe. Ich habe mir Stück für Stück mein Leben zurückerobert. Heute kann ich das Leben wieder genießen, bin viel in der Natur und versuche immer wieder zu sehen, was gut für mich ist. Die Krankheit kann immer wieder kommen. Aber ich hoffe, dass ich durch die Gespräche in der Selbsthilfegruppe immer wieder Rückhalt finde.

*Just KISS: Was möchten Sie denen raten, die heute dieses Interview lesen, und denen es ähnlich geht, wie Ihnen damals?*

**Werner Gertler:** Nicht aufgeben und natürlich die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe für sich auszuprobieren.

**Werner Gertler:** hat seine Gedanken und seine Erfahrungen aufgeschrieben. Diese Broschüre ist gegen eine kleine Spende bei der KISS zu erwerben.

## Wenn gut gemeinte Schulterklopper nicht weiterhelfen

... Fortsetzung von Seite 1



Laut Weltgesundheitsorganisation WHO erleidet in der westlichen Welt etwa jeder Vierte einmal im Leben an einer psychischen Störung. An einer Angststörung oder einer Phobie sind in Deutschland ca. 3,5 Millionen Menschen erkrankt. Die drei wichtigsten Formen sind die Panikstörung oder Panikattacke, die generalisierte Angststörung, sowie die soziale Phobie. Wieso kommt vielen Menschen ausgerechnet der spontane Hinweis »keine Panik, keine Angst« so leicht über die Lippen? Was ist überhaupt eine Panikattacke? Panikattacken treten in der Regel urplötzlich und meist nur für wenige Minuten auf. Ärzte sprechen von einer psychischen und auch körperlichen Reaktion. Sehr vielfältig sind die möglichen Symptome einer Panikattacke. Sie können sich erstrecken von A wie Atemnot, über Herzrasen und Hyperventilation, bis hin zu Schwindel und Z wie Zittern.

Ganz ähnlich bei Angststörungen. Angst ist eine überlebenswichtige Reaktion des menschlichen Organismus und wird erst dann zu einem Problem, wenn das Angst-Stress-Reaktionssystem des Menschen eine Fehlsteuerung von Hirnregionen und Botenstoffen aufweist, die bei der Regulation von Ängsten eine wichtige Rolle spielen. Die Reaktionen werden dann nicht mehr der Situation angemessen durchgeführt. In der Folge entwickelt sich häufig eine Eigendynamik, was die Störung, wie einen andauernden Kontrollverlust aufrechterhält.

Die Auslöser gelten als sehr facettenreich: »Sobald ich die Augen aufmache überfallen mich quälende Ängste, ich weiß nicht wovor ich Angst habe, aber sie lähmt mich aufzustehen.« Derartige Schilderungen von Betroffenen hören Ärzte häufig und empfehlen dann meist den Weg einer multimodalen Behandlung. Das bedeutet in diesem Falle Medikamente, begleitet von einer Psychotherapie.

»Was den meisten aber fehlt ist ein Therapieplatz«, beklagt Gruppenleiter Gertler. Welche Therapie-Erfahrungen Betroffene rundum Wolfsburg bislang hatten, welche Ärzte sie schon konsultierten oder welche Medikamente geholfen haben. Dies alles kommt in einer Selbsthilfegruppe zur Sprache. »Hand in Hand, gegen die Angst, vor der Angst«, lautet das passende Motto der Gruppe dazu.



## Professionalität für die ersten Schritte im Ehrenamt

Mit dem Projekt In-Gang-Setzer erhalten neue Wolfsburger Selbsthilfegruppen erstklassige Unterstützung



Im Februar 2009 übernahm die Wolfsburger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) ein neues Projekt namens In-Gang-Setzer. Offenbar ein Glücksgriff. »Zwölf Selbsthilfegruppen«, informiert KISS-Leiterin Marina Nowotschyn, »sind seither bei uns entstanden.«

Margit Tütje-Schlicker aus Dannenbüttel, seit neuneinhalb Jahren selbst Leiterin einer Selbsthilfegruppe (ADHS-Gesprächskreis Sassenburg), ist eine der In-Gang-Setzer. »Erfahrung mit einer Selbsthilfegruppe wäre für das In-Gang-Setzer-Projekt wünschenswert, ist aber nicht zwingend vorgeschrieben«, sagen Margit Tütje-Schlicker und Marina No-

wotschyn unisono. Zu den Aufgaben von Diplom-Sozialpädagogin Nowotschyn gehören unter anderem Gruppen Gründungen.

Dank des In-Gang-Setzer-Projekts kann die Entstehung neuer Selbsthilfegruppen jetzt durchaus als professionelle Angelegenheit betrachtet werden und fast alle Neugruppen wünschen sich seither einen In-Gang-Setzer. Das einst in Dänemark entwickelte Konzept kam vor fünf Jahren (Dezember 2006) nach Deutschland und wird bis heute bereits in sechs Bundesländern erfolgreich angewandt. Fast drei Jahre ist Wolfsburg schon dabei. Vier In-Gang-Setzer haben erfolgreich die Schulungen abgeschlossen und werden laufend fortgebildet. Neben Margit Tütje-Schlicker sind noch Kerstin Schumacher, Gudrun Giesemann und Tamara Altwig-Worttmann in diesem attraktiven Ehrenamt tätig.

Auf vier größere Städte allein in Niedersachsen kann Projektleiter Andreas Greiwe als Selbsthilfe-Fachberater des

Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Nordrhein-Westfalen derzeit bauen, neben Wolfsburg noch Hannover, Meppen und Osnabrück. »Kreisfreie Städte wurden ganz am Anfang des Projekts gesucht und da haben wir gleich zugesagt, erinnert sich Marina Nowotschyn. Heute ist man bei KISS Wolfsburg stolz, dass man in Norddeutschland zu den erfolgreichen Vorreitern zählt. Dank ehrenamtlich tätigen Personen, die ihr Wissen (»Wie leite ich eine Selbsthilfegruppe?«) in junge, gerade erst entstehende Gruppen einfließen lassen. Und nicht nur in der Startphase für einige Tage, sondern teils monatelang begleitend. Andreas Greiwe spricht schlichtweg von einem »wirkungsvollen Grenz-Übertritt in der Architektur des In-Gang-Setzer-Konzepts.«

Nach zwei Jahren wissen Wolfsburgs In-Gang-Setzer, dass vor allem immer an die Kraft der Gruppe geglaubt werden muss. »Ich kann die Gruppe stets für etwas ermutigen, darf aber nichts für die Gruppe übernehmen«, beschreibt Margit Tütje-Schlicker.



## Migräne-Selbsthilfegruppe

Kopfschmerzen – eine Befindlichkeitsstörung, die jeder kennt und die mit ein paar in Wasser aufgelösten Tabletten schnell und einfach in den Griff zu bekommen ist. So verspricht es zumindest die Werbung und in vielen Fällen helfen sie auch. Manifestiert sich aber der Schmerz halbseitig und geht mit Übelkeit, Erbrechen und Lichtempfindlichkeit einher, sprechen Betroffene und Fachleute von Migräne. Wer unter dieser Krankheit leidet, weiß, was sie bedeutet.

»Die Lebensqualität wird von jetzt auf gleich stark eingeschränkt, man ist ein völlig anderer Mensch«, beschreibt Gruppensprecherin Frau S. die Situation. In einer Selbsthilfegruppe, die mit Hilfe der KISS vor drei Jahren ins Leben gerufen wurde, trifft sie Gleichgesinnte, mit denen sie über ihre Symptome und die einhergehenden Gefühle offen sprechen kann. »Wir sind froh, dass wir in dieser Runde sitzen«, sagt eine Teilnehmerin, »denn nicht einmal in unserer Familie werden wir mit der Krankheit ernst genommen«. Für Außenstehende sei es schwierig, die plötzlich auftretenden Schmerzattacken zu akzeptieren. Es komme häufig vor, dass sich der Schmerz innerhalb weniger Minuten wie eine Fessel um den Kopf legt und damit die Betroffenen körperlich und psychisch in die Knie gezwungen werden. »Das Schlimmste ist, dass man nicht vorhersagen kann, wann es wieder soweit ist«, sagt Frau S.

Als Auslöser kommen psychische Faktoren wie Freude, Entspannung, Stress und Anspannung ebenso in Frage wie sportliche Überlastung oder Nahrungsmittelunver-

träglichkeiten. Man versucht zwar, durch Maßnahmen, wie ausreichenden Schlaf, entsprechende Ernährung oder ausgleichenden Sport dem Migräneanfall vorzubeugen, trotzdem erwischt es einen immer wieder. Einige aus der Gruppe haben bereits wahre Odysseen durch Arztpraxen und Krankenhäuser hinter sich. »Es ist nicht einfach, Ärzte zu finden, die sich richtig gut mit Migräne auskennen und weiterhelfen können«, sagt die Gruppensprecherin, »oft sind wir es als Patienten, die den Ärzten durch unsere Erfahrungen Tipps geben«.

In der Gruppe berichtet jeder von seinen Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Medikationen rund um das Thema Migräne oder auch von seinen sportlichen Aktivitäten, die geholfen haben. Bei jedem Treffen liegen außerdem immer erkenntnisreiche Bücher aus. »Insgesamt hat jeder von uns die Hoffnung, dass es vielleicht doch etwas gibt, das hilft, die Krankheit zu besiegen«, so Frau S.

Die Treffen der Migräne-Selbsthilfegruppe finden jeweils am ersten Freitag eines Monats um 19.30 Uhr in den Räumen der KISS, Saarstraße 10a in Wolfsburg statt.

## Selbsthilfegruppe Magen-Darm-Erkrankungen

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, deren Ursachen bisher noch nicht genau geklärt sind. Sehr zum Leidwesen der Betroffenen.

»Es können genetische oder immunologische Faktoren eine Rolle spielen«, sagt Karin F. »wahrscheinlich ist auch Stress ein Auslöser, aber wenn man es erstmal hat, ist es schwierig, diese Krankheit in den Griff zu bekommen, geschweige denn sie wieder los zu werden.« Die Gruppensprecherin weiß, wovon sie spricht. Viele Jahre ist sie selbst betroffen.

»Keiner kann wirklich helfen und als Außenstehender auch nicht verstehen«, nennt sie zwei Gründe, weshalb sie

sich mit Gleichgesinnten zusammengeschlossen und eine Selbsthilfegruppe gegründet hat. Jeden vierten Freitag im Monat kommt die Gruppe zusammen und tauscht ihre Erfahrungen aus. »Es macht Mut, sich mit anderen Betroffenen zu unterhalten, weil man feststellt, dass man nicht allein ist mit seinen Problemen«, erzählt Walter S., »das Umfeld hat meist nur wenig bis gar kein Verständnis wenn wieder ein Schub kommt und es einem wirklich schlecht geht«. Ein Schub, das können gleich mehrere Tage sein, die es gilt, mit Durchfall durchzustehen. »Mit den Durchfällen liebe sich ja leben«, so Karin F. weiter, »aber Stuhlgang über Stunden und dann noch blutig ...!« Noch mehr ins Detail wolle sie an dieser Stelle jedoch nicht gehen.

Die Gruppenteilnehmer kennen diese Symptome nur zu gut. Die Krankheiten zwingen die Betroffenen, Prioritäten in ihrem Leben zu setzen. Spontaneität ist nicht angesagt. »Ich überlege genau wo ich hingehere und was ich unternehme«, sagt eine junge Frau, »oft komme ich aber leider zu dem Ergebnis, dass ich besser zu Hause bleibe.« Dass die Lebensqualität eingeschränkt ist, bestätigt auch Monika R. Bis es allerdings zur eindeutigen Diagnose der Krankheiten kommt, haben die Betroffenen meist eine kleine Odyssee durch Arztpraxen hinter sich. Auch hier bietet die Selbsthilfegruppe gegenseitige Unterstützung an.

X	P	V	Y	G	B	J	D	M	A	H	Y	W	L	S	A	B	R	S	X
D	S	O	D	M	N	V	H	O	I	S	V	Z	J	D	I	X	M	N	A
J	A	A	V	P	E	I	C	V	P	N	D	U	A	P	M	F	L	F	O
T	P	D	N	A	Z	V	D	G	R	O	S	H	T	Z	O	P	A	T	E
C	H	W	L	G	W	Q	R	Q	B	T	M	Y	G	A	N	J	T	M	O
X	A	J	Y	L	S	O	M	L	K	A	N	M	J	I	M	O	A	R	L
P	S	E	L	B	S	T	H	I	L	F	E	G	R	U	P	P	E	E	B
O	I	S	T	A	T	M	S	F	N	M	T	E	L	A	R	L	T	H	T
D	E	O	W	D	P	S	U	T	A	J	Z	U	P	F	O	R	M	C	X
L	S	M	X	O	N	F	L	Q	O	T	U	L	P	J	N	M	U	S	F
X	P	O	N	T	A	B	A	K	E	E	B	J	T	Y	A	J	X	I	T
S	E	Y	J	W	O	L	F	S	B	U	R	G	S	B	H	D	Z	T	A
O	F	S	C	L	K	T	G	A	F	T	G	U	A	C	M	Y	O	E	P
M	T	P	Y	V	J	N	L	P	S	U	J	D	N	P	I	M	J	A	G
Y	S	C	H	L	A	G	A	N	F	A	L	L	J	G	L	V	O	T	Z
J	U	M	A	G	E	N	D	A	R	M	G	R	U	P	P	E	Z	I	B
V	P	Y	N	D	E	L	L	E	T	S	T	K	A	T	N	O	K	R	A
S	M	I	S	J	Y	G	X	J	M	D	N	Z	F	G	J	T	S	A	Y
T	D	L	Y	K	P	S	O	G	I	Y	T	S	P	R	U	L	M	P	Z
A	B	A	C	R	T	L	M	U	Q	I	A	B	V	I	F	Y	O	U	R

Folgende 10 Wörter sind im Buchstabensalat versteckt:

- ANGSTSTOERUNG
- APHASIE
- INGANGSETZERIN
- JUSTKISS
- KONTAKTSTELLE
- MAGENDARMGRUPPE
- PARITAETISCHER
- SCHLAGANFALL
- SELBSTHILFEGRUPPE
- WOLFSBURG

Die Begriffe können sowohl vorwärts, rückwärts, diagonal, diagonal rückwärts als auch senkrecht und waagrecht versteckt sein. Viel Glück!



1. Michael Lukas Moeller:

**Selbsthilfegruppen – Anleitungen und Hintergründe**

Der Psychoanalytiker Prof. Dr. med. Michael Lukas Moeller schildert in diesem Buch die praktische Arbeit einer Selbsthilfegruppe und gibt konkrete Hilfestellungen zum Aufbau einer Gruppe.

ISBN: 3499199874  
Preis: ab 8,49 EUR



2. Jürgen Hargens:

**Bitte nicht helfen! Es ist auch so schon schwer genug: (K)ein Selbsthilfebuch**

Diplom-Psychologe und Psychotherapeut Jürgen Hargens lädt Sie mit diesem Buch dazu ein, Schwierigkeiten, Niedergeschlagenheit, Leiden und andere Probleme wertzuschätzen und positive Folgen daraus zu entwickeln.

ISBN: 3896701428  
Preis: 8,95 EUR



3. Manfred Lütz:

**Irre! - Wir behandeln die Falschen: Unser Problem sind die Normalen**

In diesem Buch bekommt der Leser auf humorvolle und gesellschaftskritische Weise eine gute Einführung zu zahlreichen psychischen und psychiatrischen Krankheitsbildern.

ISBN: 3442156793  
Preis: 9,99 EUR

## Gruppen stellen sich vor

# Selbsthilfegruppen gibt es überall.

[www.selbsthilfe-wolfsburg.de](http://www.selbsthilfe-wolfsburg.de)



AA AD(H)S Alkoholabhängigkeit Alzheimer Angehörige psychisch Kranker Angst Anorexie Aphasie Asthma Allergien Autismus Borderline Blindheit/Sehbehinderung Borderline Bulimie Chronische Schmerzen CoDA Demenz Depression Diabetes Dialyse Down-Syndrom Epilepsie Ess-Störung Ess-Sucht Familienkonflikte Fibromyalgie Frauenthemen Geistige Behinderung Herzerkrankung Hörbehinderung Kehlkopflosgigkeit Körperbehinderung Krebs Medikamentenabhängigkeit Mehrfachbehinderung Morbus Crohn Multiple Sklerose Muskelerkrankungen Norwood Organtransplantierte Osteoporose Panikattacken Parkinson Partnerverlust Pro Retina Prostatakrebs Psychische Erkrankung Rheuma Scheidung Schlaganfall Schmerzen Schüchternheit Schwangerschaft Seelische Gesundheit Senioren Soziales Spielsucht Stoma Tinnitus Trauer Trennung Umweltbedingte Erkrankung Zöliakie Zwangserkrankung

## Impressum

**Herausgeber:**

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS)

Saarstraße 10a, 38440 Wolfsburg

Telefon: 05361/ 29 50 50

Fax: 05361/ 29 50 21

E-Mail: [kiss-wolfsburg@paritätischer.de](mailto:kiss-wolfsburg@paritätischer.de)

[www.selbsthilfe-wolfsburg.de](http://www.selbsthilfe-wolfsburg.de)

**Redaktion:**

Marina Nowotschyn, Axel Pieper

**Ehrenamtlicher Redaktionelle Mitarbeit:**

Margit Tütje-Schlicker, Frank Häusler, Werner Gertler, Joachim Krukowski

**Fotos:**

????

**Satz | Layout | Gestaltung:**

Agentur-Spezial, Braunschweig

**Druck:**

????

**Erscheinungsweise:**

Die Wolfsburger Selbsthilfezeitung »justKISS« erscheint in unregelmäßigen Abständen in der Region Wolfsburg, sie wird durch den Wolfsburger Kurier verteilt, und liegt zur kostenlosen Mitnahme in Apotheken, Arztpraxen und sozialen und öffentlichen Einrichtungen aus. Die Herausgabe dieser Ausgabe wurde finanziell unterstützt von der Kultur- und Sozialstiftung der Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg, sowie dem Paritätischen Wolfsburg.

**Quellennachweis:**

Namentlich gekennzeichnete Beiträge werden von Autoren bzw. Gruppen selbst verantwortet und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich grundsätzlich die Veröffentlichung und/oder Kürzung eingereicherter Artikel vor. Für unverlangt eingereichte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Ein Nachdruck kann nur mit Genehmigung der Redaktion erfolgen. Für die Inhalte der Internetseiten, auf die hingewiesen wird, übernehmen wir keine Haftung. Für den Inhalt der Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.