# HILF DIR SELBST!

Journal der Schweriner Selbsthilfe Ausgabe 1/10. Jahrgang / März 2012

Thema: Menschen in Schwerin



Seite 3: Soziales Miteinander durch engagierte Menschen prägen Schwerin Seite 7:

Blind und mitten im Leben

Seite 18:

Malerei als Weg zur Selbsthilfe Inhalt:

**Editorial** 2

Gastkolumne 3

**Erfahrungen** 4/5

Die Bühne ist mein Leben

Arbeitswelt

Vorbehalte in den Köpfen

Erfahrungen

Blind und mitten im Leben

KISS

Freundlichkeit und Bodenhaftung

KISS

Vom Bodensee zurück

Begegnungen 10/11

Nicht nur Wahlverwandtschaften

**Erfahrungen** 12

Ehrensache

**Engagement** 13

Gutes Licht und ein klarer Blick

Fragebogen 14

Norbert Lanfersiek

Selbsthilfe 15

Wenn gute Vorsätze...

Sichtweisen 16/17

Stadtgespräche

Selbsthilfe 18

Malerei als Weg der Selbsthilfe

Nachruf 19

Hartmuth

Termine/Aktuell 20/21

Rätsel/Förderer 22

Glosse 23

Die nächste Zeitschrift erscheint im Juni 2012 zum Thema "Burn-out"

# Liebe Leserin, lieber Leser!

Als neue Geschäftsführerin der KISS freue ich mich auf Begegnungen mit Menschen in Schwerin - sowohl in diesem Heft als auch in unserer Kontaktstelle am Spieltordamm und in der ganzen Stadt.

Jeder Mensch ist einzigartig, alle wollen glücklich sein Dazu kann der gegenseitige Austausch in Selbsthilfegruppen beitragen, in denen sich Menschen mit ähnlichen Anliegen oder Problemund Lebenslagen zusammenfinden. Insofern könnte man auch von Interessengruppen sprechen, denn Menschen haben vielfältige Interessen und Bedürfnisse, die sie gern mit anderen teilen möchten.

Am Konzept der Selbsthilfe gefällt mir persönlich am be ten, dass die Gruppen völlig autonom agieren können. Sie bestimmen selbst, was sie wie machen, wie oft und wo sie sich treffen, ob sie eher nach innen oder nach außen wirken wollen und was sie erreichen wollen. Die Kontaktstelle kann mit Räumen, Vermittlung von Expert/innen und Beratung unterstützen, wird aber nicht sagen was "richtig" oder "falsch" ist

Eher wollen wir Menschen ermutigen: für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, ihre Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken und sich Hilfe zu suchen. Im Moment gibt es über 130 Selbsthilfegruppen in Schwerin und Umland, die sich mit gesundheitlichen und sozialen Themen befassen. Siche



lich ist das noch ausbaufähig, z.B. im Hinblick auf Eltern (adoleszenter Kinder) oder Pflegende Angehörige, Generationenverständigung, gesellschaftliche Themen, die das Private beeinflussen. Eigentlich zu jeder Problemlage kann man eine (Selbsthilfe-) Gruppe gründen. Die Kontaktstelle hilft dabei, sich Verbündete zu suchen und kann für die ersten Treffen Ingangsetzer/innen vermitteln. Gleichzeitig suchen wir immer wieder Menschen, die sich gern ehrenamtlich zum Beispiel als Gruppenbegleiter/ in engagieren wollen.

Und nun wünsche ich auch Ihnen viel Spaß, Neugierde und gute Begegnungen mit Menschen in Schwerin.

Ihre

Solone Dem

Sabine Klemm

# Soziales Miteinander durch engagierte Menschen prägen Schwerin

Die Natur, die Seen, das Schloss waren für mich die herausragenden Eindrücke als ich 2002 nach Schwerin kam. Ich denke, so empfinden die meisten Menschen die neu nach Schwerin kommen und auch die Alteingesessenen wissen diese Vorzüge Ihrer Heimatstadt zu schätzen. Sie bilden auch die Kulisse für vielfältige kulturelle Angebote und prägen das touristische Bild der Stadt.

Durch meine Arbeit im Sozialministerium konnte ich auch sehr schnell einen Blick hinter diese Kulissen werfen. Ich lernte die unterschiedlichsten Facetten der Stadt kennen. Auffällig waren für mich als Berliner besonders die kurzen Wege. Nichts liegt hier wirklich weit auseinander. Selten ist ein Weg länger als 20 Minuten. Dazu trägt auch der Nahverkehr mit seinen kurzen Taktzeiten und der weitgehend barrierefreien Gestaltung bei. Auf ein Auto kann man für seine täglichen Wege in der Stadt gut verzichten. Ich persönlich gehe sowieso lieber zu Fuß oder nutze das Fahrrad. In meiner aktuellen Funktion als Baudezernent ist es mir daher ein besonderes Anliegen, die Stadt Schritt für Schritt fußgänger- und fahrrad- freundlich zu gestalten.

Für mich ist aber auch das soziale Miteinander in einer Stadt wichtig. Wie geht man mit den vermeintlich "Sozial-Schwachen" um? Mit den Menschen am Rande der Gesellschaft? Wie mit jenen mit Behinderung? In Schwerin habe ich eine Vielzahl von sozial engagierten Menschen kennengelernt. Sie prägen das soziale Klima und tragen durch ihr berufliches und ehrenamtliches Engagement zu dem breit gefächerten Beratungs- und Hilfen-Angebot dieser Stadt bei. Ein Beispiel dafür ist diese von engagierten Ehrenamtlichen getragene Zeitung. Wer sich über die Angebote in unserer Stadt einen Überblick verschaffen möchte, dem empfehle ich



den "Familienwegweiser" und die Broschüre "Älter werden in Schwerin", erhältlich im Bürgerbüro. Empfehlenswert ist auch ein Besuch im "Haus der Begegnung" in Neu Zippendorf. Seit 15 Jahren arbeiten dort 17 Vereine und Verbände unter einem Dach. Viel ehrenamtliches Engagement hat dort ein weit über die Grenzen Schwerins hinaus anerkanntes Projekt entstehen lassen, dass durch seine Aktivitäten die soziale Landschaft der Stadt mit geprägt hat. Ich kann nur jeden ermutigen, sich aktiv in das Gemeinwesen einzubringen.

Nur gemeinsam gestalten wir die Stadt. Mit freundlichen Grüßen

> Dr. Wolfram Friedersdorff Erster stellvertretender Oberbürgermeister und Dezernent Wirtschaft, Bauen und Ordnung der Landeshauptstadt Schwerin



Liebe Leserinnen und Leser!

Nach dem kurzen, aber frostigen Winter freuen wir uns nun auf die bunten Farben eines hoffentlich schönen Frühlings. Genießen Sie die ersten wärmenden Sonnenstrahlen - am besten mit der Lektüre Ihrer Zeitung "Hilf Dir Selbst".

Viel Freude dabei wünscht Ihnen

Ihre KISS

## Die Bühne ist mein Leben

"Ich liebe es auf der Bühne zu stehen", sagt mein Vater. Und dies tut er jetzt auch schon über dreißig Jahre. Mein Vater! Das ist Michael Ulrich, der den meisten Schwerinern als "Räuber Brummbart" oder ehemaliges Mitglied der Band "Skiffle-Gruppe Schwerin" bekannt sein dürfte.

Als man mich fragte, ob ich denn gerne über meinen Vater - einem echten Schweriner - schreiben möchte, sagte ich sofort zu, ohne zu ahnen, wie schwierig es sein kann, über jemanden zu schreiben, den man sehr gut kennt.

Mein Vater machte schon mit sieben Jahren seine ersten "Bühnenerfahrungen". Er spielte sein erstes Instrument, eine Geige, stolz vor seiner ganzen Familie, natürlich nicht wissend, dass noch viele Auftritte dazukommen würden. Zum Beispiel stand er zehn Jahre später als Statist beim Schweriner Staatstheater ebenfalls auf der Bühne. "Wir waren rund sechs Leute, denen natürlich auch viele Pannen passiert sind, wie der Auftritt in der Oper Aida." Als er dort einen ägyptischen Soldaten darstellen sollte, vergaß er Armbanduhr und Brille abzulegen. "Leider wurden diese beiden Gegenstände erst ein paar Jahrhunderte später erfunden", sagt er lachend.

Auch im Stück "Diener zweier Herren" sollte er mit einer Kiste voll Blechgeschirr über die Bühne gehen und Lärm machen, fiel dabei aber leider direkt mitten auf die Bühne. "Ich bin fünf Minuten im Scheinwerferlicht herumgekrochen, um alles wieder aufzusammeln, während die Schauspieler versuchten, ernsthaft weiter zu machen. Das war doch sehr peinlich".

Nach der Schule machte er eine Ausbildung zum Bautischler. "Ich hätte nie gedacht, dass man auf dem Bau so gerne und viel Bier trinkt. Die anderen natürlich, nicht ich", lacht er. "Ständig wurde ich zum Kiosk geschickt. Aber keine Angst, gelernt habe ich natürlich auch was."

Nach der Ausbildung kam der Wehrdienst. "Es gab dort eine Tanzkapelle, in der ich mit Freunden musizierte.

Wir hatten einige Auftritte. Gott sei Dank auch außerhalb der Kaserne, so hatte man wenigstens etwas Abwechslung". Das musikalische Miteinander lief so gut, dass er mit seinen Freunden die "Skiffle-Gruppe" gründete. "In den 13 Jahren der Band durfte ich viele schöne Dinge erleben und viel reisen, sogar bis in den Ural", sagt er stolz.



Eines Tages, gegen Ende der 80er Jahre, zur Zeit der Auflösung der Gruppe, fand er eine Handpuppe unter den Spielsachen seiner Kinder. "Eine sah aus wie ein Räuber, und da sie den gleichen Bart hatte wie ich, hatte ich die Idee, fortan als Räuber Kinder zu unterhalten."

Mein Vater hatte die schöne Idee, erst diese Räuberhandpuppe hinter einem Vorhang auf der Bühne spielen zu lassen und dann als echter "Räuber Fidibus", später "Brummbart" zum Vorschein zu kommen, was die Kinder immer wieder aufs Neue faszinierte. Leider aber funktionierte diese Idee nicht allzu lange, da der Vorhang gerade bei Freiluftveranstaltungen immer wieder umfiel und mein Vater zu früh zu sehen war. "Heute mache ich nur noch als menschlicher Räuber die Bühnen unsicher". Aber nicht nur die Kulissen verursachten Stress, auch die Anzahl der Zuschauer war nicht immer günstig. "Ich hatte einmal nur eine Handvoll Kinder und musste mich sehr anstrengen, alle zu unterhalten. Wie man weiß, macht es Kindern mehr Spaß, wenn sie viele sind." Und das größte Publikum hatte er bei einer Karnevalsveranstaltung. "Allein vor 1.500 Leuten! Ich war wahnsinnig aufgeregt, aber es ist ein tolles Gefühl, so viele Menschen auf einmal begeistern zu können", sagt er.

Heute ist mein Vater Räuber, Musiker und Gitarre lehrerin einer Person. Mittlerweile hat er mit seiner neuen Gruppe "Skiffle-Train", die sich 2007 gründete und aus drei Leuten besteht, bei einem Radiowettbewerb gewonnen und eine CD "Hür tau" aufgenommen. "Mein Traum, eine Platte mit meiner damaligen 'Skiffle-Gruppe' aufzunehmen, funktionierte in der DDR nicht. Es gab nur ein Tonstudio für viele Musiker und das nur, wenn man eine wichtige Person kannte." Daher war mein Vater überglücklich, als er mit "Skiffle Train" eine CD aufnehmen durfte. "Man ist schon sehr stolz, wenn man sein eigenes Werk in den Händen hält." Viele Songs von und mit meinem Vater laufen bei NDR 1 Radio MV. (Übrigens gab es auch schon 1997 eine Kinder-CD mit Räuber Brummbart.)

Da mein Vater aber immer wieder für neue Projekte offen ist, war er letztes Jahr Mitinitiator eines Weihnachtsprogrammes. "André Kuchenbecker und Leif Tennemann (bekannt durch den NDR) kamen zu mir und fragten mich, ob ich nicht Lust hätte, in einem professionellen Theaterstück zur Weihnachtszeit mitzuspielen. Ich war sofort begeistert, komponierte

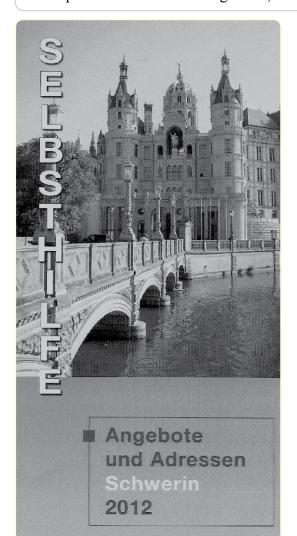


Mit "Skiffle-Train" wurde für Michael Ulrich (Mitte) ein Traum war: eine eigene CD. Fotos: Archiv

die Musik, schrieb am Drehbuch mit und übernahm die Hauptrolle des Ulli in unserem Weihnachtsmärchen "Die zerbrochenen Weihnachtstage"", sagt er stolz.

Ob mein Vater jetzt Schauspieler wird? "Ich denke eher nicht. "Da bin ich lieber der Räuber mit dem, mittlerweile grau-weißen Bart", lacht er.

SU



Die aktuelle Broschüre zum Beratungs- und Hilfsangebot der Selbsthilfe in Schwerin ist ab sofort in der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, kostenfrei erhältlich.

Mit einer Übersicht zu den zurzeit existierenden Selbsthilfegruppen in Schwerin mit Ansprechpartnern, Kontaktadressen und den stattfindenden Treffen sowie den Selbsthilfe-Angeboten ist die Broschüre ein guter Ratgeber für alle, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Alle zwei Jahre wird die Broschüre aktualisiert.

Weitere Infos finden Sie unter www.kiss-sn.de.

Anzeige:



Schweriner Selbsthilfe 5

# Vorbehalte in den Köpfen

In Schwerin ließe es sich für Menschen mit Migrationshintergrund gut leben. Davon ist Alla Winkler, Leiterin des Arbeitstisches II "Arbeit und Beruf" im Netzwerk Migration, überzeugt. Das Hilfs- und Beratungsangebot sei umfassend, die Vernetzung gut und die Stadt offen und tolerant.

Was jedoch das Leben in Schwerin für Menschen aus der Fremde - welche Fremde auch immer damit gemeint ist - erschweren würde, sei die Arbeitsmarktsituation und die geringe Anzahl von Gleichgesinnten, sprich ausländischen Menschen. "Es ist wie eine Spirale: mehr Arbeitsplätze, mehr Menschen mit Migrationshintergrund, bessere sprachliche Kompetenzen durch mehr Kontakte, mehr Erfahrungen in Betrieben und Firmen mit Menschen mit Migrationshintergrund, weniger Berührungsängste, mehr Arbeitsplätze."

Doch nicht nur fehlende Arbeitsplätze, sondern auch die Arbeitsmarktstruktur in Schwerin mache es Neuankömmlingen schwer. Schwerins Arbeitsmarkt sei geprägt durch Dienstleistung und Verwaltung, erklärt Alla Winkler, die sich seit fünf Jahren in der Landeshauptstadt mit der beruflichen Situation von Migranten beschäftigt. In diesen Bereichen seien sprachliche Kompetenzen sicherlich sehr wichtig, die Erwartungen daran seien jedoch manchmal zu hoch. Andere Kompetenzen könnten hier einiges ausgleichen. Doch fehlende Erfahrungen mit Menschen ohne Deutsch als Muttersprache sorgten für Berührungsängste, wobei man sich wieder in der Spirale befände.

In Schwerin gäbe es eine Vielzahl an Sprachkursen und Weiterbildungsmöglichkeiten, und Deutschkenntnisse seien sicher Grundvoraussetzung, um sich heimisch zu fühlen. Aber Menschen seien unterschiedlich - egal ob mit oder ohne Migrationshintergrund - manche könnten sich gut in eine Sprache hineinfinden, manche weniger gut. "Sie müssen sich vorstellen", gibt Alla Winkler zu bedenken, "dass es für viele lange her ist, eine fremde Sprache erlernt zu haben." Hinzukomme, dass das Deutsche aus vielen Idiomen, also Redewendungen, bestehe. Sprache sei lebendig und könnte am besten gefestigt oder erlernt werden im tagtäglichen Umgang, vor allem der Fachwortschatz, so Winkler.

Neben den sprachlichen Kompetenzen stellten aber auch Bedenken bei der fachlichen Kompetenz oft eine Hürde da. Inzwischen hätte sich, was die Aner-



Alla Winkler vom Netzwerk Migration in Schwerin. Foto: ml

kennung von ausländischen Abschlüssen angehe, in Deutschland schon so einiges geändert. "Doch die Vorbehalte sind oft noch in den Köpfen drin", sagt die Soziologin und Projektmanagerin. Ein Abschluss zum Beispiel aus der Ukraine sei bei vielen einfach nicht so viel Wert. "Eine deutsche Ausbildung ist oft das Maß aller Dinge."

Diese Vorbehalte in den Köpfen vieler, auch in denen von Politikern, möchte Alla Winkler loswerden, auch wenn sie persönlich damit keine negativen Erfahrungen gemacht hat. "Ich wünsche mir eine bessere Willkommens-Kultur, mehr Vielfalt, noch mehr Offenheit", sagt sie.

Dabei habe sich in Schwerin wirklich schon viel getan. Durch ihre Netzwerkarbeit kenne sie beruflich viele Unternehmen, die offen für Menschen mit Migrationshintergrund seien, die mögliche Probleme lösen wollten und neugierig seien. Das sei aufgrund des Fachkräftemangels auch wirklich notwendig, sagt Alla Winkler. "Schauen sie sich die im Vergleich zum Bevölkerungsanteil hohe Anzahl der Schülerinnen und Schüler an den Gymnasien und Schulabgänger mit Abitur in Schwerin an." Genauso wie ihre deutschen Mitschülerinnen und Mitschüler gehen sie weg, wandern in andere Bundesländer ab. Und diese Abwanderung liege nicht daran, dass sie als Nicht-Schweriner eh mobiler seien. "Gerade, wer seine Heimat einmal verlassen hat und woanders angefangen hat, sehnt sich nach Orientierung und ist nicht mehr so einfach bereit wegzugehen." Das sollte Schwerin nutzen, damit es sich hier für alle Menschen auch wirklich gut leben lässt.

## Blind und mitten im Leben

Waltraud Günzler fegt den Flur, als ich sie besuche. Sie legt Handfeger und Müllschaufel aus der Hand, bittet mich hinein und stockt: "Ich muss noch mein Arbeitsgerät wegräumen", entschuldigt sie sich. "Wenn ich das nicht gleich erledige, finde ich es nicht wieder." Waltraud Günzler ist blind, muss immer ganz genau wissen, wo sich etwas in ihrer Wohnung, in der sie allein lebt, befindet. Die Einrichtung erstaunt mich: Bilder an der Wand, ein Fernseher, ein großer Kalender. Letzterer in der von Braille erfundenen Punktschrift. Doch der Fernseher? " Ich höre Fernsehen, um auf dem Laufenden zu sein", sagt sie, denn Zeitung lesen könne sie ja nicht.

Sehprobleme bestimmen das Leben der 61-Jährigen seit sie denken kann. Sie besuchte eine Blindenschule, lernte einen für Blinde typischen Beruf. "Eigentlich wollte ich Lehrerin werden", erzählt sie. "Aber dann hatte ich doch Angst davor, allein an der Uni zu studieren." So wurde sie Masseurin, arbeitete viele Jahre in der Sportmedizin, wechselte dann in die Weststadt-Poliklinik und machte sich - als diese geschlossen wurde - selbstständig. "Etwas Anderes blieb mir nicht", sagt sie, "denn in der Wendezeit war ich geschieden und musste für meinen 15-jährigen Sohn sorgen." Die Praxis lief gut, bis sie die Auswirkungen der Gesundheitsreform spürte. 2006 musste die Therapeutin ihre Praxis schließen.

Doch Waltraud Günzler kann die Hände nicht in den Schoß legen. Sie hatte zuvor eine Weiterbildung in manueller Lymphdrainage gemacht und arbeitet seitdem stundenweise. "Als ich noch voll arbeitete" sagt sie, "hatte ich wenig Kontakt nach Außen. Mir fehlte die Zeit dafür. Das spürte ich aber erst, als ich in Rente ging. Plötzlich hatte ich Zeit für mich und musste sie ausfüllen. Das ist gar nicht einfach, denn viele Menschen reduzieren mich nur auf mein Handicap."

Doch weil sie sich nicht zurück zieht, sondern offen auf Menschen zugeht, fand sie viele neue Freunde und Bekannte. Wichtig dabei ist natürlich der Schweriner Blinden- und Sehbehinderten-Verein mit seinen Angeboten wie gemeinsame Theaterbesuche, Schwimmen oder Kegeln. Für ersteres hat Waltraud Günzler die Verantwortung übernommen, denn sie geht sehr gern ins Theater. "Leider brauche ich auch dabei Hilfe", schildert sie, "jemanden, der mir kurz erklärt, was auf der Bühne zu sehen ist." Auch der Alltag hält viele Hürden bereit. "Wie finde ich meine Bank in der Inne stadt, wenn auf dem Boulevard Tische, Stühle, Werbeaufsteller den Weg komplizieren? Wie erkenne ich, dass die Ampel Grün zeigt, wenn sie keinen Laut gibt?" Um sicher über

Kreuzung Obotritenring/-Lübecker Straße zu kommen, hat sie 17 Stunden trainiert. So muss sie sich jeden Weg mühsam erarbeiten. Trotzdem versucht sie, so viel Lebensqualität wie möglich zu erhalten. Auch durch moder-Technik. ne So benutzt sie



Waltraud Günzler an ihrem Compuer Foto: BH

ein sprechendes Handy, einen Computer mit einer zusätzlichen Braillezeile, dessen Bildschirm nur für die Sehenden ist, die ihr helfen. Ein Licht- und Farbscanner sagt ihr, ob Pullover und Hosen zusammen passen oder ob die Socken die gleiche Farbe haben. Nach eineinhalb Jahren Kampf und Unterstützung durch die Rechtsberatungsgesellschaft behinderter Menschen bekommt sie nun auch ein Strichcode-Lesegerät. "Dann weiß ich endlich, was ich aus meinem Vorratsschrank hole." Den sie einmal in der Woche auffüllt. Eine freundliche Schwerinerin begleitet sie beim Einkauf.

Ab und zu fährt sie auch Rad mit ihr. Denn als sie in Rente ging, kaufte Waltraud Günzler sich ein Tandem. "Ich bin gern in der Natur", erzählt sie. "Und wenn ich einen Piloten finde, radele ich rund um Schwerin, bis nach Wittenberge und oft nach Boltenhagen, denn dort trifft sich der Tandem-Hilfen-Verein. Außerdem gibt es im verbandseigenen Aura- Hotel Ostseeperle viele interessante Veranstaltungen." Piloten zu finden ist nicht einfach für die blinde Frau. Es melden sich immer wieder Menschen aus ihrem Bekanntenkreis, "aber sie wohnen nicht immer in Schwerin und sie haben nicht immer Zeit", erzählt Waltraud Günzler. "Deshalb wäre es toll, wenn es einen Begleiter-Pool geben würde, in dem Menschen Blinden ihre Hilfe anbieten beim Radfahren, aber auch für Spaziergänge, die wir allein nicht schaffen."

In diesem Sommer fährt Waltraud Günzler mit ihrem Tandem nach Berlin. Von dort startet sie mit anderen blinden Radlern zu einer Sternfahrt, die aus Anlass des 100. Geburtstages des Blinden- und Sehbehinderten- Verbandes organisiert wird.

Birgitt Hamm

# Mit Freundlichkeit und Bodenhaftung

2011 war ein Jahr, das Gudrun Schulze von der KISS in Erinnerung bleiben wird. Erst die ungewissen Monate, was aus der Geschäftsführung der KISS wird. Zudem die Organisation für das 20jährige KISS-Jubiläum mit all den Vorbereitungen für die Feierstunde und die geplante Ausstellung, und schließlich der Weggang der langjährigen Geschäftsführerin Silke Gajek ohne, dass die Nachfolge schon feststand. "Manchmal weiß ich nicht mehr, wo mir der Kopf steht", hörte man Gudrun Schulze im besagten Jahr schon einmal sagen. Dann, wenn Pressetexte über neue Selbsthilfegruppen verschickt, Rechnungen für Tintenpatronen beglichen, Catering-Anbieter gesucht, Listen ehemaliger KISS-Mitarbeiterinnen getippt, Räume für Gruppentreffen verteilt und Anfragen Betroffener beantwortet werden mussten.

Auch jetzt noch klingelt entweder das Telefon oder aber es klopft jemand an der Tür, aber meistens geschieht beides. "Das Übliche halt", sagt Gudrun Schulze mit ihrem ganz eigenen, ansteckenden Lächeln, auch wenn jetzt die große Hektik des Jubiläums-Jahres ein wenig raus ist.

Seit 2002 ist Gudrun Schulze - mit kurzen Unterbrechungen - bei der KISS beschäftigt. Zunächst als ABM über die Zukunftswerkstatt, dann über Projekt-Arbeit bis hin zur Festanstellung ist sie von der Mitarbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit und Koordination zur Frau für alle Fälle geworden. Wenn es nicht zu abgedroschen wäre, könnte man sie als die "gute Seele" der KISS bezeichnen. Von "Ruhe" und "Freundlichkeit", von einem "unkomplizierten Miteinander" und "Zeit für ein persönliches Gespräch" sprechen diejenigen, die über die Selbsthilfegruppen oder über Kursangebote in den Räumen der KISS mit Gudrun Schulze zu tun haben.

"Vielleicht hat das ja etwas mit meiner persönlichen Einstellung zum Leben zu tun", sagt Gudrun Schulze, die in diesem Jahr ihren 60. Geburtstag feiern wird. Positiv denken, auch in schwierigen Phasen nicht den Mut verlieren und Krisen als Chance verstehen, das sei ihr Lebensmotto, danach versuche sie zu leben. "Diese Einstellung hilft mir sehr bei der KISS", so Gudrun Schulze und sie meint damit nicht die Hektik, die vielen unterschiedlichen Anfragen und Aufgaben, die ihre tagtägliche Arbeit ausmachen. "Nein, gerade das macht meine Arbeit ja so abwechslungsreich. Und dieser verschiedene Umgang mit den unterschiedlichsten Leuten macht mir viel



Gudrun Schulze von der KISS. Foto: ML

Spaß." Es sind eher die Momente, wenn jemand aus den Selbsthilfegruppen schwer erkrankt oder verstirbt, wo ihr ihre Einstellung hilft. "Das sind dann Augenblicke, die mir selbstverständlich sehr nahe gehen und wo ich hoffentlich durch mein positives Denken Trost, Hoffnung und Kraft weitergeben kann."

Dabei sieht sich Gudrun Schulze auf keinen Fall als abgehobene Esoterikerin. Die später umgeschulte Bürokauffrau und frühere Handballspielerin hat 24 Jahre in der Arbeitsvorbereitung beim Kabelwerk gearbeitet. Mit ihrer damals drohenden Arbeitslosigkeit hat sie sich nicht abfinden wollen und beim Arbeitsamt und bei Projektträgern so lange nachgehakt bis sie zur KISS kam. Und auch da hat sie sich engagiert gezeigt und wurde schließlich mit der Festanstellung belohnt.

Gudrun Schulze war und ist eine Frau mit Bodenhaftung, vor allem am Schweriner Boden. "Ich bin eine Ur-Schwerinerin", sagt sie stolz. Woanders wollte sie nie hin, woanders ist sie auch nie hingegangen. "Hier sind Familie und Enkelkind, hier sind die Wälder und Seen, hier kann ich wandern, und die Ostsee ist auch nicht weit. Warum sollte ich hier weg?", fragt Gudrun Schulze und denkt wohl an eine alte Liebe, die sie lieber aufgegeben hat als Schwerin zu verlassen. Aber das sei lange her. Dennoch, heute würde sie wohl nicht anders entscheiden. Zum Glück, denn so bleibt sie auch der KISS und den-Menschen in den Selbsthilfegruppen erhalten. ml

## Vom Bodensee zurück nach Schwerin

Sport und Schwerin - beides gehört für Michael z sammen. Und beides gehört zu Michael. Dabei sind es die Seen, die es dem 36-Jährigen angetan haben, und die Natur. "Ich könnte mir jeden Tag eine andere Route zum Laufen aussuchen", sagt er. "Die Hälftevom Neumühler See oder Richtung Mueß raus und wenn es mal schnell gehen soll um den Lankower See." Wenn Michael nicht zu Fuß unterwegs ist, sitzt er auf dem Fahrrad. Damit fährt er täglich nach Görries zur Arbeit, am Wochenende oder abends zum Fitness-Training und alle viertel Jahr verteilt er per Rad die KISS-Zeitung "Hilf Dir Selbst". Schelfstadt, Feldstadt und die Weststadt mit Lankow sind seine Bezirke.

Michael fühlt sich wohl in Schwerin. Urlauber, die nur ein/zwei Tage in Schwerin sind, kann er nicht verstehen. "Für Schwerin mit seinen vielen Seen braucht man mindestens eine ganze Woche." Ja, Michael fühlt sich wohl in Schwerin. Doch in seiner eigenen Haut, da fühlt er sich oft gar nicht wohl. Der junge Mann ist erwerbsunfähig. Als CNC-Fräser/- Dreher hat er den Rücken kaputt. "Die Wirbelsäulenschmerzen", sagt er, "das kann man sich gar nicht vorstellen." Auch seine Ohren machen ihm zu schaffen. "Ich höre Bestimmtes zu gut." Maschinengeräusche lassen seinen Kopf dröhnen. Es seien ganz bestimmt Frequenzen, die er nicht ertrage. Aber beim Laufen oder auf dem Rad findet er Ruhe.

Als Michael so 23 Jahre alt war, hat er sich weder Gedanken über Ruhe, Kopf- oder Rückenschmerzen noch über Schwerin als "seine" Heimatstadt gemacht. "Da habe ich eine vernünftige Arbeit gesucht und ein Angebot vom Bodensee bekommen." Ob Schwerin seine Stadt ist, er sich im Süden Deutsc lands wohlfühlen oder ob er seine Familie vermissen wird, habe für ihn keine Rolle gespielt. Mit vier anderen jungen Männern aus Schwerin hat er bei einer Zeitarbeitsfirma angefangen. "Ganz allein",sagt er, "hätte er den Schritt in die Fremde wahrscheinlich gar nicht gemacht." Er habe schon immer viel Rückendeckung gebraucht, etwas Sicherheit und Zuspruch. Vielleicht hat die Größe der Firma - die Größte wohl, die es am Bodensee gab - die für ihn nötige Rückendeckung und den freundlichen Zuspruch nicht zugelassen. Vielleicht waren die Vorstellungen auch zu unterschiedlich. Nach einem Firmenwechsel ist Michael insgesamt sechs Jahre am Bodensee geblieben. In seiner Freizeit spielte er dort Volleyball und schloss sich sogar einem Karnevalsverein an. Mit Maske und Verkleidung ging er bei den traditionellen schwäbischen Faschings-Umzügen mit. "Nach Feierabend sind die Leute da unten doch offener", resümiert Michael heute. Aber seine Schmerzen und der zunehmende Druck in seiner Firma (er hatte sogar Angst zum Arzt zu gehen) ließen ihn zurückkehren nach Schwerin - vielleicht auch sein Heimweh. "Fünfmal im Jahr bin ich sowieso schon immer nach Hause gefahren."



Die Seen und Sport gehören für viele Schweriner zum Leben. Foto: hl

Zurück in Schwerin, zurück bei seiner Familie mit den Eltern und seinen Geschwistern, seiner Oma, fühlte er sich wohl. Er versuchte beruflich wieder Fuß zu fassen, arbeitete als Schlosser, machte Praktika - bis es nicht mehr ging und er sich mit seiner Berufsunfähigkeit abfinden musste. Im Laufe der Jahre sei viel kaputt gegangen, sagt Michael und meint das nicht nur auf seinen Körper bezogen. Vertrauen, Sicherheit, Rückendeckung - das alles wurde für ihn immer bedeutender. Er arbeitete an sich, ging zur Heilpraktikerin, nahm Stunden beim Logopäden und Ergotherapeuten, übte sich in Kommunikationsund Persönlichkeitstraining. "Heute sage ich, wenn mir etwas nicht passt. Und wenn die Schmerzen zu heftig werden, lasse ich mich krankschreiben." Ein Betreuer half ihm zeitweise vor allem bei amtlichen Vorgängen. Hoffnung setzt er nun in eine neue Arbeitsstelle: im März wird er in eine Gärtnerei wechseln, hier wird er ein Praktikum absolvieren. Was ihm beruflich die Zukunft bringen wird, weiß er nicht. Aber sicher ist sich Michael, dass er auf jeden Fall in Schwerin bleiben wird. Denn hier fühlt er sich wohl, hier ist seine Familie, hier ist sein Zuhause mit der schönen Natur und den vielen Seen. "Und", sagt Michael, "vielleicht geht ja auch anders noch was".

Schweriner Selbsthilfe ———————————————————————————————9

## Nicht nur Wahlverwandtschaften

Drei Menschenleben, drei Schicksale - so verschieden - und dennoch haben sie etwas gemeinsam: Das Ringen und Kämpfen um den Erhalt der Familie, ihrer Familien als kleinste Zelle einer Gesellschaft mit all ihren Höhen und Tiefen.

Alles im Leben will gelernt sein, auch dass Alt werden - ebenso Oma und Opa zu sein. Keiner will wirklich freiwillig alt werden und wenn - dann wenigstens so einigermaßen gesund, aber auch wirklich keiner kann dem jemals entgehen. Über Wahlverwandtschaften haben wir schon berichtet bzw. geschrieben. Ich habe das Glück sie leben zu können. Ob nun bewusst oder unbewusst, alle suchen und haben wir in unserem Leben irgend welche Vorbilder. Und je älter ich werde, desto häufiger schaue ich zurück, um dann wieder mit neuem Elan und viel Energie nach vorn zu gehen, mich manchmal in die Zukunft zu träumen, wünschen, hoffen, eine/meine Visionen. Es macht mich neugierig auf all das, was noch so vor mir/uns liegen könnte, auch wenn wir jeden Tag im Jetzt und Heute leben sollen, aber das schließt sich gegenseitig ja nicht aus.

Eines meiner Vorbilder ist Uschi H., die am 7. Januar 2012 ihren 80.Geburtstag im engsten Familien- und Freundeskreis feierte, und zwar geistig fit - bei guter Gesundheit. Eine tolle Frau, inzwischen mehr sogar, nämlich ältere Freundin, Ersatzmama und so begrüßt sie mich mit den Worten: Gefühlt sei ich ihre dritte Tochter. Als Bonus erhielt ich gratis eine jüngere Schwester, die ich mir als ca. 6jähriges Mädchen auf dem Lande lauthals beim "Klapperstorch", zunächst vergeblich, einzufordern versuchte. Und jetzt endlich nach so vielen Jahren sollte wieder einer meiner langersehnten Wünsche in Erfüllung gehen. Es macht mich so unendlich glücklich auf diese beiden Menschen getroffen zu sein. Oft kreuzt Uschi unbeabsichtigt meinen Weg. Sei es nun in der Stadt, beim Spazieren gehen oder diversen kulturellen bzw. anderen Veranstaltungen. Manchmal sieht sie etwas traurig, nachdenklich, ja sogar verloren aus. Aber in all unseren Gesprächen kehrt stets wieder ein dankbares, zufriedenes Lächeln und Strahlen in ihr hübsch gezeichnetes Gesicht zurück. Nie klagt sie über irgend welche Schmerzen, Ereignisse oder Vorkommnisse und Vorbild will sie nicht wirklich sein. Uschi gibt sich eher bescheiden, nimmt sich zurück, doch das müsste sie nicht. Denn was sie vorlebt, dem gebührt große Anerkennung, Hochachtung und

Aufmerksamkeit, es ihr gleich zu tun. Die notwendige Kraft und Stärke bezieht sie vor allem aus den Aufenthalten in freier Natur, den Kontakten zu ihrer Großfamilie, die ebenfalls - wie jede Familie - Höhen und Tiefen durchlebt. Einer ist für den anderen da, besonders natürlich



Uschi H.

Foto: privat

in Notsituationen. Helfen, zuhören, mitfühlen, nicht mitleiden, denn das wäre Kräfte raubend.

Zweimal in der Woche geht sie zum Seniorensport, legt jeden Mittwoch mit unserer "Klingeltruppe" Fahrradtouren von ca. 25 bis über 50 km - zuzüglich privater Strecken zurück. Nicht selten habe ich Mühe, ihrem Tempo zu folgen. Beim Familienurlaub mit ihren Enkelsöhnen in der Türkei stieg sie sogar in ein Schlauchboot und nahm an einer Wildwassertour teil. Mach weiter so Uschi, so wirst DU mindestens Einhundert und bestimmt - so mein Wunsch - nicht nur mein großes Vorbild sein und bleiben!

An dieser Stelle Worte und Gedanken in eigener Sache: In liebevoller Erinnerung an meine/unsere Oma Alma S., die am 31. Januar 2012 ihren 115. Geburtstag (verst. 1984) begangen hätte, die uns vorlebte wie Familie funktioniert, um deren Erhalt kämpfte, zwei Weltkriege miter- und überlebte, ihre Mutter

#### Anzeige:

## **SteMaCom**

Projektmanagement, Computer, Schulung, Grafig & Design

Steffen Mammitzsch Wuppertaler Str. 23 19063 Schwerin

Tel.: 0171 8116366

E-Mail: webmaster@mammitzsch.de Internet: www.mammitzsch.de

Computerberatung für Einkauf, Erweiterung, Reparatur Computerschulung zu Hause

Erstellen von Flyern, Plakaten, Visitenkarten etc. Erstellen von Internetseiten viel zu früh, den jüngeren von zwei Brüdern durch den sinnlosen zweiten Weltkrieg, ihren Ehemann zusätzlich erschwerend an den Spätfolgen einer Kriegsverletzung und sogar ihre einzige Tochter nach langjähriger, gemeinsam durchgestandener schwerer Krankheit, sowie sonstiger Krisen bzw. Missstände viel zu früh verlor, hergeben und schließlich doch loslassen musste.

Nicht einmal die sogenannten "Schwarzen Schafe" in der etwas entfernteren Familie ließ sie fallen, sich selbst überlassen. Nein sie half, wo immer sie konnte. Alles gab und tat sie für unser Wohl, arbeitete sogar bis weit über das Rentenalter hinaus, jedoch mit bescheidenen eigenen Ansprüchen, außer einer guten Tasse "West-Kaffee" und dazu ein "Ost-Zigarettchen". Gern erzählte sie vom menschlichen Großherzog, den sie noch persönlich kannte und darüber hinaus einmal bei ihm vorsprach. Während der Kriegswirren bewirtschafte sie gemeinsam mit ihrem Vater zwei Bauernhöfe und sorgte parallel für die Aussteuer der beiden Brüder. Im eigenen Haus wohnen zu dürfen - nicht selbstverständlich für die Menschen hier im Ostteil Deutschlands - war der Grund mit ihrer Tochter zum damaligen Staatsratsvorsitzenden der DDR, Walter Ulbricht, nach Berlin zu fahren, um sich die Genehmigung einzufordern.

Mit ihr unterwegs zu sein, war spannend und glich häufig einem Abendteuer. Sie traute sich alles. Manches war uns irgendwie peinlich, dennoch wiederum lustig. Mit umfangreichem Wissen, weltoffen, redegewandt und dabei stets voller Hochachtung begegnete sie allen Mitmenschen. Für uns war sie Ersatzmutti und großes Vorbild, außer beim Rauchen natürlich.

Sie ging stets mit der Zeit, war politisch aus gegebenem Anlass besonders interessiert, Ratgeber und Zuhörer für viele junge, ebenso auch für ältere Menschen. Selbst Klassenbeste oder Zweite, denn darüber konnten sich ihre kinderlose Schulfreundin Dora und sie sich zumindest in unserem Beisein nie wirklich einigen, lernte sie mit uns das Einmaleins vor und rückwärts - wir sollten es im Schlaf beherrschen, das richtige Sprechen, Grammatik - oft zu meinem Leidwesen, aber es half! Diverse Schimpfwörter waren ein absolutes Tabu. Nicht einmal doof durfte über unsere Lippen kommen, wirklich manchmal leider. Und trotzdem war sie andererseits die gütige, verständnisvolle Großmutter, mit der wir dann und wann zu unseren Gunsten umzugehen wussten. Wirklich vormachen konnten wir ihr allerdings nichts. Und egal in welchem fortgeschrittenen Alter sie sich gerade befand, sie wäre immer gern genau zehn Jahre jünger gewesen. DANKE - liebe Oma, was wäre aus uns geworden, ohne DICH/Deine Hilfe?!?! Solche Omas wünsche ich von ganzem Herzen vielen, nein allen Kindern, zumal, wenn die Eltern ihren Pflichten nicht nachkommen können, wollen oder welche Gründe auch immer dagegen sprechen/stehen mögen. Übrigens wollte unsere Oma nur in Hamburg oder Schwerin leben. Ich bin froh, dass sie sich für Schwerin entschieden hat.



Oma Alma S. 1959 mit ihren Enkelkindern auf dem "Alten Garten" in Schwerin. Foto: privat

Mehr Achtung und Demut vor dem Alter/alten Menschen! Sie haben für sich und ihre nachfolgende Generation die Basis für ein besseres Leben geschaffen und leisten immer noch viel. Die Kinder und Jugend schreitet beständig in diese, gleiche unwiederbringliche Richtung, sind die "Alten" von morgen und wünschen sich sicher auch einen respektvollen Umgang mit sich. Von den Erfahrungen der "Alten" lernen heißt: Mit ihnen ins oder wieder ins Gespräch zu kommen, so wie es früher besonders auf dem Lande, aber auch in der Stadt gelebt wurde. Nicht alles war verkehrt. Und nicht alles sollten wir dem Staat, Heimen und Krankenkassen überlassen.

Evelyn Mammitzsch

## Ehrensache

Ich lernte Frau F. bei den Grünen Damen kennen. Seit 1999 geht sie mit ihrem Bücherwagen von Station zu Station, sie hat sozusagen eine rollende Bibliothek. Dabei ist es oft nicht so wichtig ein Buch auszuleihen, sondern vor allem ein offenes Ohr für die Probleme der Patienten zu haben. Frau F. ist eine der vielen ehrenamtlichen Helferinnen in dieser Stadt.

Besonders schwer fiel ihr am Anfang der Dienst auf der Onkologie. Manchmal hatte sie Angst an eine Tür zu klopfen, wusste sie doch nicht, ob der Patient, die Patientin noch in dem Zimmer war. Viele Schicksale und tapfere Menschen hat sie dort kennengelernt, so zum Beispiel die hochschwangere schöne junge Frau, die ihren Krebs nicht besiegen konnte. Die Schwestern hatten das Zimmer für sie hübsch gestaltet, so wurde für sie und das Baby ein schönes "Ersatzzuhause" geschaffen. Das Kind kam gesund zur Welt und die junge Frau konnte noch ihren damaligen Lebensgefährten heiraten. Einige Monate war sie noch in der Klinik, so oft es ging war auch das Kind da. Irgendwann kam Frau F. aus dem Urlaub zurück und das Zimmer war leer, eine große Traurigkeit überkam sie. Später hörte sie von den Eltern der jungen Frau, dass ihre Tochter nur noch müde war und schlafen wollte. Sie konnte loslassen und wusste ihr Kind in guten Händen.

Durch die Arbeit als Grüne Dame auf der Onkologie ist Frau F. immer wieder mit dem Sterben konfrontiert. Deshalb machte sie 2005 eine Ausbildung zur Sterbebegleiterin und arbeitet seitdem ehrenamtlich für den Hospizverein. Sie macht unter anderem B suche in Pflegeheimen und zu Hause, um die Angehörigen der Schwerkranken ein wenig zu entlasten. Natürlich gehören zu allen ehrenamtlichen Tätigkeiten ein monatliches Treffen sowie Weiterbildungen dazu. Das Erlebte muss verarbeitet werden, und es tut gut, sich mit Leuten zu treffen, die Ähnliches erlebt haben.

Immer wieder kommt es vor, dass alte verwirrte Menschen im Krankenhaus sind. Um mit diesen besser umgehen zu können, machte Frau F. zusätzlich eine Schulung im "Zentrum Demenz". Seitdem hilft sie von Zeit zu Zeit in der Betreuungsgruppe mit. Wenn Not am Mann oder an der Frau ist, springt sie ein und besucht einen Demenz Kranken zu Hause.

Als Pfarrerstochter und heute Pfarrfrau ist es für sieselbstverständlich, ehrenamtlich zu arbeiten. Ihr El-



Helfenden Hände von Ehrenamtlichen sind für einsame, kranke und alte Menschen oft ein Trost. Foto: privat

ternhaus war immer ein gastfreundliches Haus und bei ihr ist es heute nicht anders. Seit 14 Jahren lädt sie die Pfarrfrauen zum gemeinsamen Treffen ein, dann kommen bis zu 20 Frauen zum gemeinsamen Austausch zusammen. Früher hat sie die Damen zu sich nach Hause eingeladen, heute wird ihnen ein Gemeinderaum der Schelfkirche zur Verfügung gestellt. Die Einladungen schreibt sie natürlich selbst und trägt diese mit dem Fahrrad aus. Meistens wird ein Referent eingeladen und so gibt es die unte schiedlichsten Themen. Durch eine große Familie und einen großen Freundeskreis hat sie oft Gäste, die immer herzlich willkommen sind.

Ihr Alltag ist mehr als gut ausgefüllt. Außer ihrem Mann wohnt bei ihr zu Hause noch ihre 100jährige (!) Mutter um die sie sich natürlich auch liebevoll kümmert. Für Freizeit bleibt da nur wenig Platz in ihrem Leben, aber sie singt im Chor und spielt im Posaunenchor. Das nennt sie ihr Hobby, selbstve ständlich muss dafür geprobt werden und die Treffen finden auch einmal wöchentlich statt. Da hilft nur ein strenger Haushaltsplan, doch oft kann sie den nicht einhalten. Für Freunde und Familie wird es oft schon schwierig, einen Termin zu finden. Doch einmal im Jahr, zum Weihnachtsfest, da nimmt sie sich 14 Tage frei, wie sie sagt. Dann hat sie Zeit für die Familie. Und im Sommer gönnen ihr Mann und sie sich einen längeren Urlaub, den hat sie sich auch verdient! Karin Horn

## Gutes Licht und einen klaren Blick

"Gut Licht", ruft Christa Pridöhl ihren 14 Mitgliedern des Fotozirkels, wenn eine gemeinsame Fotosafari ansteht. 14tägig trifft sich die Gruppe seit 1996 im Seniorenbüro Schwerin. Wie Leiterin Christa Pridöhl sind die Meisten von Anfang an beim Fotozirkel, der bis 2006 von Heinz Oldenburg geleitet wurde, dabei. Die Mitglieder sind zwischen 62 und 80 Jahre.

Christa Pridöhl interessierte sich schon als Schülerin für die "Knipserei" und hat von ihrem Vorgänger Heimz Oldenburg alles gelernt, was einen guten Fotografen ausmacht. Die agile Seniorin berichtet voller Leidenschaft über ihre ehrenamtliche Arbeit



Immer auf Motiv-Suche: Der Fotozirkel mit Leiterin Christa Pridöhl (unten im hellen Mantel).

Foto: Fotofreunde des Seniorenbüros Schwerin

Wichtige Aufgaben sind für sie

- Die ständige Verbesserung des Fotos nach dem Motto "Man kann immer noch was besser machen"
- 2. Die Organisation von Fotowanderungen und
- 3. Besuche von anderen Fotoausstellungen.

In diesem Semester steht die Porträtdarstellung im Vordergrund des Fotozirkels. Beim gemeinsamen Betrachten werden die gelungensten Fotos für Ausstellungen herausgefiltert. Diese Präsentationen der Arbeiten des Fotozirkels sind ständig im Stadthaus, im Vitanas Casino und im Seniorenbüro Schwerin zu bewundern. Erstaunlich ist dabei, wie die Laienfotografen Details ins rechte Licht setzen und die Betrachter dadurch einen anderen Blickwinkel erhalten

Als Schwerinerin findet Christa Pridöhl überall Motive für ihre Kamera: in den kleinen Gassen von Schwerin, in der Natur oder sie entdeckt Details an den Gebäuden. Sogar bei Abrissarbeiten (zum Beispiel am Marienplatz) hat sie die Augen offen.

Die lustigsten Fotos des Zirkels entstehen besonders dann, erzählt Christa Pridöhl, wenn sich die Mitglieder gegenseitig fotografieren. Zum Beispiel als ein Mitglied unter einem Kronleuchter stand, sah man später auf dem Foto eine Person mit einem sonderbaren Hut.

Doch nicht nur in Ausstellungen oder beim gemeinsamen Auswerten der Fotos bei den Zirkeltreffen können die Arbeiten betrachtet werden. Für ihre Mitglieder stellt Christa Pridöhl aus Fotos einen kleinen Kalender als Geschenk zusammen. Unter ihrer kreativen Gestaltung wurde zudem ein Jahrbuch 2011 mit kleinen Texten angefertigt. Jedes Mitglied kann dann so ein Büchlein erwerben und in Erinnerungen schwelgen.

Es ist doch immer wieder erfreulich, wie engagierte Mitbürgerinnen und Mitbürger ihr Wissen an andere Mitmenschen weitergeben. Christa Pridöhl zeigt, dass keiner zu alt ist, Neues zu lernen und dann auch mit schönen Fotos andere zu erfreuen. So gewinnen die Mitglieder des Fotozirkels mehr Lebensfreude.

Ich wünsche dem Zirkel weiterhin gutes Licht und stets einen klaren Blick.

Angret Möller

Weitere Informationen zum Fotozirkel:
Seniorenbüro Schwerin
Wismarsche Straße 144
19053 Schwerin
Tel. 0385 / 5 57 49 62
www.seniornebuero-schwerin.de

### **Fragebogen**

Name: Norbert Lanfersiek

Alter: 49

Familienstand: Ledig

Wohnort: Retgendorf
Erlernter Beruf: Tischler
Jetzige Tätigkeiten: EU-Rentner

**Interessen:** Lesen, Schach, Spazierengehen,

Kochen

**Ziele:** Gesund werden (bleiben)

Lebensmotto: Lebe Deinen Traum
Was macht Dich wütend: Ungerechtigkeit

Worüber freust Du Dich: Lottogewinn, gesund über das

Jahr kommen, das Glück

erkennen

Welche Bedeutung haben

Freunde und Familie für Dich: Große Bedeutung

**Der Weg zu KISS:** Vom Anker. Die damalige Ge-

schäftsführerin Frau Messer hat mich zur KISS geschickt, weil ich bei Anker die Zeitung "Fingerhut" herausgegeben habe. Und so bin ich bei der KISS ge-

landet.

Welche Bedeutung hat

die KISS für Dich: Soziale Kontakte

Warum schreibst Du für

die KISS: Weil es Spaß macht.

Was verbindest Du

mit Schwerin: Glückliche Kindheit, Freunde

und Familie wohnen hier

Was ist für Dich das Besondere

an Schwerin: Die Landschaft mit dem Schloss

Was müßte sich in Schwerin

**unbedingt ändern:** Barrierefreiheit in der Stadt, mehr Parkmöglichkeiten

Drei Gründe für Schwerin

**als Lebensort:** Kultur sehr gut, gute Einkaufs

möglichkeiten, gute Nahverkehrsverbindung zwischen den

Stadtteilen

Drei Gründe gegen Schwerin

als Lebensort: Keine

Was wünschst Du Dir

**für Schwerin:** Schuldenfreiheit

Was wünschst Du Dir

**für Dich:** Gesundheit











# Wenn gute Vorsätze Stress machen

Vom verflixten siebten Jahr spricht man in einer Ehe. Auf ihre Arbeit in der Online-Beratung der KISS treffe das aber überhaupt nicht zu, sagt Marion Mayer. Die psychologische Beraterin übernahm 2006 diesen Chat der besonderen Art mit Menschen, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen. In Gruppenund Einzelberatungen hilft sie - unterstützt durch unterschiedliche Experten - Betroffenen, die mit Essstörungen oder Adipositas, mit Stress, Ängsten, Depressionen allein nicht klarkommen und auf der Suche nach effektiver Hilfe sind

"Online-Beratung", so Marion Mayers Anspruch, "ist kein Therapieersatz, sondern einerseits seelische Entlastung und andererseits eine Art Wegleitsystem, um fachliche Hilfe zu bekommen. Im Prinzip mache ich im Netz das, was ich in meiner alltäglichen Arbeit auch praktiziere." Sie berät Hilfesuchende in ihrer eigenen Praxis, sie leitet in der KISS auch die Selbsthilfegruppen Borderline- Persönlichkeitsstörung und Mobbing. Und sie führt bei Bedarf in der KISS auch ganz persönliche Beratungsgespräche. Doch die Online-Beratung einer Selbsthilfeorganisation war damals etwas ganz Neues, und ist es zum Teil noch immer, wie Nachfragen aus Berlin, Schweiz und Österreich bestätigen. Und sie erleichtert Menschen gerade in einem Flächenland

Das siebte Jahr im Netz nutzt die Selbsthilfe dazu, um einiges zu erneuern, was sich aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre heraus entwickelte. Über den Zugang www.selbsthilfe-mv.de/onlineberatung. de erreichen Interessenten Gruppenchats zu bestimmen Themen. "Wenn die Seele weint" beispielsweise bearbeitet ein weites Feld, in dem Ängste, das Alleinsein oder Beziehungsprobleme zur Sprache kommen. Aber auch "Gute Vorsätze fürs neue Jahr" war ein Thema. Marion Mayer weiß:

wie Mecklenburg-Vorpommern den Zugang enorm,

denn "je eher ein Problem erkannt wird", so Mari-

on Mayer, "umso eher können wir gemeinsam eine Lösung finden." Die Beraterin hältviel von Präven-

tion, obwohl diese in ihrer Branche noch nicht so

verbreitet ist.

"Viele Menschen setzen sich da sehr unter Druck



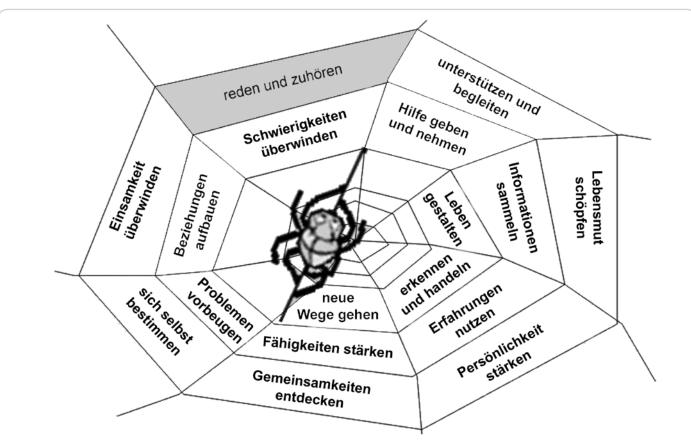
Online kann Bärli nicht so gut helfen, ansonsten unterstützt er Marion Mayer bei ihrer Beratungs-Arbeit, wo er kann. Foto: biha

und sind dann enttäuscht, wenn sie ihre eigenen Vorsätze nicht einhalten."

Die Expertenchats erhalten eine neue Dimension durch die Zusammenarbeit mit den Schweriner Helios Kliniken. Marion Mayer ist dabei, gemeinsam mit den Fachärzten Themen abzusprechen und die Beratung auszuweiten, so auf chronische Erkrankungen von Inkontinenz bis Bluthochdruck. Beliebt sind auch die Einzelchats, zu denen man sich anmelden und dann ausführlich über sein persönliches Problem diskutieren kann.

"Die Online-Beratung ist eine gute Sache", resümiert sie, obwohl die psychologische Beraterin dabei auf ihre ganz besonderen Helfer verzichten muss: Bärli und Co. Die Teddys bevölkern nicht nur ihre Praxis, sondern unterstützen sie auch in der Arbeit. "Die Kuscheltiere helfen auch Erwachsenen zu entspannen, man kann sie anfassen, streicheln, man kann zu ihnen reden, wenn man zu Menschen Vertrauen verloren hat. Und außerdem habe ich selbst ein Faible für Teddys", gesteht Marion Mayer, die sogar ihren Weihnachtsbaum mit roten Kugeln und weißen Teddys schmückt.

biha



# Stadtgespräch - von Mensch zu Mensch

**Mann:** Na, wartest Du auch auf den Bus, wird ja mal Zeit, dass er kommt, bei dem Regen...

**Frau:** Macht nichts, ich hab` meinen Schirm dabei...

Mann: Hast gelesen, von dieser Wahnsinns-Schnapsidee: Da wollen sie doch jetzt wirklich die Busse durch die Mecklenburgstrasse fahren lassenmitten übern Boulevard. Möchte nicht wissen, wann das erste Mal was passiert, da muss doch nur mal ein Kind aus igend'nem Geschäft laufen...

**Frau:** Na, nun regt dich mal nicht künstlich auf, die-Busse rasen ja nicht, außerdem gibt's keine andere Wahl, der Marienplatz muss nun mal gemacht werden, wird danach doch viel schöner, und für ewig ist es ja auch nicht.

Mann: Und warum machen sie die Verschönerungsaktionen nicht mal auf dem Großen Dreesch oder in Lankow, da hätten es viele Plätze mal richtig nötig, da sieht's aus....

Frau: Komm, du weißt genau, das da in den letzten Jahren richtig viel gemacht wurde, guck dir doch mal die sanierten Platten an, und wenn die Rabatten schmutzig sind und die Bürgersteige vollgemöhlt, dann liegt's oft auch an den Leuten selbst....

Mann: Ach ja, jetzt haben wieder "die Leute"

Schuld, vielleicht haben die auch Schuld, dass jetzt das Theater kaputtgespart wird. Gibt's doch nicht, dass eine Landeshauptstadt ihr Theater einfach vor die Hunde gehen lässt, da geht's um Kultur, das macht doch das Leben erst aus...

Frau: Wann warst du das letzte Mal im Theater?

**Mann:** Weiß ich nicht so genau, ist auch nicht so wichtig, ist auch so teuer geworden...

Frau: Stimmt doch gar nicht, du musst ja nicht gleich in der ersten Reihe sitzen, als ich letztens im Sinfoniekonzert war, da war's in etlichen Reihen leer. Und wenn die Leute ihrem Theater die kalte Schulter zeigen, dann hat das eben Folgen. Obwohl, ich kann's nicht verstehen: Die haben ein tolles Angebot, einmal im Monat im Theater - tausendmal besser als vor der Glotze zu sitzen!

**Mann:** Stimmt, mein Enkel, der kennt gar nichts anderes mehr, für den gibt's nur noch Fernsehen oder Computer - is aber auch kein Wunder, was anderes wird doch auch nicht geboten...

Frau: Mensch, was ist denn los mit dir, sieh dich doch mal um, guck mal, was in Schwerin allein in den Sportvereinen angeboten wird. Meine Nichte, die war in den Ferien mit ihrer Volleyball-Gruppe im Trainingslager an der Nordsee, der Sohn einer Arbeitskollegin war mit seinem Schwimm-Verein zum Skifahren.

**Mann:** Gut, wer sich's leisten kann... aber die armen Kinder müssen sicher zu Hause bleiben.

Frau: Müssen sie nicht, es gibt Hilfen, außerdem kostet das alles nicht die Welt, also deine Mitleids-Tour geht mir langsam auf die Nerven. Es ist doch vieles besser geworden, hab's erst letztens im Radio gehört, die Zahl der armen Kinder in Schwerin und in Mecklenburg-Vorpommern ist kräftig gesunken.

**Mann:** Naja, aber Kinder- oder Familienland Nummer 1 sind wir damit noch lange nicht...

**Frau:** Das ist doch auch nur Politiker-Gerede. Wichtig ist doch, was die Leute selbst machen. Dass sie sich kümmern und nicht nur auf "Die-Da-Oben" warten. Die Leute verlieren doch ihren Stolz, wenn der Staat ihnen immer mehr abnimmt. Also, zum Beispiel, dieser kostenlose Mittagstisch, was soll das, das sind Almosen, das klingt nach Mittelalter.

Mann: Viele haben's aber bitter nötig...

Frau: Ja, für die, die echt nicht mehr können, da ist das gut und richtig, aber es gibt diese, mmh, wie heißt das - ja genau - diese Mitnahmeeffekte....

**Mann:** Ich glaub, den Leuten wär's lieber, wenn sie Arbeit hätten - dann müssten sie auch nicht zur Tafel, der Bruder meines Schwagers, der ist jetzt nach Hessen gegangen, wegen der Arbeit - ist doch auch schlimm, alles zurückzulassen!

Frau: War der vorher bei der Tafel?

Mann: Nee, natürlich nicht!

Frau: Na siehtse, aber der packt wenigstens an, ist doch besser als hier Trübsal zu blasen, und wer weiß, vielleicht gefällt's ihm da.

**Mann:** Naja, ich glaub's ja nicht! Der Heimat den Rücken zu kehren, für mich wär das nichts.

**Frau:** Wie? Du hast mir doch selbst mal erzählt, dass deine Eltern gar nicht aus Schwerin sind, dein Vater kam aus Berlin und deine Mutter war noch mal, woher?

**Mann:** Aus Schwedt, ja. Und ich bin damals in Frankfurt geboren worden...

Frau: Im Westen?

Mann: Nee, Frankfurt an der Oder, mensch, weißt du doch, aber ich bin Schweriner!!!

Frau: Ja, ja, aber deine Eltern haben als Zugezogene hier ihr Glück gemacht, warum soll das deinem

Schwager in Hessen nicht genau so gehen?

Mann: Ist der Bruder meines Schwager!!

**Frau:** Gut, dann eben der Bruder deines Schwagers, kommt doch aufs Gleiche raus...

**Mann:** Jetzt müsste er mal kommen, dieser blöde Bus!

**Frau:** Kommt sicher gleich. Aber sag mal, hättest Du nicht Lust, in der Hausaufgaben-Hilfe mitzumachen, wir brauchen da noch einen für Mathe und Physik - für Siebt- und Achtklässler?

Mann: Nee, das ist nichts für mich, hab' keine Zeit.

**Frau:** Wieso, Du bist doch in Altersteilzeit, Manfred aus dem Erdgeschoss macht auch mit, der meinte auch, ich sollte dich mal ansprechen.

**Mann:** So meint er, na, das ist einer, ich kann's mir noch mal überlegen...

Frau: Ja, mach mal, Treffen ist nächsten Dienstag.

Mann: Ah, der Bus kommt, wurd` auch Zeit.

**Frau:** Na siehste, und es hat auch aufgehört zu regnen.



Stadtgespräch ist auch die geplante Busstrecke durch die Mecklenburgstraße. Foto: hl

# Malerei als Weg zur Selbsthilfe

Das Thema "Menschen in Schwerin" führte mich nach Neumühle zum Alten Wasserwerk. Mehrere Künstler arbeiten dort in verschiedenen Ateliers im so genannten Kunst-Wasser-Werk. Hier traf ich die Schweriner Malerin Maibritt Wendig, die ihre Erfahrungen in Kursen und Weiterbildungen vermittelt.

Am Ende eines langen Flures liegt ihr kleines Atelier, voll mit Bildern verschiedener Techniken, Bastelarbeiten, Handpuppen usw. Ich wurde nicht nur von der Künstlerin begrüsst, sondern auch von zwei fröhlich zwitschernden Wellensittichen, die in der Werkstatt ihr zu Hause gefunden haben. Die Schwerinerin berichtete, dass malen schon immer ihr Hobby gewesen

ist. Doch erst 1998 war es ihr möglich, den Traum einer eigenen Werkstatt zu verwirklichen. Nach einer Lehre zur Schrift- und Plakatmalerin konnte sie ihre handwerklichen und kreativen Bereiche vertiefen, Malerei ist für sie ein Weg der Selbsthilfe. Es ist eine Möglichkeit, Gefühle auszudrücken und sie damit besser wahrnehmen zu können. Maibritt Wendig bietet unter anderem einen Kurs mit dem Titel "Malen für die Seele" an. Hobbymaler und solche, die es werden wollen, treffen sich hier in kleiner Runde und können ihre eigenen Ideen verwirklichen. Dabei steht die Künstlerin mit Rat und Tat zur Seite. Sie möchte Kunstinteressierte fördern, Neugierde und Kreativität wecken.

Sie fühlt sich wie eine Netzwerkerin, erzählte sie mir, und zeigte mir einen Plan mit ihren Angeboten und Veranstaltungen. Sie geht in Kinder- und Jugendtreffs, in Schulen, Kindertagesstätten und vergisst dabei auch nicht die älteren Menschen. Kunst und Kreatives sollte generationsübergreifend sein, ist sie überzeugt.

Im Atelier wimmelt es im Moment von Osterhasen und Kücken, die am Sonntag, 25. März von 10 - 18 Uhr auf der Osterbastelmesse in der Kongresshal-



Mabritt Wendig arbeitet als Künstlerin in ihrer Heimat Schwerin. Foto: KH

le zu sehen sind. Maibritt Wendig berichtete, dass Ihre Tochter im Schüleraustausch für ein Jahr in South Carolina, USA die 11. Klasse besuchte. Sie besuchte ihre Tochter dort und fand in der Gastmutter eine gute Freundin. Beide Frauen verbrachten viel Zeit mit dem Austausch von Erfahrungen und Gedanken. Jeder von ihnen trug einen schweren Rucksack aus der Vergangenheit, beide waren Opfer von Missbrauch. Gemeinsam fassten sie Mut. nach vorne zu schauen. wobei der christliche Glaube ihnen viele Antworten brachte

Die Künstlerin zeigte mir ihr Lieblingsbild "There's somebody out there" mit

dem Text des gleichnamigen Songs. Dieses Kunstwerk war für Maibritt Wendig die Brücke zur Evluth. Bernogemeinde. Zusammen mit dem dortigen Pastor organisierte sie eine Ausstellung mit ihren Bildern. Wenig später nahm sie an einem Taufkurs teil, die Taufe war dann in den USA. Mit Gottes Hilfe, sagt sie, habe sie es geschafft, Wut und Hass mit dem Guten zu besiegen. "Für mich war die Vergebung ein langer und harter Prozess".

Ein neues Werk von Maibritt Wendig heißt "Liegen sie falsch?". Die gemalten Frauen auf der Leinwand liegen "falsch", so sieht man es auf den ersten Blick. Mit dem Bild will sie zum Nachdenken anregen. Wissen Sie, ob Sie mit ihrer Meinung immer richtig liegen? Wie ist es bei ihnen im Alltag? Was ist falsch und was ist richtig? In der Ausstellung "Gemeinsam, wenn es recht ist" wird ein Ausschnitt ihres Schaffens gezeigt mit Zeichnungen, die im Rahmen des Projekts "Kreative Jugendzeit" entstanden sind. Bis zum 21. März ist die farbenfrohe Malerei bei KUBUS in der Bertha-von-Suthner-Str. 5 zu sehen.

Und wer der Künstlerin mal über die Schultern schauen möchte, kann sie im Atelier im Alten Wasserwerk in Neumühle gern besuchen. *Karin Horn* 

# Dankbar gegenüber dem Leben und Hartmuth

Meist schätzt man das, was man verloren hat erst Jahre später, weil man zu sehr mit der Gegenwart beschäftigt ist. Einer, der es besonders Wert ist hier unter der Rubrik "Menschen in Schwerin" vorgestellt, genannt und gewürdigt zu werden ist Hartmuth W.!

Am Freitag, dem 13. Januar 2012 wäre er 60 Jahre alt/jung geworden. Doch leider verstarb er plötzlich und viel zu früh am 23. Februar 2011, an dem Tag, an dem er vom Schweißerverband mit einer Ehrennadel für sein jahrelanges ehrenamtliches Engagement ausgezeichnet werden sollte. Seinen Anzug, mit allem was dazu gehörte, hatte er sich zurecht gelegt, wollte sich auf der Couch vorher noch etwas ausruhen. Nicht ahnend, dass er von diesem Lager nicht mehr aufstehen sollte. In der KISS ist er ein guter, "alter" Bekannter, das Wörtchen war kommt mir heute nach fast einem Jahr immer noch schwer über meine Lippen.

Aktiv arbeitete er in der Parkinsongruppe mit, kümmerte sich um deren PC-Angelegenheiten und einige Zeit wirkte er in unserer KISS-Redaktion mit. Privat sorgte Hartmuth für seinen Sohn aus erster Ehe, während sich seine Frau im Direktstudium befand, später dann als Witwer seiner zweiten Frau allein erziehend und trotzdem mit großem Erfolg um seine beiden Töchter. Ja, der Tod gehört zum Leben, das wissen wir alle und doch kommt er meist plötzlich, unverhofft und oft viel zu früh. Nur ein einziger kleiner Trost bleibt: qualvolles, langes Leiden ist ihm erspart geblieben. So manche Sorgen und Probleme konnte man mit Hartmuth besprechen, er klärte auf, gab jederzeit Hilfe und konnte sie auch annehmen. Mit sehr viel Engagement bereitete er unsere Fahrradtouren vor und nach, in dem er Bilder mit Texten gestaltete, zusätzlich mit Musik unterlegte und diese dann vervielfältigte, um sie an die Mitglieder/ Teilnehmer unserer sogenannten "Klingeltruppe" zu

In einem Brief, an mich gerichtet, schrieb seine jüngste Tochter kurz nach seinem Ableben: "Ihr als Gruppe ward ihm mehr als nur wichtig. Er hatte eine Aufgabe, konnte euch Freuden bereiten, es hielt ihn körperlich und geistig fit und daher habe ich nur eine Bitte: ....führt die Fahrradtouren wie gewohnt weiter. Er hat mir immer gesagt, dass er nicht möch-

te, dass diese Touren, sowie das Wandern, irgendwann aufhören...."

Unsere Fahrradtouren haben wir nach seinem Plan im letzten Jahr weitergeführt



und wollen es auch in diesem Jahr beibehalten. Sein plötzlicher Tod hat unsere Gruppe noch mehr zusammengeschweißt, dankbarer gegenüber dem Leben werden lassen. In Gedanken wird er weiter mitradeln. So werden wir sein Andenken bewahren. Auf seine drei Kinder kann er sehr stolz sein, sie gehen alle unbeirrt ihren Weg. Das war in den vielen Gesprächen immer wieder ein Thema. Auch über ein Enkelkind konnte er sich noch freuen, nur schade, dass es ihm nicht mehr vergönnt war die Zwillinge, die in diesem Jahr geboren werden, kennen zu lernen. Für seinen Lebensweg war es nicht mehr vorgesehen, leider. Hartmuth wir vermissen Dich, da spreche ich sicher im Namen vieler, die ihn kannten und ein ganzes Stück Weges mit ihm gegangen sind. Leider wird einem oft erst nach der Endlichkeit - dem Tod - bewusst, wie sehr wir mit diesem Menschen verbunden sind, nein nicht waren, denn seine Unendlichkeit behält er in unseren Erinnerungen. Zumindest möchte ich da für mich sprechen. Für seine drei Kinder ist seine Lebensgefährtin inzwischen liebevolle Ersatzmutti und Oma geworden, versucht so die entstandene Lücke zu schließen, die fehlenden Eltern ein wenig zu ersetzen. Es besteht regelmäßiger Kontakt, gepflegt von beiden Seiten. Hartmuth wäre sicherlich sehr glücklich darüber. Ich habe ihn als äußerst vorbildlichen und fürsorglichen Vater kennen gelernt, als Sohn seines Vaters, um den er sich als einer von drei Brüdern im Alter besonders gekümmert hat. Und überhaupt hat er seine Familie zu Treffen animiert und sie zusammengehalten. Zusätzlich zeichnete er sich durch Zuverlässig- und Pünktlichkeit aus. DANKE auch an DICH, lieber Hartmuth, dass wir uns begegnet sind. Evelyn Mammitzsch



# "Tag der offenen Tür"

in der KISS Mittwoch 28. März 2012 von 14.00 - 17.00 Uhr

#### Sie erwartet:

- Vorstellung der Arbeit der Kontaktstelle
- Präsentation verschiedener Selbsthilfegruppen, Online-Beratung, Ehrenamtsbörse
- Podiumsdiskussion
- musikalische Unterhaltung
- und vieles mehr

### Neue Gruppen

VOLLEYBALL -alkoholfrei Gruppe für Nichttrinkende dienstags 20.15 - 22.00 Uhr Sporthalle Ziolkowskistraße (Großer Dreesch) Infos unter Tel.: 0385- 520-3263

### Gruppenanfragen

Personen mit Drang zum Stehlen (Zwangsneurosen), Wachkoma, Medikamentenabhängigkeit, Sport



Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich

> Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit. Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr im Stadthaus Tel. 0385 / 39 24 333

www.ehrenamt-schwerin.de E-Mail:info@ehrenamt-schwerin.de

# SELRSTHILFE-Online

anonym - seriös - kostenlos

www.selbsthilfe-mv.de Landesweites Internetportal zur Selbsthilfe

### Regelmäßige Angebote

Beratungsstellen:

Aids/Sexualität

monatlich, letzter Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr **Essstörungen** 

monatlich, 1. und 3. Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppen: Suchtselbsthilfe

monatlich, 2. Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr **Essstörungen (Adipositas)** 

monatlich, 1. Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

#### **Experten-Chats**

mit Dipl. Psychologe Rayk Schleebusch
Stressbewältigung

25. April 2012 + 27. Juni 2012, 19.00 - 20.00 Uhr

**ADHS oder Hochbegabt** 

23. Mai 2012, 19.00 - 20.00 Uhr

"Wenn die Seele weint"

NEU: jeden 1. und 3. Mittwoch des Monats, 19.00 - 20.00 Uhr

Sind Beziehungen Luxus?

04. April 2012

Macht Angst kreativ?

18. April 2012

Alleinsein - Quelle des Glücks?

02. Mai 2012

**Depression - nur eine Verstimmung?** 

16. Mai 2012

Beziehung um jeden Preis?

06. Juni 2012

Wie gehe ich mit Trauer um?

20. Juni 2012

**Einzelchat und E-Mail-Beratung** 

jederzeit möglich! www.selbsthilfe-mv.de

## Gruppengründungen

#### "Chronische Schmerzen"

# Gründungstreffen am Dienstag, 03. April 2012, 18:00 Uhr in der KISS

Chronische Schmerzen können unerträglich sein. Von chronischem Schmerz spricht man, wenn Schmerzen über eine Zeitspanne von sechs Monaten hinaus andauern. Für die Behandlung chronischer Schmerzen gibt es nicht "das eine Verfahren", das den Schmerz endgültig besiegt. Ein fächerübergreifendes, orientiertes Vorgehen ist erforderlich. Als Betroffene möchten wir aktiv werden, um in der Gemeinschaft Kraft, Hilfe und Mut zu finden.

#### "Mutismus"

#### Gründungstreffen am Dienstag, 20. März 2012, 17:00 Uhr in der KISS

....Und plötzlich kommt kein Wort mehr heraus....

Vielleicht kennen Sie das auch: eben sprach und plapperte Ihr Kind vergnügt herum und von einer Sekunde auf die nächste herrscht Schweigen? Ganz überraschend, unerwartet und nicht zu erklären? Eventuell handelt es sich bei Ihrem Kind um eine Sprechschüchternheit (Mutismus). Diese ist bisher kaum bekannt, wird nur schwer diagnostiziert. Oft spielen die Kinder ruhig und allein für sich in einer Ecke und zu Hause reden sie dagegen extrem viel, als hätten sie Nachholbedarf. Im Alter von drei bis vier Jahren setzt die Störung erstmals ein und Betroffene erleben oft einen langen Diagnoseweg und wenig Unterstützung.

#### "Frauen kaufen gerne" Gründungstreffen am Mittwoch, 7. März 2012 19:00 Uhr in der KISS

Aufruf an alle Frauen, die ein Problem mit dem Kaufen oder mit der Kaufsucht haben.

#### "Durchatmen"

Die Elemente dieser Gruppe könnten einfache Yoga-Übungen, Entlastungstexte, Tipps zur seelischen "Hygiene", Durchatmen beim Rausgehen sein und den Humor nicht vergessen. Das Gründungstreffen hat bereits Ende Februar stattgefunden.Informationen zum Beispiel zum nächsten Treffen unter

> Tel.: 03 85-47 730 077 oder per E-Mail: sabinemielke@ web.de sowie bei der KISS.

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS)

Spieltordamm 9 19055 Schwerin Tel.: 03 85/3924333

Fax: 03 85/3922052 Internet: www.kiss-sn.de e-mail: info@kiss-sn.de



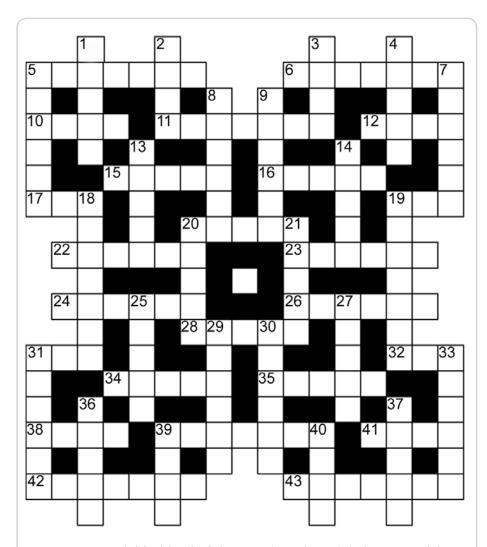
Die Online-Beratung bietet neben Gruppechat zu einzelne Themen wie Essstörung, Aids etc, eine Reihe "Wenn die Seele weint" zu Problemen wie Ängste und Depressionen, Beziehungsprobleme, Alleinsein u.a. an. Mindestens einmal im Monat findet ein Expertenchat statt, bei dem ein/e Fachmann/frau zu einem bestimmten Thema wie ADHS oder Stressbewältigung Rede und Antwort steht. Einzelchats werden mehrmals monatlich angeboten. Hier kann ein einzelner User im geschützten Raum sein Anliegen mit einem/er psychologisch geschulten Mitarbeiter/in der LAG besprechen. Alle Online-Beratungsangebote sind anonym und für die User kostenlos. Außerdem unterliegen die Online-Berater/innen der Schweigepflicht. Weitere Informationen unter www.selbsthilfe-mv.de oder bei der KISS.

## Namensänderung

"Rettungsinsel" statt "Trennung- Scheidung -Tod" Seit fast zwei Jahren arbeitet die Selbsthilfegruppe "Rettungsinsel", vorher bekannt unter dem Namen Trennung - Scheidung - Tod, in der jetzigen Konstellation zusammen. Die Anzahl der Mitglieder dieser Gruppe, Frauen und Männer, hat sich gemäß verschiedener Krankheitsbilder in der Art und Weise des Umgangs in dieser für die Mitglieder neuen Lebenssituation stets geändert. Jedoch ein kleiner Teil dieser Mitglieder bildet schon seit Anfang an einen gewissen Stamm und konnte bisher alle neuen Interessierten an dieser Selbsthilfegruppe mit Rat und Tat beiseite stehen. Wichtigstes Prinzip war und ist ihnen, dass alles anonym bleibt. Jeder öffnet sich mit seiner neuen Lebenssituation soweit er kann oder auch will. Zuhören bei den Gruppengesprächen ist dabei das Wichtigste, um dem Neuankömmling das Gefühl zu geben, hier fühle ich mich geborgen unter Gleichgesinnten. Eine wichtige Komponente in der Arbeit der Gruppe ist aber auch: Wie gestalten wir nun die neue Lebenssituation? Wie gehen wir mit dem Allein-Sein um, wenn alles ringsum zusammengebrochen ist? Hierzu zählen dann viele gemeinsame Unternehmungen, wie z.B. Besuch von Kulturveranstaltungen, Ausflüge, Spaziergänge oder einfache Cafébesuche und individuelle Gespräche.

**Treffen** - vierzehntägig jeden 2. und 4. Donnerstag im Monatum 17.00 Uhr (in den Monaten Oktober bis März) von April bis September um 18.00 Uhr

Schweriner Selbsthilfe 22



Waagerecht: 5) kirchl. Einrichtung, 6) Farbe 10) bekanntes Eisbärjunges, 11) Ruf, 12) Staat in Asien, 15) eben, 16) Zierde, 17) röm. Sonnengott, 19) Hirtengott, 20) knusprig, 22) ein Floß bewegen, 23) Warenauszeichnungen, 24) Morgenland, 26) schätzen (engl.), 28) Kindeskind, 31) Siedlung, 32) Ei (engl.), 34) hohe Kreativität, 35) Beginn, 38) Volkssänger aus Thüringen (Herbert...), 39) kein Profi, 41) Stock, 42) Himmelsrichtung, 43) Haufenwolken.

Senkrecht: 1) trop. Wasserpflanze, 2) Titelheld bei Schiller, 3) sauer (engl.), 4) Mädchenname, 5) stachlige Pflanze, 7) Wettererscheinung, 8) überhöhte Forderung, 9) afghanische Stadt, 13) Opern-Komponist, 14) nach oben, 18) Schriftssteller, 19) gefüllte Teigtasche, 20) Peitsche, 21) freudige Tätigkeit, 25) sich ergeben (engl.), 27) Erde (lat.), 29) Salz der Salpetersäure, 30) Fluß in Sachsen, 31) Oper von Weber, 33) Erdkugel, 36) norddeutscher Dichter, 37) Tierunterkunft, 39) ergo, 40) bedauern.

Die Buchstaben 15, 40, 31, 14, 6, 12, 29, 42 ergeben eine Beschwingtheit!

Angret Möller

Lösungswort: Frohsinn

#### Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Gisela Franke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Heilpraktikerin Christiane Holz, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Kaisa Kurth-Vick, Dipl. Med. Renate Lüthke, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Regenbogenapotheke, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dipl. Psychologin FÄin Evelyn Schröder, Dr. Karin Schulze, Pflegedienst "Schwester Marlies", SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med Holger Thun, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung "Hilf Dir selbst!" durch ein einfaches

#### Förderabonnement

unterstützen. Für 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter

Tel.: 0385/39 24 333 oder e-Mail: info@kiss-sn.de

## Menschen in Schwerins Geschichte

Was für Menschen wohnen in Schwerin, wo kommen sie her? Diese Fragen schwirrten in meinen Kopf umher als das Thema bekannt war. Ich wusste sofort, dass diese Fragen meine Glosse bestimmen werden, aber wie ich es mache, wusste ich lange nicht. Doch dann kam mir die Idee in die Geschichte zu gehen.

Zu den Menschen die damals hier lebten als Schwerin noch Zuarin hieß und von Slawen besiedelt war, den Obotriten, (deswegen der Obotritenring). Sie lebten rund um die Burg, heute das Schloss, unter dem Fürsten Niklot, der große Reiter über den Eingang des Schlosses.

Aber dann wurden sie durch Heinrich den Löwen (unser Stadtwappen) bezwungen und er gründete 1160 Schwerin. Fürst Niklot starb während der Schlacht und doch war er der Stammvater der Herzöge von Mecklenburg. Da die Söhne von Fürst



Niklot den christlichen Glauben annahmen, wurden sie von Heinrich dem Löwen als Herzog von Mecklenburg Schwerin und Herzog Mecklenburg Strelitz eingesetzt. Somit sind unsere Vorfahren die Slawen.

Natürlich kamen nach der Stadtgründung viele Menschen nach Schwerin aus allen Himmelsrichtungen, so dass die Stadt schnell eine Multikulturelle Stadt wurde.

Ich persönlich bin ich ja auch multikulturell, denn ich habe slawische, niederländische und französische Vorfahren, passe also zu Schwerin.

Norbert Lanfersiek

Der Mensch ist das einzige Geschöpf, das erzogen werden muss.

Immanuel Kant

# In eigener Sache

Die kommende Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema "Burn out". Wer Interesse an diesem Thema, Anregungen, Vorstellungen oder Tipps hat,

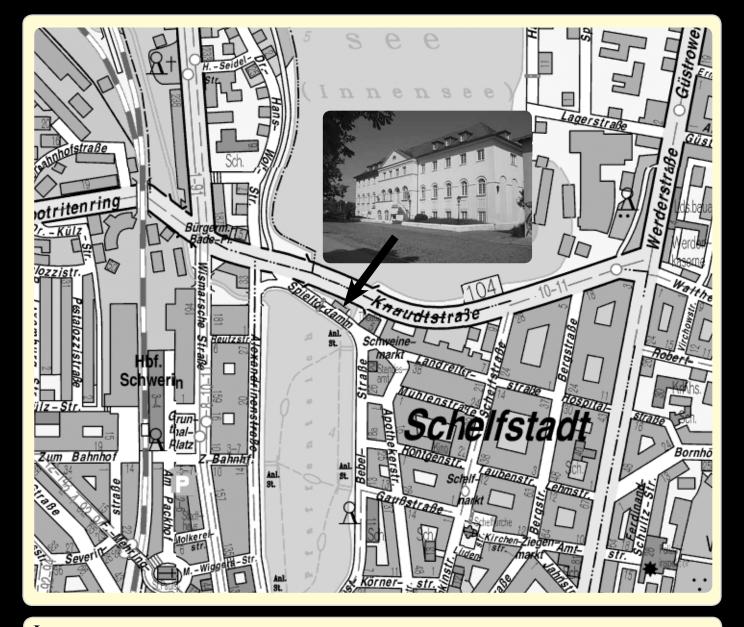
kann sich an unsere Redaktion unter KISS

Tel.: 03 85 / 3 92 43 33 oder unter E-Mail: info@kiss-sn.de wenden.

Nur Mut und vielen Dank,

Ihr Redaktions-Team

Schweriner Selbsthilfe 23



#### **Impressum:**

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 2 000 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen /-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, Nahverkehr Schwerin

Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Sponsoren und Förderer

Leitung und V.i.S.d.P.: Sabine Klemm

Satz und Layout: stemacom, Steffen Mammitzsch, webmaster@mammitzsch.de, www.mammitzsch.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Birgitt Hamm, Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller,

Susanne Ulrich

Mitarbeit: Michaela Ludmann Druck: Produktbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,

Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85/3924333, Fax: 03 85/3922052, Internet: www.kiss-sn.de,

e-mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzende Renate Apenburg,

Beisitzer/innen: Dr. Rolando Schadowski, Gerlinde Haker, Grete von Kramptz

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionschluss für die nächste Ausgabe: 11. Juni 2012 mit dem Schwerpunktthema: "Burn out".