

HILF DIR SELBST !

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4/10. Jahrgang / Dezember 2012

Thema: Schmerzen



Seite 6:

**Chaos im
Kopf**

Seite 10:

**Schmerz und
Psyche**

Seite 16:

**Angst vor
Schmerzen?**

Inhalt:

Editoria	2
Gastkolumne	3
Antje Neuenfeld	
Thema	4/5
Von Migräne bis Kopf- und Gesichtsschmerzen	
Erfahrungen	6
Chaos im Kopf	
Erfahrungen	7
Nicht unterkriegen lassen	
Jugend	8
Traurig und wütend	
Selbsthilfe	9
Keine Angst – keine Phantasie	
Thema	10/11
Schmerz und Psyche	
Erfahrungen	12/13
Zeit des Wunden-Leckens ist vorbei	
Umfrage	14
Nicht nur schmerzliche Erfahrungen	
Aus den Gruppen	15
Musik gegen Schmerzen Trennungs-Schmerz	
Sichtweisen	16/17
Angst vor Schmerzen? Besuch aus Afrika	
Selbsthilfe	18
Spaß an der Bewegung	
Entspannung	19
Jin Shin Jyututsu	
Termine	20/21
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23

**Die nächste Zeitschrift
erscheint ab März 2013 zum
Thema „Glück“.**

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Jede Hoffnung ist eigentlich eine gute Tat.“ Dieser Satz von Goethe steht an der Erinnerungsplastik „Die Unzeitgemäßen Zeitgenossen“ in Leipzig.

Und schon wieder stellt sich der Bezug zur Selbsthilfe von ganz allein her. Es ist die Hoffnung, die uns Menschen antreibt, und wer es schafft, nach langem Hadern und Leiden, sich passende Hilfe zu suchen – die auch in der Selbsthilfe liegen kann – hat die Hoffnung noch nicht aufgegeben. Manchmal geht es uns ja schon besser, wenn wir endlich einen Therapie-Termin bekommen haben, noch bevor diese losgegangen ist.

Schmerzen sind im wahrsten Sinne des Wortes ein leidliches Thema. Man kann sie nicht sehen. Und die darunter leiden, müssen sich immer noch allzu oft rechtfertigen, dass sie gerade das nicht tun können, was von ihnen erwartet wird oder was sie gern tun würden, wofür aber die Kraft gerade nicht ausreicht.

Es gibt so viele Arten von Schmerzen: Kopf-, Glieder-, Halsschmerzen, Bauch- und Rückenschmerzen, der ganze Körper kann weh tun. Oder seelische Schmerzen, die von Trauer, fehlender Liebe und Anerkennung, Erniedrigung, Ohnmacht oder gesellschaftlichen krankmachenden Verhältnissen herrühren können.

An sich sind Schmerzen dazu da, uns zu warnen, dass in unserem Körper etwas nicht stimmt, dass wir etwas än-



dern sollen, Verletzungen heilen, ausruhen, entspannen, schlafen, frische Luft atmen. Manchmal ist es nicht so leicht herauszufinden, woher die Schmerzen kommen und was sie uns sagen wollen. In jedem Fall ist eine schnelle Abhilfe gefragt, denn niemand möchte gern Schmerzen aushalten.

In diesem Heft stellen sich Selbsthilfegruppen vor, die sich mit Schmerzen im weitesten Sinne auseinandersetzen. Da sind Menschen mit chronischen Schmerzen, Ängsten oder Trennungsschmerz und es gibt Musik zum Wohlbefinden und Lachen ohne Grund. Allen gemeinsam ist die Bemühung um ein glückliches und möglichst schmerzfreies Leben.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich eine hoffnungsvolle, ruhige und gesegnete Weihnachtszeit.

Lassen Sie sich reich beschenken mit Zeit, Muse und frohen Stunden mit Ihren Lieben.

Ein gesundes Neues Jahr 2013 wünscht Ihnen

Ihre

Sabine Klemm

Leben mit chronischen Schmerzen

Dauerhafte Schmerzzustände können zermürben, aggressiv oder depressiv machen. Die Lebensqualität ist gemindert, die Leistungsfähigkeit gestört, das Selbstwertgefühl kann darunter leiden. In der Ergotherapie gibt es die Methode „activity pacing“, zu Deutsch etwa „planvolle Einteilung der Aktivitäten“. Gemeinsam wird analysiert, welche Handlungen zur Selbstständigkeit wichtig sind, ohne Schmerzen zu provozieren; das heißt: durch gezielte Körperhaltung, geringen Kraftaufwand und den Einsatz von möglichen Hilfsmitteln den Körper zu entlasten.

Handlungen werden in kleine Tätigkeitsabschnitte eingeteilt, die dann im Laufe eines oder mehrerer Tage schrittweise und zeitlich begrenzt durchgeführt werden. Die zwangsläufigen Pausen werden sinnvoll genutzt, damit der Körper wieder Energie „auftanken“ kann. Hier müssen viele meiner Patienten erst lernen, was ihrem Körper gut tut, welche Entspannungsformen es gibt und wie ich achtsam mit mir selbst umgehe. Das mentale Training unterstützt die Selbstwahrnehmung: Welche Gedanken kreisen? Welche Denkmuster sind leistungsorientiert? Was bin ich mir selbst wert?

Gemeinsam finden wir neue Verhaltensweisen und entwickeln Strategien für den Alltag.

Zusätzlich empfehle ich den Kontakt zu einer Selbst-



Ergotherapeutin und Vorstandsmitglied der KISS

hilfegruppe, um die Erfahrungen und das Verständnis mit anderen Betroffenen zu teilen sowie wertvolle Anregungen mitzunehmen.

Antje Neuenfeld,

Ergotherapeutin und Vorstandsmitglied der KISS

Neuer KISS-Vorstand

Seit diesem Herbst leitet ein zum Teil neuer Vorstand die Geschicke der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin. So unterstützen künftig Antje Neuenfeld und Michael Winter die wiedergewählten Vorstandsmitglieder Gerlinde Haker, Grete von Kamptz, Dr. Rolando Schadowski und Dr. Wolfgang Jähme (Vorstandsvorsitzender) in ihrer ehrenamtlichen Arbeit für die KISS. Antje Neuenfeld arbeitet als selbstständige Ergotherapeutin und NLP-Trainerin in Schwerin. Michael Winter ist als psychologischer Berater zur KISS gekommen. Der Personalberater und Coach lebt in Wismar.



Der neue KISS-Vorstand: Gerlinde Haker, Antje Neuenfeld, Grete von Kamptz, Michael Winter und Dr. Wolfgang Jähme – es fehlt auf dem Bild Dr. Rolando Schadowski
(Foto: KISS)

Volkskrankheiten

Migräne, Kopf- und Gesichtsschmerzen

Kopfschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer Eins. In Deutschland geben rund 54 Millionen Menschen Kopfschmerzen als bedeutende Gesundheitsstörung an. Schon in der Schule zählen Kopfschmerzen zu den häufigsten Beschwerden der Kinder. Über 52 Prozent der Schulkinder leiden an Kopfschmerzen vom Spannungstyp und 12 Prozent an Migräne. Bereits zur Einschulung sind über 10 Prozent der Kinder an Kopfschmerzen erkrankt. Die Folgen einer nicht wirksamen Kopfschmerztherapie sind weitreichend. Chronische Kopfschmerzen sind ein zentrales Gesundheitsproblem. Jedem vierten Deutschen kostet allein die Migräne im Mittel 36 Lebenstage pro Jahr. Die Betroffenen können nicht ihren Fähigkeiten entsprechend vorankommen. Das gesamte familiäre, schulische und berufliche psychosoziale Leben kann beeinträchtigt werden. Eine erfolgreiche Schmerztherapie kann ermöglichen, dass das Potenzial der Betroffenen für das zukünftige Leben erreicht und umgesetzt werden kann. Es ist inakzeptabel, dass Patienten, die an chronischen Schmerzen leiden, effektive Behandlungen vorenthalten werden. Jedoch: Die Unterbehandlung von Schmerzen ist eine stille Epidemie. Schmerzen sinnlos zu ertragen, sollte keinem Leidenden widerfahren müssen. Neue Forschungsergebnisse und das aktuelle Wissen müssen unmittelbar für die zeitgemäße Versorgung verfügbar gemacht werden.

Die Kopfschmerzforschung der jüngsten Jahre konnte der Bedeutung von Kopfschmerzen Rechnung tragen und gehört zu den erfolgreichsten Feldern der medizinischen Forschung. Die häufigsten Kopfschmerzleiden, insbesondere die Migräne und der Kopfschmerz vom Spannungstyp, sind eigenständige Erkrankungen und können effektiv und spezifisch behandelt werden. Die Kopfschmerztherapie hat sich international zu einer Kerndisziplin in der Medizin etabliert. Insbesondere Kinder und Jugendliche mit komplizierten, häufigen, lang anhaltenden und schweren Kopfschmerzerkrankungen benötigen eine speziell organisierte und koordinierte Therapie.

Die Migräne ist eine episodisch auftretende Kopfschmerzerkrankung. Der Kopfschmerz ist mittel-

stark bis stark und behindert den normalen Tagesablauf sehr. Es kann nur eine Hälfte des Kopfes betroffen sein. Der Schmerz hat einen pulsierenden, pochenden oder hämmernden Charakter. Ein Migräneanfall dauert ohne Behandlung 4 bis 72 Stunden. Das Wohlbefinden der Betroffenen ist so stark eingeschränkt, dass es häufig unmöglich ist, am üblichen Leben teilzunehmen. Migräneanfälle werden von weiteren Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen, Licht- oder Lärmempfindlichkeit begleitet. Die Migränetherapie besteht in einer ausführlichen Anpassung des Verhaltens. Dazu ist Wissen bei den betroffenen Patienten erforderlich. Im Vordergrund steht eine Regulierung des Tagesablaufs. Ziel muss sein, den Schmerz effektiv vorbeugend zu behandeln. Bei schweren Schmerzattacken können auch bei Kindern medikamentöse Therapien erforderlich werden. Spezifische Migränemittel der ersten Wahl sind heute die Triptane. Auch vorbeugende medikamentöse Therapien, die kontinuierlich über mehrere Monate eingesetzt werden können, stehen zur Verfügung.

Der Kopfschmerz vom Spannungstyp ist die häufigste Kopfschmerzform. Die Kopfschmerzen haben eine leichte bis mittelstarke Intensität und sind beidseitig präsent. Der Kopfschmerzcharakter ist dumpf und drückend. Die Dauer der einzelnen Episoden kann zwischen 30 Minuten und 7 Tage umfassen. Kopfschmerzen vom Spannungstyp können auch in der chronischen Verlaufsform auftreten. Man unterscheidet zwischen episodischen (an weniger als 15 Tagen im Monat) und chronischen Schmerzen (an mindestens 15 Tagen im Monat). Beim Kopfschmerz vom Spannungstyp kann der Patient oder die Patientin meistens den gewohnten Tätigkeiten, wenn auch eingeschränkt, nachgehen. Bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp besteht eine Reihe



Prof. Dr. Hartmut Göbel von der Schmerzlinik Kiel

(Foto: Schmerzlinik Kiel)

von Faktoren. Diese gilt es individuell ausfindig zu machen und zu behandeln. Die oromandibuläre Dysfunktion (Verkrampfungen der Muskulatur der unteren Gesichtshälfte) und der muskuläre Stress spielen dabei eine bedeutsame Rolle. Auch Angst, Depression und psychosozialer Stress können Kopfschmerzen vom Spannungstyp sehr häufig unterhalten und verstärken.

Der medikamenteninduzierte Kopfschmerz tritt bei zu häufigem Gebrauch von Akutkopfschmerzmitteln auf. Akutkopfschmerzmedikamente können Kopfschmerzen in ihrer Häufigkeit steigern und unterhalten. Der Schmerz ähnelt meistens dem einer leichten, aber ständig wiederkehrenden Migräneattacke. Wichtigste Regel ist, dass Kopfschmerzakutmedikamente an weniger als zehn Tagen pro Monat eingesetzt werden sollen, um diese Komplikation der Kopfschmerztherapie zu vermeiden. Besonders wichtig ist dabei zu wissen, dass bei einem medikamenteninduzierten Kopfschmerz vorbeugende Therapien, die sonst gegen primäre Kopfschmerzen wirksam sind, nicht mehr wirken. Dieses gilt für

sämtliche Therapien auf allen Fachgebieten.

Eine weitere bedeutsame Kopfschmerzform ist der Clusterkopfschmerz. Er ist durch schwerste, als vernichtend erlebte Schmerzen gekennzeichnet. Diese treten einseitig im Bereich der Augen, der Stirn und der Schläfe auf. Eine Attacke dauert zwischen 15 bis 180 Minuten an. Die Schmerzanfälle treten in bestimmten Zeiträumen auf. Man spricht daher von einem Cluster (englisch = Haufen). Die häufigsten Begleiterscheinungen sind Augenrötungen, Verstopfung der Nase, Schweißanfälle auf der Stirn oder im Gesicht, Verengung der Pupille oder Schwellung der Augenlider. Clusterkopfschmerzattacken können durch spezifische medikamentöse Therapieverfahren hocheffektiv behandelt werden.

Prof. Dr. Hartmut Göbel - Schmerzklinik Kiel

Tel. 0 431-200 99 150 /

E-Mail: hg@schmerzklinik.de

www.schmerzklinik.de

www.migraene-schule.de

www.ihs-classification.org

www.headbook.me

Mit www.headbook.me gemeinsam erfolgreich gegen Migräne und Kopfschmerzen

Für Migräne- und Kopfschmerzbetroffene hat Prof. Dr. Hartmut Göbel, Direktor der Schmerzklinik Kiel, das soziale Netz [headbook.me](http://www.headbook.me) gegründet. Headbook stellt eine moderne Möglichkeit für den Informationsaustausch und die Vertiefung des Wissens für alle Bereiche von Migräne und Kopfschmerzen dar. Es steht der allgemeinen Internet-Öffentlichkeit kostenlos und frei zur Verfügung. Es kann auch zur Vor- und Nachbereitung einer Behandlung im Rahmen der integrierten Versorgung im bundesweiten Kopfschmerzbehandlungsnetz oder in der Schmerzklinik Kiel genutzt werden. Die Themenbereiche sind keineswegs nur auf Migräne und Kopfschmerzen beschränkt.

Die Möglichkeiten sind sehr vielfältig:

- Kontakt halten mit anderen Betroffenen und Freunden
- Fotos und andere Dokumente können dem persönlichen Headbook-Profil zugefügt werden.
- In eigenen Blogs können interessante Themen dargestellt werden.
- Einfache Suche zu allen Bereichen der Migrä-

ne- und Kopfschmerzbehandlung sowie der aktuellsten Informationen und Erfahrungen.

- Schalten der eigenen Profilseite
- Zu allen Spezialthemen gibt es bestimmte Themengruppen bei denen man Mitglied werden kann.
- Die einzelnen Gruppen sind unterteilt in diverse Diskussionsforen.
- Für spontane Chats können sich Mitglieder zusammenfinden und gemeinsam chatten.
- Zu festen Zeiten besteht die Möglichkeit eines Live-Chats mit Experten der Schmerzklinik Kiel. Aktuelle Fragen werden sofort beantwortet.
- Zukünftige Ereignisse oder Veranstaltungen zum Thema werden im Kalender angezeigt.
- Videos zum Thema können eingebettet und mit anderen Nutzern geteilt werden.
- Kennt man selbst interessante Links zum Thema, dann einfach direkt auf der Link-Seite einstellen und mit anderen darüber diskutieren.
- Benutzer von iPhone und anderen smart-phones können das Netz auch mobil nutzen.

Chaos im Kopf

Der Schmerz traf mit einer Gewalt in meinen Kopf hinein, die ich vorher nicht kannte. Ich weiß noch ganz genau, wann ich das erste Mal eine Schmerzattacke bekam und überhaupt nicht wusste, was mit mir passierte. Wir hatten einen schönen Abend mit unseren Freunden verbracht. Als wir uns verabschiedeten, traf mich ein heißer Blitz mit einer ungeheuerlichen Kraft von der Kopfmittle ins linke Auge. Höllische Schmerzen breiteten sich in meiner linken Gesichtshälfte aus, ein messerscharfer Stich traf mich ins Auge. Nach ein paar Minuten war der Spuk vorbei, aber die Schmerzen kamen wieder, immer wieder.

Ich ging zu meinem Hausarzt, der erkannte gleich eine neurologische Erkrankung und schickte mich zu einem Kollegen. Der führte verschiedene Untersuchungen bei mir durch, konnte aber kein typisches Krankheitsbild erkennen. Da meine Schmerzen immer unerträglicher wurden, schickte er mich ins Krankenhaus. Auch dort wurden viele Untersuchungen gemacht und alle Tage bekam ich neue Medikamente, die leider keine Wirkung zeigten. Schließlich bekam ich Morphium als Allheilmittel gegen Schmerzen. Doch auch das wirkte nicht. Im Kopf hatte ich jetzt zwar das Gefühl, mit Watte ausgestopft zu sein, aber die Schmerzen waren genauso intensiv wie eh und je.

Mittlerweile waren drei Monate vergangen. Ich konnte nicht mehr zur Arbeit gehen und das Bett war - neben meinem Mann - mein bester Freund. Im ersten Krankenhaus wussten die Ärzte keinen Rat mehr und schickten mich in die Neurologische Abteilung der Uniklinik in Kiel. Dort wurden noch mehr Untersuchungen durchgeführt. Ich wurde in die Augenklinik, HNO, Innere Medizin und zur MRT (Magnetresonanztomographie) geschickt. Zusätzlich hat man die Nervenreizleitung mit Stromstößen untersucht. Doch nichts ergab einen eindeutigen Befund. Mittlerweile hatte ich bis zu 300 Schmerzattacken am Tag und fühlte mich wie ein Zombie. Ich bekam

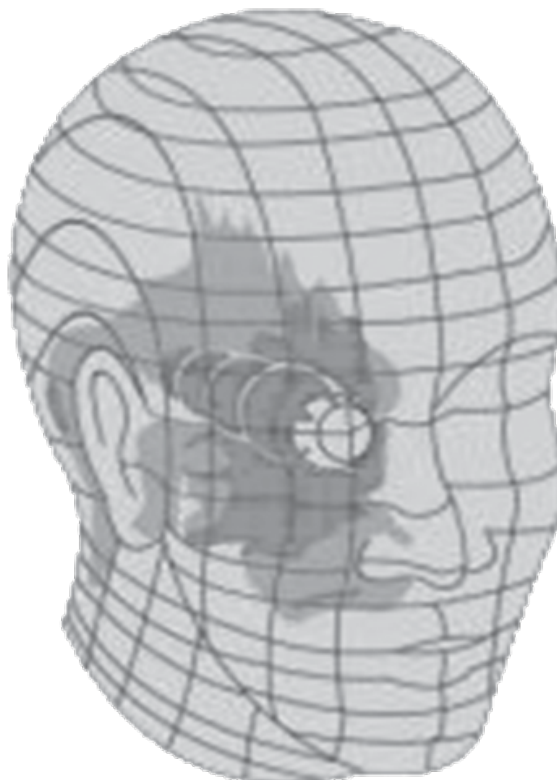
jede Woche ein neues Medikament, um zu sehen, ob eines wirkt. Inzwischen war ich schon bekannt als die Frau, die immer die Hand vor das linke Auge hält. Denn jede Schmerzattacke kam so heftig, dass ich mir vor Schreck die Hand vors Auge hielt.

Es wurden Filmaufnahmen zu Studienzwecken von meinen Anfällen gemacht. Ich hatte Glück im Unglück, dass ich eine merkwürdige Erkrankung hatte und der damalige Chefarzt der Neurologischen Klinik, Prof. Göbel, und sein Kollege, Dr. Heinze, sich mit Kopfschmerzserkrankungen gut auskannten. Nach langer Zeit des Ausprobierens wurde ich mit Cortison intravenös behandelt und war nach fünf Tagen das erste Mal seit Monaten schmerzfrei! Das war wie ein Wunder für mich. Ich ging sofort in den nahe gelegenen Wald und sah jedes Blatt am Baum staunend wie ein kleines Kind an. Die Luft roch so gut, die Vögel sangen anders, ich war einfach nur glücklich.

Mittlerweile hatte meine Schmerz-Erkrankung auch einen Namen, „SUNCT Syndrom“. Das ist eine spezielle Form eines Clusterkopfschmerzes, die sehr selten vorkommt. Damals war ich die erste Frau in Deutschland, bei der diese Krankheit diagnostiziert wurde.

Die Schmerzen kamen wieder, aber heute nach fast zwanzig Jahren kann ich anders damit umgehen. Ich habe gelernt, mit der Krankheit zu leben und es wurden gute Medikamente gefunden, die mir das Leben erleichtern. Natürlich haben sie Nebenwirkungen, aber alles ist besser als diese höllischen Schmerzen! Da ich zusätzlich noch eine andere Erkrankung habe, bin ich von Zeit zu Zeit wieder in der Schmerzklinik, die Prof. Göbel vor einigen Jahren gegründet hat. Nach einem kurzen Aufenthalt und intensiver Betreuung habe ich für eine Zeit lang wieder Ruhe im Kopf.

Karin Horn



Cluster-Kopfschmerzgesellschaft

Nicht unterkriegen lassen – trotz Schmerzen

Gitta Rehsöft hat mit ihren 45 Jahren schon reichlich Erfahrungen gesammelt. Vor allem schlechte. Ob bei Ärzten oder Therapeuten, mit Krankenkassen oder in Krankenhäusern, im Arbeitsumfeld oder – vielleicht auch vor allem – im Elternhaus. Von „stell Dich nicht so an“ über „in dem Alter kann das gar nicht sein“ bis hin zu „simuliert nur“ hat sich Gitta Rehsöft schon alles anhören oder in Gutachten über sich lesen müssen.

„Seit 30 Jahren habe ich die Schmerzen“, sagt die 45-Jährige und knetet ihre Hände. Leicht fällt es ihr nicht über sich, ihr Leben und ihre Krankheit zu sprechen. „Es ist schwer sich zu öffnen“, gibt Gitta Rehsöft zu und spricht damit für viele Betroffene von chronischen Schmerzen.

Die schlechten Erfahrungen, Geschichten über das Nicht-ernst-genommen-werden sowie Ärzte- und Therapeutentorturen ähneln sich. Auch Experten stellen der Versorgung von Patienten mit chronischen Schmerzen in Deutschland ein schlechtes Zeugnis aus. Und das, obwohl es schätzungsweise in Deutschland rund 15 Millionen chronisch kranke Schmerzpatienten gibt. Sie müssen nach Angaben von Professor Wolfgang Koppert, Präsident der Deutschen Schmerzgesellschaft, zurzeit ca. zwei Jahre „warten“ bis ihnen die richtige Diagnose überhaupt gestellt wird. Weitere zwei Jahre kämen bis zu einer adäquaten Therapie hinzu. Dabei könne eine frühzeitige Diagnose die Chronifizierung des Schmerzes verhindern.

Bei Gitta Rehsöft hat es ebenfalls einige Jahre gebraucht bis Ärzte den Grund für ihre enormen Rückenschmerzen festgestellt haben und sie operiert wurde. Da war sie 27 Jahre alt und die Bandscheibe im unteren Bereich ihrer Wirbelsäule nicht mehr zu retten. Auch wenn sie damals froh gewesen sei, endlich den Beweis für ihre Schmerzen bekommen zu haben, das Ende ihres Leidens sei damit auch nicht absehbarer geworden. Schmerzmittel, Therapien, auch Psychotherapien und heilpraktische Methoden hat sie hinter sich, manches vielleicht auch wieder vor sich. Bei Opiaten ist sie heute angekommen und der Diagnose, dass es nicht besser werden

wird. Gitta Rehsöft kämpft mit den Tränen. Diese Gewissheit, mit den Schmerzen leben zu müssen, kann sie noch nicht akzeptieren. „Das ist wie Folter im Gehirn“, sagt Gitta Rehsöft, die ihre Schmerzen auf einer Skala von 1 bis 10 bei ständig mindestens



*Manchmal dauert es Jahre bis der Grund für heftigste Rückenschmerzen gefunden wird.
(Foto: pixelio)*

7 ansiedelt, manchmal auch bei mehr. „Mein Ziel ist die 3-4“, sagt sie kämpferisch. Liegen, stehen, sitzen, laufen, all das geht jetzt nur für kurze Zeit. Mehr als vier Stunden Schlaf sind nicht möglich. „Manchmal kann ich in der Stadt nicht mehr weiter.“ Es ist für Gitta Rehsöft ein täglicher Kampf gegen die Schmerzen, gegen die Gedanken im Kopf, ein tägliches Ringen darum, sich nicht unterkriegen zu lassen.

Die Selbsthilfegruppe „Chronische Schmerzen“, die sie in diesem Jahr gegründet hat, hilft ihr dabei, sich nicht unterkriegen zu lassen. „Hier treffen sich Menschen, die wirklich verstehen, wie es einem geht.“ Und auch wenn ein bisschen Jammern manchmal einfach dazu gehöre, stehe natürlich der Erfahrungsaustausch an erster Stelle, sagt Gitta Rehsöft. „Wir wollen uns gegenseitig auch darin unterstützen, endlich ernst genommen zu werden.“

ml

Kontakt: SHG „Chronische Schmerzen“
über die KISS
Treffen jeden 3. Dienstag
um 17:00 Uhr in der KISS

Traurig und wütend über Schmerzen

Ich bin Clara, 14 Jahre, gehe aufs Gymnasium, habe eine Katze und zwei Kaninchen, eine tolle Familie und die besten Freunde der Welt. Eigentlich geht es mir gut, wären da nicht diese verdammten Knie-schmerzen.

Vor ca. fünf Jahren bekam ich auf einmal unerklärliche Beinschmerzen, aber wir haben uns dabei nicht wirklich etwas gedacht. Sie waren nicht sonderlich doll und gingen auch immer mal wieder weg. Nach einer Weile sind wir dann doch zu meiner Kinderärztin gegangen und die meinte, wir sollten einen

sehen. Der Rheumatologe meinte aber, dass es bei Kinderrheuma häufig kein Blutbefund gibt. Ich war dann eine Woche in einer Rheumaklinik, wo der Arzt dann wirklich Rheuma diagnostizierte. Er meinte, dass ich Entzündungen in den Knien und auch noch in anderen Gelenken habe. Kurze Zeit später merkte ich den Schmerz wirklich verstärkt in den Knien.

Danach waren wir noch bei zwei anderen Rheumatologen, um das gegenchecken zu lassen und die meinten plötzlich, dass da keine Entzündungen seien.



Mit Freunden am Strand herumzutoben lässt auch Clara die Schmerzen vergessen. (Foto: privat)

Eigentlich ja ganz gut, aber die Schmerzen sind inzwischen so schlimm, dass ich oft nicht zur Schule oder mich auch nicht nachmittags mit Freunden treffen kann. Und es gibt immer noch keine Diagnose. Diese Ungewissheit finde ich fast noch schlimmer, als die Diagnose Rheuma. Ich mache zurzeit Physiotherapie, Ergotherapie und habe auch mal für kurze Zeit eine Psychotherapie gemacht. Wenn es mir dazu noch sehr schlecht geht, habe ich in meiner Freizeit nur wenig Zeit für meine Hobbys und Freunde. Ich muss oft viel für die Schule nacharbeiten, weil ich so viel fehle. Meine Freunde geben mir dann immer die Unterlagen und eigentlich komm ich auch gut mit, aber wenn es mir einigermaßen geht, möchte ich natürlich lieber etwas unternehmen.

Ich rede nur mit meinen besten Freunden darüber, aber manchmal ist es mir auch vor meiner aller besten Freundin unangenehm. Wenn wir über den Schulhof gehen und sie mich fragt, ob es schon etwas Neues gibt, bin ich manchmal traurig, aber auch wütend, weil mich die Schmerzen nerven. Meistens gibt es nur Kleinigkeiten, aber nie etwas Aussagekräftiges, oder ich erzähle ihr etwas und drei Wochen später ist das schon wieder ausgeschlossen.

Ich frage mich manchmal, was die anderen so denken zum Beispiel, wenn ich so lange oder oft fehle.

Jetzt gehe ich für drei Wochen in eine Klinik, und ehrlich gesagt habe ich ein ganz gutes Gefühl dabei und ich freue mich sogar ein bisschen, weil ich hoffe, dass es mir danach besser geht!

Osteopathen aufsuchen. Also sind wir zum Osteopathen. Da waren wir dann ein paarmal, aber es hat nicht so wirklich geholfen. Es ging die Tage danach zwar besser, aber die Schmerzen kamen immer wieder.

Mit der Zeit wurden die Beinschmerzen immer schlimmer und verschwanden auch immer seltener. Wir haben dann angefangen Spezialisten aufzusuchen, zum Beispiel waren wir bei Orthopäden, Heilpraktikern und Rheumatologen. Es wurde nie so wirklich eine richtige Diagnose gefunden und die Schmerzen wurden immer schlimmer und gingen inzwischen gar nicht mehr weg. Wir wurden dann zu einem Rheumatologen von außerhalb überwiesen. Der hat mich nur einmal angeguckt und meinte gleich: Rheuma! Ich fand den Arzt ganz nett und da ich davon eh nicht so viel verstehe, habe ich ihm das auch sofort geglaubt. Mama war da eher ein bisschen skeptisch, immerhin war im Blutbild nichts zu

Clara, 14 Jahre

„Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie“ *Erich Kästner*

Weltweit erkranken rund 15 Prozent der Menschen einmal in ihrem Leben an einer Angststörung. Ängste sind somit die am weitesten verbreiteten psychischen Störungen. Die Angststörung sollte nicht als psychische Krankheit angesehen werden. Sie ist eine Neurose, eine Fehlanpassung bzw. in einer Situation unverhältnismäßige Reaktion unserer Seele und in der Regel auch unseres Körpers (Zittern, Herzrasen, Schweißausbrüche, Schwindel etc.). So ziemlich jeder Mensch trägt neurotische Züge in sich, hat einen Tick, eine „Macke“, einen „Spleen“. In den allermeisten Fällen kann man hiermit gut leben und es besteht kein weiterer (Be)-Handlungsbedarf.

Einige Menschen unter uns schränken diese Störungen jedoch soweit ein, dass sie sich aufgrund von Ängsten kaum noch auf die Straße trauen. Sie isolieren sich, verlieren ihren Arbeitsplatz, Freunde und in schlimmen Fällen sogar den Spaß und die Freude am Leben. Diese seelische Disbalance macht uns sprichwörtlich „krank“, „geht uns ans Herz“ oder „schlägt uns auf den Magen“. Diese gängigen Sprichwörter zeigen sehr schön den Zusammenhang zwischen seelischen und körperlichen Schmerzen. Seelische Schmerzen werden sehr oft in körperliche Symptome gewandelt.

Diese sind bei weitem keine Einbildung, sondern tatsächlich vorhanden. So leiden Angstpatienten sehr häufig an Kopfschmerzen, Beschwerden des Verdauungstraktes (z.B. Reizmagen, -darm) sowie des Herz-/Kreislaufsystems. Der Körper als „Sprachrohr unserer Seele“. Um der Angststörung effektiv entgegenzuwirken, sollte man sie zu allererst einmal als diese akzeptieren und nicht verleugnen („ich bin doch nicht verrückt“). Weiterhin haben sich in der Therapie von Angststörungen eine Vielzahl von Entspannungsübungen wie z.B. Tai Chi, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditationsübungen bewährt. Hier lernen die Betroffenen sich selbst in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Ein Körper kann physiologisch nicht angespannt (Angst) und entspannt zur selben Zeit sein. In vielen Fällen sollten sich die Betroffenen auch nicht scheuen, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Vor allem die Verhaltenstherapie zeigt gute Erfolgschancen in der Behandlung der Angststörung. Es ist bei

weitem keine Schande, sich fachmännische Hilfe zu suchen, sondern zeigt, dass man sich realistisch mit seinem Problem auseinandersetzt, dieses ernsthaft angehen möchte, um endlich den Weg in ein zufriedeneres Leben zu finden, in dem nicht die Angst, sondern man selbst den Verlauf bestimmt. Eine weitere wichtige Stütze im Umgang mit der Angststörung können verständnisvolle Zuhörer sein, die evtl. sogar durch eigene Angsterkrankungen ein höheres Verständnis für die Betroffenen haben als es z.B. die Familienangehörigen oder enge Freunde haben.

Solche Menschen finden Sie in der Selbsthilfegruppe „Ängste“ in der KISS, welche sich einmal wö-



chentlich, montags 17.00 Uhr für rund anderthalb Stunden in der KISS Schwerin trifft, um über ihre Erfahrungen, Erfolge, aber auch Misserfolge zu erzählen.

Wir gründeten uns im Mai 2012 und möchten diese regelmäßigen Treffen mittlerweile nicht mehr missen. Unsere Mitglieder leiden unter Ängsten verschiedenster Form (soziale Phobien, Panikstörungen, generalisierte Angststörungen). So berichten wir in unseren Treffen z.B. über Methoden und Verfahren, welche bei den einzelnen Mitgliedern Erfolge zeigten, führen hin und wieder gemeinsam Entspannungsübungen aus oder reden einfach über die alltäglichen Dinge weit ab von der Angst. Auch Spielenachmittag mit gemeinsamen Lachen gehören zu unserem Programm. Als Gründerin der Gruppe kann ich sagen, so sehr man die Angst und deren Folgen auch verteufeln mag, hat doch alles, was passiert seinen Grund. So hat mich diese Störung doch auch einige liebevolle, verständnisvolle Menschen kennenlernen lassen, auf die ich mich jeden Montag aufs Neue freue!

Jana Krämer, SHG Ängste

Schmerz und Psyche

Schmerz ist eine komplexe und unangenehme Sinnesempfindung, die aufgrund eines akuten Ereignisses oder einer chronischen Einwirkung ausgelöst werden kann. Beim akuten Schmerz ist die Sinnesempfindung in der Regel Folge einer Gewebeschädigung; durch die schmerzbezogenen Reaktionen (Rückzug oder Flucht, Vermeidungsverhalten) können Folgeschäden verhindert werden. Dagegen lässt sich beim chronischen Schmerz keine Gewebeschädigung erkennen, die das Ausmaß des berichteten Schmerzes vollständig erklären würde. Somit können die oben genannten schmerzbezogenen Reaktionen auch keine Schmerzlinderung bewirken.

Akuter und chronischer Schmerz

Der akute Schmerz wird durch eine plötzliche Erkrankung oder Verletzung hervorgerufen und dient als Warnsignal, den Organismus vor weiteren Schädigungen zu schützen. Deswegen wird akuter Schmerz als unangenehme sensorische Empfindung wahrgenommen. Akute Schmerzzustände dienen auch dazu, eine Heilung zu begünstigen, z.B. durch eine Schonhaltung. Beim chronischen Schmerz dagegen fehlen die spezifischen Auslöser wie beispielsweise eine plötzliche Verletzung. Neueren Studien zufolge leiden etwa 17 Prozent der westlichen Bevölkerung unter chronischen Schmerzen. Obwohl zunächst organische Ursachen und damit scheinbar objektive Faktoren bei chronischen Schmerzzuständen im Vordergrund stehen, sind Schmerzen primär immer subjektive Erfahrungen. Schmerz sollte nie als ausschließlich psychogen oder organisch bedingt betrachtet werden, sondern es sollten jeweils psychologische und somatische Komponenten berücksichtigt werden. Sowohl beim akuten als auch beim chronischen Schmerz lassen sich somit Faktoren finden, die das Schmerzgeschehen stark beeinflussen können. Neben soziokulturellen und biographischen Aspekten spielen das Gehirn, die Persönlichkeit und die Lernerfahrung eine wesentliche Rolle. Es ist auch bekannt, dass die Bewältigung akuter und chronischer Schmerzen kulturell stark beeinflussbar und wandelbar ist. So ist der Schmerzausdruck in westlichen Kulturen oft stärker ausgeformt.

Schmerz und Tiefenpsychologie

Tiefenpsychologische Ansätze gehen davon aus, dass seelische Konflikte, die bis in die Kindheit zurückreichen können, als Ursache chronischer Schmerz-

störungen identifiziert werden können. So kann chronischer Schmerz als eine sogenannte Konversionsreaktion (Übertragung von Affekten wie Angst, Wut, Schuld, Ärger und Aggression auf Organe) verstanden werden. Ziel einer tiefenpsychologischen Behandlung ist es, dem Patienten dabei zu helfen, sich von dieser Reaktion zu befreien und sich damit neue Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Schmerz und Lernpsychologie

Bei der Chronifizierung von Schmerz spielen Lernvorgänge eine herausragende Rolle, entsprechend sind Therapieansätze oftmals auf ein Verlernen der schmerzauslösenden, -verstärkenden oder aufrechterhaltenden Bedingungen im Verhalten und Erleben der Patienten gerichtet.

Einstellungen, Erwartungen, Zuschreibungen und andere Denkprozesse spielen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Schmerzverhalten eine zentrale Rolle. Die Körperwahrnehmung von Patienten mit chronischen Schmerzen ist damit ungünstig verändert in Form einer Fehlinterpretation körperlicher Symptome. Bei chronischen Schmerzen können besondere Erregungszustände auftreten die dadurch die allgemeine Aufmerksamkeit ungünstig beeinflussen. Das Schmerzerleben selbst wird hierbei zentraler Gegenstand der selektiven Aufmerksamkeit. Die Umlenkung der Aufmerksamkeit auf nicht-schmerzbezogene Erlebnisinhalte im Sinne einer Ablenkung kann zu einer höheren Schmerztoleranz und einer verbesserten Schmerzbewältigung beitragen. Dies machen sich sog. Schmerzbewältigungstrainings und teilweise auch Entspannungstechniken zunutze.

Behandlung

Psychologische Verfahren zur Behandlung von Schmerzzuständen sind in den letzten Jahren inhaltlich und bezüglich der Anwendbarkeit intensiv weiterentwickelt worden. Sie entstammen überwiegend dem methodischen Fundus der Verhaltenstherapie. Aktuelle Metaanalysen zufolge sind die standardisierten Verfahren effektiv und werden in einschlägigen Leitlinien auch als Alternativen zur medikamentösen Behandlung bewertet.

a) Beratung und Führung

Jede Form erfolgreicher Behandlung (auch der medikamentösen) setzt eine eingehende Beratung und Führung des Schmerzpatienten voraus. Besonderen Wert hat hierbei die Vermittlung eines verhaltens-

medizinischen („bio-psycho-sozialen“) Krankheitsmodells, weil damit neben der medikamentösen Behandlung auch andere Verfahren der Krankheitsbewältigung angesprochen und eingeführt werden können. Dadurch wird eine aktive Mitarbeit angeregt. Dies erfolgt durch eine Analyse des Verhaltens, bei der die Auslöser der Schmerzen genau untersucht werden. So werden evtl. belastende Lebensereignisse (wie beispielsweise Verlust des Partners, Verlust des Arbeitsplatzes, Frühberentung) und Alltagsbelastungen hinsichtlich ihrer möglichen Schmerzmodulierung und -chronifizierung bewertet. Außerdem ist eine genaue Analyse des Einnahmeverhaltens von Medikamenten (Schmerzmittelübergebrauch) wichtig, zumal sich herausgestellt hat, dass nahezu alle wirksamen Schmerzpräparate bei Übergebrauch eine schmerzinduzierende Wirkung haben können. Weiterhin müssen die Auswirkungen der Beschwerden auf z.B. Familie, Beruf und Sozialkontakte bedacht werden. Wichtig ist die Führung eines Schmerz-Tagebuches, durch welches sich Hinweise auf Überforderungen ergeben können. Im Beratungsgespräch wird auch auf allgemeine Aspekte der Lebensführung (Tagesplanung, Diät, Sport, Schlafhygiene, Umweltfaktoren, Umgang mit Stressbelastungen etc.) eingegangen.

b) Entspannungsverfahren und Hypnose

Bei vielen Erkrankungen und Störungen kann der Einfluss stressbedingter Spannungs- und Erregungszustände auf die Entstehung und Aufrechterhaltung von Krankheitsprozessen erkannt werden. Entspannungsverfahren sind die am häufigsten verwendeten Techniken der psychologischen Schmerzbehandlung. Sie können in hohem Maße eigenverantwortlich vom Patienten angewandt werden. Entspannungstechniken wie das Autogene Training nach Schultz oder die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson sowie die Hypnose sind wiederholt in ihrer Wirksamkeit bei chronischen Schmerzzuständen belegt worden. Besonders bei Patienten, bei denen ein „Angst-Spannungs-Schmerz-Zyklus“ vorliegt, können solche Verfahren indiziert sein. Durch Entspannungsverfahren soll das allgemeine Aktivierungsniveau reduziert werden. Hintergrund ist dabei, dass neben einer allgemeinen entspannenden Wirkung auch eine Beruhigung des Gehirns erreicht werden soll. Den Entspannungsverfahren wird häufig eine präventive Funktion zur Verhinderung von Schmerzen zugesprochen; Patienten berichten jedoch auch über schmerzhemmende Eigenschaften der Entspannung im akuten Schmerzzustand.

Eng verwandt mit Entspannungsverfahren ist die Anwendung hypnotischer Techniken zur Behand-

lung von chronischen Schmerzzuständen. Durch die Hypnoseinduktion wird das Bewusstsein mit Dingen beschäftigt, die die eigentliche Schmerzverarbeitung in den Hintergrund rücken lassen.

Es gibt keine absoluten Kontraindikationen für die Anwendung der PMR oder der Hypnosebehandlung. Vorsicht ist jedoch geboten bei ausgeprägter Hypotonie, Herzerkrankungen sowie paranoiden und affektiven Psychosen, hierbei ist stets eine fachärztliche Abklärung und Überwachung ratsam.

c) Biofeedback

Durch Biofeedback werden körperliche Prozesse gemessen und dem Patienten kontinuierlich über ein gut wahrnehmbares Signal zurückgemeldet. Biofeedback ist somit ein objektives Verfahren zur Messung, Verstärkung und Rückmeldung von Körpersignalen. Der Patient wendet diese Signale an, um Kontrolle über die Zielgröße (z.B. Muskelspannung) zu erhalten und diese in die gewünschte Richtung zu verändern. Das Biofeedbacktraining hat sich als ein wirkungsvoller Baustein verhaltenstherapeutischer Schmerzbehandlung erwiesen. Dabei geht es um eine Form des Lernens mit verbesserter Regulation.

d) Schmerzbewältigungsverfahren

Schmerzbewältigungsverfahren setzen zumeist direkt auf Entspannungstechniken auf und stellen eine verhaltenstherapeutische Erweiterung dar. Das Ziel der Schmerzbewältigungs- bzw. Schmerzimmunisierungstechniken ist das Erlernen einer aktiven Schmerzkontrolle im Alltag bei Patienten mit chronischen Schmerzzuständen.

e) Kognitive Therapieverfahren

Die kognitive Therapie zielt auf die Veränderung ungünstiger Einstellungen, Haltungen und Gedanken sowie dem damit verbundenen Körpererleben. Der Patient soll lernen, die schmerzbezogene Belastung und die psychischen Begleiterscheinungen effektiver zu bewältigen. Eine Erweiterung der kognitiven Therapie findet sich in der „Akzeptanz und Commitment-Therapie“ (ACT). Dabei werden verhaltenstherapeutische Inhalte mit achtsamkeits- und akzeptanzbasierten Elementen kombiniert. Der Patient lernt dabei, ungünstige Kontrollversuche abzubauen und damit zunächst die unangenehmen Empfindungen ohne Wertung („achtsam“) zu erleben.

**Prof. Dr. Peter Kropp, Dipl.-Psych./
Dipl.-Psych. Bianca Meyer**

Institut für Medizinische Psychologie und
Medizinische Soziologie
Medizinische Fakultät, Universität Rostock

„Die Zeit des Wunden-Leckens ist vorbei“

Es ist ein großes Versprechen, das Roland Jahn, Bundesbeauftragter für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen Deutschen Demokratischen Republik (BStU), den Menschen in Schwerin an diesem Abend in der Paulskirche gibt. „Wir finden Dokumente, die Ihnen helfen können.“ Helfen, wenn es darum geht, wenigstens einen kleinen Ausgleich zu ergangenen Leid, Demütigungen und Verletzungen zu bekommen. Helfen, wenn die psychischen und physischen Folgen durch Gefängnis, Arbeitslager und Isolationshaft auch Jahre später einen weder schlafen noch arbeiten lassen, einen abhängig machen von kleinen Renten oder Hartz IV.



Auch heute noch fühlen sich viele ehemalige politische Häftlinge der DDR in ihrem Leben wie gefangen. (Foto: privat)

Den Männern und Frauen der Schweriner Selbsthilfegruppe „Politische Häftlinge der DDR“ (SHG), die sich den Zeitzeugenabend mit Roland Jahn nicht entgehen lassen, tut es gut, wenn Jahn sagt, man soll die Opfer im Blick haben. Dass es viele Beispiele gebe, wo auch Jahre später Hilfe möglich war. Roland Jahn, der Anfang der 80er Jahre in Untersuchungshaft gesessen hat und später zwangsgewiesen wurde, sagt auch: „Die Zeit heilt nicht alle Wunden.“

„Die Zeit des Wunden-Leckens ist vorbei“, sagt Petra* bei einer der Gruppen-Sitzungen der SHG in der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für

Selbsthilfegruppen in Schwerin (KISS). Sie und ihre Mitstreiterinnen und Mitstreiter helfen sich inzwischen lieber selbst. Zu lang haben sie auf Unterstützung seitens der Politik gewartet, und damit meinen sie nicht hauptsächlich finanzielle Unterstützung. „Es fehlt“, so Petra, „die Anerkennung, dass uns Unrecht widerfahren ist und die Anerkennung, dass unsere heutigen körperlichen und seelischen Krankheiten die Folgen der Haft sind“. Sie selbst hat ihren Kindern erst vor zwei Jahren erzählt, dass sie wegen Republikflucht inhaftiert war. Bis zu diesem Bekenntnis habe sie Angst, Schuldgefühle und eine ungeheuerliche Wut mit sich herum getragen, die sich schließlich Bahn brach in seelischen und körperlichen Krankheiten. Heute kämpft sie um die Anerkennung der Folgen ihrer Inhaftierung.

In der von ihr mit initiierten SHG „Politische Häftlinge der DDR“, eine von lediglich zwei Gruppen dieser Art in ganz Mecklenburg-Vorpommern, treffen sich seit März 2012 Petra, Dieter*, Beate* und inzwischen weitere Betroffene alle zwei Wochen in der KISS, um gemeinsam für Anerkennung und gegen Ungerechtigkeit zu kämpfen. Aber auch, um endlich ihr jahrelanges Schweigen zu brechen und ihrem stillen Leiden ein Ende zu setzen.

„Wir haben selbst lange so vieles tot geschwiegen“, sagt Dieter. Seine scheinbar robuste Statur und seine Hände, die nach harter Arbeit aussehen, passen so gar nicht zu dem, was der Mittfünfziger von seinem Inneren preis gibt. Angst, etwas zu sagen, Misstrauen anderen gegenüber und eine tiefe Traurigkeit haben bislang sein Leben nach einer 20monatigen Haft im Arbeitslager Rüdersdorf bestimmt. „Diesen Gummiball trage ich mit mir rum“, sagt Dieter. Manchmal sei dieser Gummiball weiter weg. Doch plötzlich komme er wieder, ganz unerwartet, vielleicht in Form eines Religionslehrers, den er noch als Lehrer für Staatsbürgerkunde kannte. Oder in Form eines Nachbarn, der sich als ehemaliger Stasi-Mitarbeiter herausstellt. Traurigkeit, Scham und Schuldgefühle weichen dann der Wut,

einer ohnmächtigen Wut. Inzwischen hat Dieter gelernt sich zu sagen: „Das ist meine alte Wut, die hat mit meinem neuen Leben nichts zu tun“. Aber auch wenn er sich das sage, fühle er sich „wie ein Läufer, der nur eine halbe Flasche Wasser mit ins Rennen bekommen hat während die anderen eine volle Flasche haben“.

In der SHG findet Dieter Menschen, deren Flaschen ebenfalls nur halbvoll sind. Jeder habe sein Einzelschicksal, jeder habe andere Erfahrungen gemacht und jeder gehe damit auch anders um. Aber genau das sei, so Dieter, der Ansatz gemeinsam etwas zu bewegen, etwas zu organisieren, um Menschen dabei zu helfen, ihr krankmachendes Schweigen zu brechen.

Dabei richtet sich die Selbsthilfegruppe nicht nur an politische Häftlinge, sondern an alle Verfolgten der DDR-Diktatur. „Ich passe eigentlich nirgendwo rein“, sagt Beate, die aufgrund einer posttraumatischen Erkrankung lange den Schritt in die Öffentlichkeit nicht gewagt hat. Zahlreiche Therapien und Klinikaufenthalte haben ihr Leben bestimmt, nachdem sie als Kind in der DDR traumatische Erlebnisse durch russische Soldaten erfahren musste. Angst, Schuldgefühle und Wut kennt auch sie zu genüge, aber auch die Ohnmacht, wenn einem niemand glaubt, wenn einem niemand hilft. Die SHG ist für Beate und die anderen Betroffenen die Chance, sich selbst und gleichzeitig anderen zu helfen. Manchmal ist das ganz praktische Hilfe, wenn sich der eine Tipps bei Formalitäten holt oder wenn die andere von guten Erfahrungen mit Spezialkliniken berichten kann. „Uns hilft es aber auch einfach zu wissen, dass es noch andere mit unseren Erlebnissen gibt und dass wir uns mit ihnen austauschen können“, sagt Petra. „So können wir als Gruppe stärker auch nach außen auftreten“, ergänzt Dieter.

Unterstützt werden sie dabei nicht nur von der KISS, sondern auch von der Landesstelle MV für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes. So haben die Gruppe, die KISS und die Landesstelle zum Beispiel Vera Lengsfeld, Oppositionelle der DDR und heutige Autorin, zu einer Lesung und Podiumsdiskussion nach Schwerin geholt. Für Beate war genau diese Veranstaltung, auf der sie ihre Ärztin ihre Geschich-

te über Gewalt, Bedrohungen und einer zusehenden DDR-Macht vorlesen lies, der erste Schritt aus ihrer bisherigen Isolierung hin in die Öffentlichkeit. Jetzt hilft ihr die Gruppe bei weiteren Schritten.



Vera Lengsfeld ist auf Einladung der KISS und der Landesbeauftragten für Stasi-Unterlagen nach Schwerin gekommen.

(Foto: ml)

Einer dieser Schritte hat sie auch in die Paulskirche zu Roland Jahn geführt. „Sie leisten eine tolle Arbeit“, sagt dieser Richtung KISS und Selbsthilfegruppe. Jeder sei gefragt etwas selbst zu tun. Und auch wenn noch Unzufriedenheit herrsche und vieles zu verbessern sei, „gemeinsam sind wir auf dem richtigen Weg.“ **ml**

** Namen wurden von der Redaktion geändert*

Kontakt: SHG „Politische Häftlinge der DDR“

Treffen jeden zweiten und vierten Montag
18.00 Uhr in der KISS

Anzeige:

StemaCom

**Projektmanagement, Computer,
Schulung, Grafik & 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



Nicht nur schmerzliche Erfahrungen

Trotz regnerischen trüben Novemberwetters findet die erste Befragung heute vor dem Schlossparkcenter statt. Aus dem „Hallo, wie geht's?“ wird ein intensives Gespräch mit einer Bekannten, vor einiger Zeit an Krebs und einer dadurch ausgelösten Depression erkrankt - inzwischen erfolgreich bekämpft und überwunden! Wir vertiefen, geraten ins Philosophieren. Fazit: Körper und Seele bilden eine Einheit. Alle Empfindungen/Misempfindungen werden uns durch unser Gehirn signalisiert und können nur so wahrgenommen werden. Inzwischen kann sie darüber reden, gewinnt dieser Erkrankung sogar positive Seiten ab. „Mein Körper war aus dem Gleichgewicht geraten und nicht zufällig betraf es meine rechte, frauliche Seite. Ich habe mich und meine Bedürfnisse vernachlässigt.“ Durch die Erkrankung und die damit verbundenen Schmerzen begann sie ihr Leben konsequent zu ändern, stellte ihr bisheriges in Frage, reflektierte und beschritt völlig neue Wege, beruflich, aber auch im Freizeitbereich. Für



sie zwar eine sehr schmerzliche, dennoch wichtige Erfahrung, den richtigen Weg in ein neues Leben zu finden, erzählt sie und schlägt schließlich vor, wir sollten eine philosophische Gesprächsgruppe gründen.

Nun geht's endlich mit Karin ins Schlossparkcenter, um uns gleich zwei energische Abfuhren einzuholen. Das SCHMERZT! „Verängstigt“, tief durchatmend sehen wir uns bereits nach links und rechts um. Aufgeben, nein, wir doch nicht?! Und treffen auf ein Ehepaar aus Ludwigslust, sie 65- und er 71-jährig. Die Befragte nimmt nicht so schnell Medikamente, achtet vorbeugend auf ihre Gesundheit

und greift eher zu bekannten Hausmitteln. „Seelischer Schmerz ist auch schlimm. Wenn man körperliche Schmerzen hat, geht es auch auf die Seele.“ Erst nach 10 Jahren hätte man die Ursache ihrer Schmerzen, Helicobacter-Erreger, gefunden. Drei Kuren schlugen nicht an, viele Medikamente, die Bakterien wurden nicht alle vernichtet und kamen immer wieder. Ärzte glaubten ihr nicht, dass sie Schmerzen hatte. Probleme im Bekanntenkreis schlossen sich an, weil sie nicht essen und trinken konnte, der Hausarzt wusste nicht weiter usw. Nach langem Martyrium half sie sich selbst durch Recherchen im Internet und erhielt doch noch in einer Magdeburger Klinik wirkungsvolle Hilfe. Inzwischen ist sie schmerzfrei. Sie lächelt, die Erleichterung ist ihr anzusehen. „Man muss Schmerzen nicht aushalten, ich nutze meine Patientenrechte und ich wehre mich notfalls auch gegen die Maßnahmen der Ärzte.“

Zwei 17-jährige Mädchen mit Ausbildungsplatz zur Verwaltungsangestellten im öffentlichen Dienst: „Wenn ich Bauch- oder Kopfschmerzen habe, trinke ich Tee, nehme eine Wärmflasche oder gehe an die frische Luft. Wenn es nicht besser wird, nehme ich auch mal eine Tablette.“ Es sei eher selten, die Ausnahme, erzählt sie. „Ich mache es wie meine Mutter, nutze nur natürliche Hausmittel, sie hat es mir so vorgelebt.“

Ein junges Elternpaar, sie 20 und er 24, ruhend auf der Bank. „Meine Zwillinge sind zweieiig und kamen 10 Wochen zu früh per Kaiserschnitt auf die Welt. Inzwischen sind die beiden 16 Wochen alt.“ Gern hätte sie auf natürlichem Wege geboren, den Geburtsschmerz vermisste sie, das sei zwischen Mutter und Kind eine sehr wichtige, bindende Erfahrung. „Nach dem Kaiserschnitt hatte ich Schmerzen beim Aufstehen. Eine normale Geburt wäre für die Kinder zu anstrengend und die Fruchtblase war schon geplatzt.“ Die beiden kleinen Mädchen, Lilli und Larissa, haben auch schon schmerzliche Erfahrungen gemacht, die ersten Impfungen. Natürlich hätten sie tüchtig geschrien. Wir wünschen den jungen Eltern ganz viel Glück, Gesundheit und Freude mit ihren niedlichen Babys, von denen wir kaum ein Auge lassen können und beenden mit vielen neuen Eindrücken unsere Schmerzumfrage. Diese Umfrage ist nicht repräsentativ, sondern gibt nur ein Stimmungsbild wieder.

Karin Horn/Evelyn Mammitzsch

Schmerzlinderung durch Musik

In der KISS gibt es eine Selbsthilfegruppe unter dem Namen „Musik zum Wohlbefinden“. Oft wurde folgendes gefragt: „Was hat das mit Selbsthilfe zu tun?“

Diese Selbsthilfegruppe gibt es seit 15 Jahren. Seit dieser Zeit hilft allen das Beisammensein in und durch schwere Zeiten hindurch. Das ist nicht der einzige Aspekt, weshalb sich 17 Frauen und Männer in dieser Gruppe zusammenfinden. Jeder ist Betroffener, jeder hat mehr oder weniger mit sich, mit seiner Erkrankung oder auch Erkrankungen zu tun. Alle haben sich mit Schmerzen auseinanderzusetzen. Wir sind bestrebt etwas dagegen zu tun. Unser Leben soll lebenswerter werden.

Den Schwerpunkt sehen wir in der Beschäftigung mit Musik. Wir tauschen uns aus und denken darüber nach, was für die Verbesserung der gesundheitlichen Umstände innerhalb der Gruppe getan werden kann. Das Singen hat dabei oberste Priorität. In einem Zeitungs-Interview erklärte Professor Eckhardt Altmüller, Neurologe an der Hochschule für Musik in Hannover, dass Hobby-Sänger ein besseres Immunsystem haben. Durch die Aktivierung der

Atmung, die Kontrolle der Atemmuskulatur sowie das Gemeinschaftserlebnis beim Singen würden die Abwehrkräfte gestärkt. Und nicht nur das: Die bei unseren Treffen durchgeführten Lockerungsübungen der Gesichtsmuskulatur, Sprechübungen, das Einsingen, meditative Atemgymnastik, Bewegungsübungen u.a. helfen, nicht nur unser ältestes Instrument die „Stimme“ auf das Singen vorzubereiten. Auch wird die Muskulatur entspannt und gelockert. Schon dabei erfahren wir Schmerzlinderung.

Auch der psychologische Aspekt darf nicht vergessen werden. „Ich bin der glücklichste Mensch“, sagt H., wenn ich es gesundheitlich schaffe, zur Gruppe zu kommen“. T. leidet an mehreren chronischen Erkrankungen, hat mit Depression und Angststörung zu tun sowie mit starken Schmerzen. „Obwohl auch Anstrengung erforderlich ist“, so T., „begebe ich mich meist mit weniger Schmerzen von dort auf den Heimweg.“ Die Hilfe zur Selbsthilfe, die über die KISS möglich ist, wurde ein wichtiger Bestandteil im Leben der Gruppenmitglieder. Für diese Möglichkeit sind wir sehr dankbar. Wir möchten Mut machen, Musik für sich zu nutzen.

„Rettungsinsel“ für die Zeit nach der Trennung

Die SHG „Rettungsinsel“ ist hervorgegangen aus der SHG „Trennung/Scheidung“ und besteht seit mehr als zweieinhalb Jahren mit einer Teilnehmerzahl von 14 bis 19 Frauen und Männern. Wichtig ist für uns, dass wir einerseits diejenigen aufnehmen, die ihren Partner durch Tod, Trennung oder Scheidung „verloren“ haben, und andererseits jedem Neuankömmling in der Kennenlern-Phase deutlich machen, dass wir keine Singlebörse sind. Wichtig war und ist für uns auch, dass wir einander zuhören und dass wir unsere Anonymität wahren und diese auch in den Räumen der KISS haben.

Die Gruppengespräche führen dazu, dass die Mitglieder sehr schnell merken, hier kann ihnen aus dem Erfahrungsschatz der „Älteren“ wertvolle Hinweise, Vorschläge und Handlungsweisen gegeben werden.

Der Trennungsschmerz kann sehr unterschiedlich sein bzw. verlaufen und reicht von depressiven Schüben, „sich-einigeln“, Teilnahmslosigkeit, Angstzuständen, Essattacken, Stalking-Wahrnehmungen oder weiter bis zu Suizidgedanken. Ein Problem für

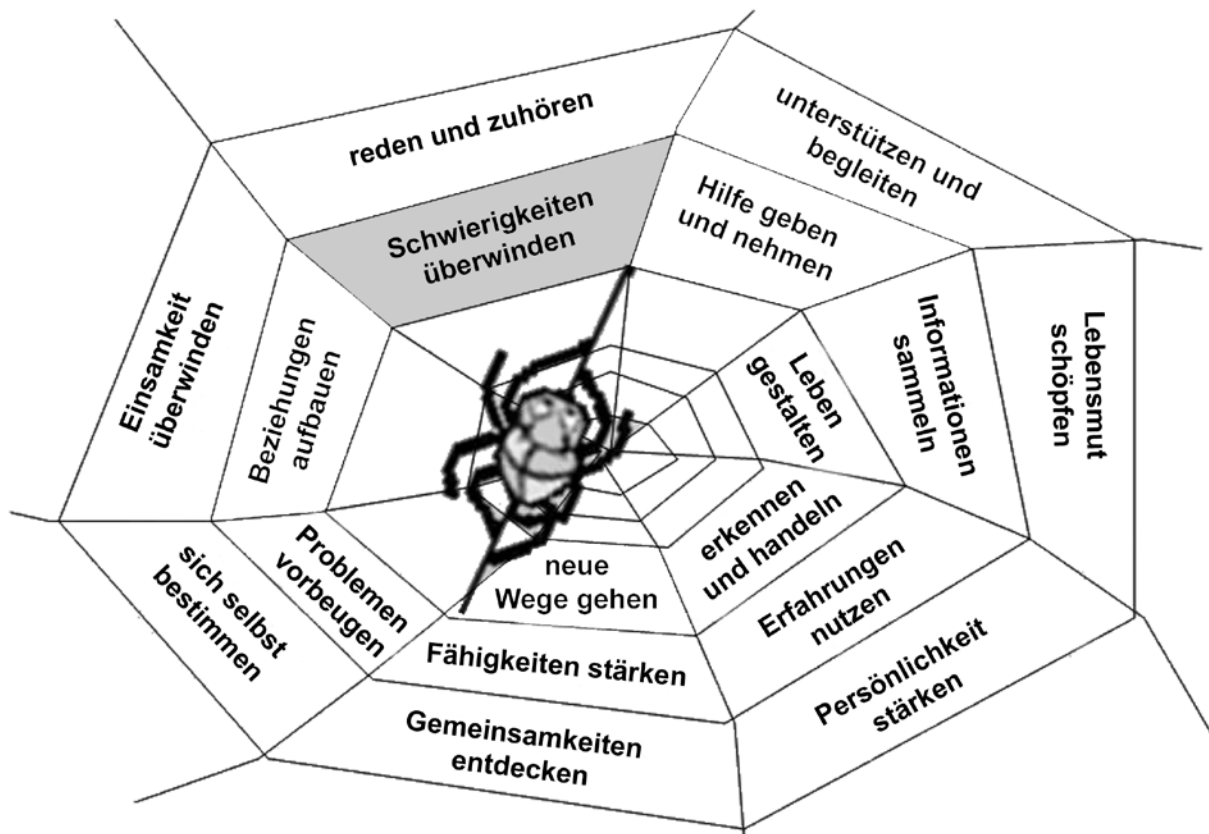
die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine ärztliche bzw. psychotherapeutische Behandlung benötigen, sind die langen Wartezeiten auf einen Termin. Die Zeit bis zu den ersten Sprechstunden gleichen wir dann mit unserer Gruppenarbeit aus.

Damit jedes Gruppenmitglied seinem Leben wieder einen Sinn geben kann, gehen wir raus aus der Isolation und sind - je nach Interessenlage – gemeinsam kulturell oder sportlich aktiv.

Doch im Vordergrund unserer Gruppenarbeit stehen die Gespräche. Hier bekommt jede/jeder die Möglichkeit, Sorgen und Nöte darzulegen, die mit der Trennung einhergingen. Wir möchten uns gegenseitig bei der Bewältigung der unterschiedlichen Situationen unterstützen und uns wieder neuen Lebensmut geben.

Burkhard Bluth, Gruppensprecher

Treffen: Vierzehntäglich, 2. und 4. Donnerstag,
17.00 Uhr (in den Monaten Oktober-März)



Angst vor Schmerzen?

Eigentlich müsste es viele Gründe in meinem Leben geben, bei denen ich Angst habe. Wie der/die eine oder andere Leser/Leserin weiß, bin ich Stammgast in sämtlichen Krankenhäusern und Praxen, deswegen sollte es regelmäßig zu Angst-Attacken kommen. Nun...dem ist komischerweise nicht so. Also, glücklicherweise natürlich. Mir scheint irgendein Gen zu fehlen. Es gibt einen schönen Spruch, der ungefähr das beschreibt, was ich lebe: „Es ist närrisch, heute unglücklich zu sein, nur weil du es in Zukunft vielleicht einmal sein wirst.“

Man sollte sich also nicht um Dinge Sorgen machen, die noch gar nicht da sind. Wenn ich weiß, ich gehe in zwei Monaten ins Krankenhaus, weil ich eine Herz-OP habe, mache ich mir keine Sorgen bis ich in den Operationssaal gefahren werde. Warum? Weil es keinen Sinn macht. Komischerweise beruhigt mich diese Tatsache sehr. Es gibt ja viele Menschen, die würden sich zwei Monate lang vorstellen, was alles schief gehen könnte. Dabei ist es genauso wahrscheinlich, dass alles gut geht: es steht also 50:50. Die Phantasie geht mit den meisten Menschen durch. Was geht schief? Habe ich Schmerzen? Wie lange dauert der Aufenthalt? Wenn ich mir in schwierigen Zeiten immer viele Gedan-

ken machen würde, hätte ich ja gar keine Zeit mehr zum Leben. Denn schwierige Situationen kamen oft vor. Ich kann sogar einen Tag bevor ich ins Krankenhaus muss zu einer Comedy-Show gehen und mich schief lachen. Wie gesagt, da fehlt mir ein Gen.

Aber ich habe Verständnis für Leute, die nicht so leicht mit ihrer Angst fertig werden. Es kommt ja auch immer darauf an, wie viel Erfahrungen man in so etwas hat. Wer noch nie bei einem Arzt war, stellt sich vorher sämtliche Szenarien vor, bis er dann merkt, dass es doch nicht so schlimm war.

Ich sage mir immer: „50:50!“ (50% gut und 50% schlecht). Egal in welcher Situation. Mir ist allerdings bewusst, dass auch mal etwas schief gehen kann. Deswegen gehe ich auch immer mit einer gewissen Neugier an die kommende Situation heran. Klappt es oder klappt es nicht?

Es gibt natürlich auch „Beruhigungsmittel“, z.B. Beten, den lieben Gott bitten. Auch wenn ich nicht gläubig bin, hilft es manchmal, ein wenig um Hilfe zu bitten. Aber: „Erbitte Gottes Werk für deine Arbeit, aber erwarte nicht, dass er sie auch noch übernimmt!“ Das heißt, ich muss auch etwas dafür tun, um Hilfe zu bekommen. Das wiederum kann ich immer wieder bestätigen. Wenn ich

mich z.B. schonen soll, ich aber nicht darauf achte, muss ich mich nicht wundern, wenn es nicht so gut läuft, wie oder wie schnell ich es gern hätte. Fazit: Für mich ist es sinnlos, mir vor einem schwierigen Weg um alles Mögliche, auch vor kommenden Schmerzen, Gedanken zu machen und dadurch Ängste zu produzieren, weil ich die Dinge, so wie sie sind, nicht ändern kann. Technik, medizinische Entwicklung, hervorragende Medikamente und gut ausgebildete Ärzte haben mir letztlich immer weiter helfen können. Das sind meine positiven Erfahrungen, die ich auch in schweren Ereignissen machen konnte und die mir wahrscheinlich auch helfen, nicht allzu pessimistisch durch das Leben zu gehen.

Ich frage mich nie, wirklich nie, warum unbedingt ich gehandicapt bin und immer wieder Schmerz auf mich zukommt. Was soll diese Frage? Vor allem, was bringt sie mir in diesem Moment? Nichts! Ob ich mir heute diese Frage stelle und es ändert sich nichts oder, ob ich mir heute die Frage nicht stelle und es ändert sich nichts!! Na, Sie merken schon...das macht keinen Unterschied.

Also, liebe Leserinnen und Leser, machen Sie sich nur Gedanken, wenn Sie meinen, die Situation dadurch ändern zu können. Alles andere ist pure Zeitverschwendung und vor allem kraftaufwendig.

SU

„Besuch aus Afrika“

Einen Blick „über den Tellerrand“ hinaus haben Schülerinnen und Schüler aus Schwerin sowie Mitglieder von verschiedenen Selbsthilfegruppen gemeinsam bei einer Veranstaltung der „interkulturellen Wochen“ im Jugendclub „Dr. K.“ gewagt. Der Blick führte die außergewöhnliche Gruppe nach Togo, in ein kleines westafrikanisches Land mit gut sechs Millionen Einwohnern. Eingeladen zu dem „Besuch aus Afrika“ hatte die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS). „Jugendliche und Selbsthilfe treffen nicht oft aufeinander“, sagt KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm und erläuterte erst einmal das Anliegen der Selbsthilfe bevor es mit Heinz-Jürgen Schellenberg und Monika Schellenberg per Fotos und Videoeinspielung nach Togo ging.

Die beiden Schweriner engagieren sich ehrenamtlich in dem Verein „Deutsch-Afrikanische Zusammenarbeit“ (DAZ), der verschiedene Projekte in Togo und Ghana verwirklicht. Eines dieser Projekte ist das „Kinderhaus Frieda“, das unter anderem durch die Schwerinerin Bernade Hartrampf-Yovogan 2006 ins Leben gerufen wurde. 24 Kinder, deren Eltern an Aids verstorben sind, leben in dem Kinderhaus, werden von Kindermüttern umsorgt und können dort zur Schule gehen. „Mit unseren Projekten wollen wir etwas gegen Armut tun und Schulbildung vor allem für Mädchen ermöglichen“, erklärte Monika Schellenberg.

Im März 2011 war sie gemeinsam mit ihrem Mann und anderen DAZ-Mitgliedern nach Togo und Ghana gereist, um sich dort vor allem ein Bild von den Projekten zu machen. „Uns ist es wichtig, dass wir

die Menschen so unterstützen, dass sie sich selbst helfen können“, sagte Heinz-Jürgen Schellenberg. Dazu gehöre es auch, Menschen dabei zu helfen, überhaupt arbeiten zu können, denn Arbeitsmöglichkeiten seien rar in Togo. So werden zum Beispiel in dem Projekt „Honig der Savanne“ Bauern dabei unterstützt, Honig herzustellen und auf Märkten zu



Rund 80 Jugendliche und Mitglieder der Schweriner Selbsthilfe hörten interessiert den Berichten von Monika (rechts im Bild) und Heinz-Jürgen Schellenberg vom Verein „Deutsch-Afrikanische Zusammenarbeit“ über Projekte in Togo zu. (Foto: M. Ludmann)

verkaufen. „Wir arbeiten immer mit dort ansässigen Vereinen zusammen“, so Monika Schellenberg. In einem anderen Projekt haben Dorfbewohner gemeinsam mit Ehrenamtlichen des deutschen und des togolesischen Vereins sowie Freiwilligen der Aktion „Weltwärts“ eine Schule gebaut. „Es ist Hilfe zur Selbsthilfe“, sagte Monika Schellenberg. Und das ist etwas, was auch in Schwerin seit Jahren gelebt wird.

Spaß an Bewegung – trotz Schmerzen

Dass diese Überschrift stimmt, habe ich seit Oktober 2011 selbst erfahren. Ich litt und leide unter Arthrose in sämtlichen Gelenken und noch dazu unter asthmatischen und bronchialen Beschwerden. Die Schmerzen hatten mich im Griff und machten mir ein normales Leben kaum möglich. Ärzte gaben mir Spritzen, rieten mir zu Operationen und verordneten mir starke Schmerzmittel. Die Schmerzmittel erzeugten wiederum starke Nebenwirkungen. Ein fataler Kreislauf nahm seinen Lauf. Ich war verzweifelt, konnte ich doch an manchen Tagen kaum mehr als vierzig Meter zu Fuß gehen.

so klappt, wie wir wollen. Keiner hat das Gefühl, nicht zu genügen, zu langsam oder ungeschickt zu sein. Wem es zu schnell geht, der macht langsamer. Wem es zu schwer ist, der macht weniger. Aber alle sind dabei. Das eigentlich Erstaunliche aber ist, ich treibe „meinen“ Sport fast ohne Schmerzen. Und die Zeit vergeht jedes Mal wie im Flug! Ich stelle für mich persönlich fest, ich gehe beschwingter aus der Sporthalle heraus, als ich hinein gehumpelt bin.

Meine Erfahrung teilen zweieinhalbtausend Mitglieder im ARGUS e.V., Alte und Junge, Männer und Frauen. ARGUS ist kein Fitnessclub für Rentner,

ist auch kein Seniorenverein mit Turnhalle. ARGUS bringt Menschen zueinander. Und Sport ist dabei das Therapeutikum. Und es schmeckt nicht nach Medizin. Aber es wirkt. Spezialisierte Bewegungsangebote aus den Bereichen Orthopädie, Herz-, Kreislauferkrankungen oder Pneumologie stehen ebenso auf dem Plan wie Yoga oder einfach nur Sportspass. Keiner der Sporttherapeuten kann zaubern. Aber ARGUS bringt Bewegung in erstarrte Leben. Überall ist man fachlich in guten Händen.

Wir brauchen mehr von diesen ARGUS-Vereinen in Mecklenburg-Vorpommern. Und wenn das demnächst vielleicht auch im Sternberg und Demmin so ist, dann macht älter werden auch in Mecklenburg-Vorpommern wirklich Spaß. Ich danke dem gesamten ARGUS-Team und allen sonst im Land, die Sport nicht nur mit olympischem Gold verbinden. Weiter so und mehr davon, rufe ich allen zu, die endlich verstanden haben, dass Sport eben nicht nach Medizin schmecken muss, wenn Körper und Seele daran gesunden können.

Gisela Thiess,

Stralendorf

Kontakt: ARGUS e.V.

Telefon: 0385 75 89 040

E-Mail: info@argus-schwerin.de

Homepage: www.argus-schwerin.de



Mit Bewegung macht älter werden überall in Mecklenburg-Vorpommern Spaß.

(Foto: Archiv)

Durch die Tagespresse erfuhr ich im November 2011 vom Entstehen des Gesundheitssportzentrums des ARGUS e.V. in Schwerin. Mit einem Rezept für Rehabilitationssport machte ich mich schließlich auf den Weg. Anfangs hatte ich so meine Bedenken, was das denn bringen soll; Arthrose, Asthma und Sport. Nach einem Besuch der Argus-Geschäftsstelle und einem Gespräch mit dem Geschäftsstellenleiter, Herrn Engelen, probierte ich es aus. Zuvor erklärte mir der nette Herr Engelen, dass für den Einstieg nur ein Quäntchen Mut und Vertrauen in die eigene „mentale Fitness“ nötig sei. Also war ich mutig. Seit dem ist mehr als ein Jahr vergangen und ich bin immer noch dabei; jede Woche montags. Unsere Übungsleiterin, Frau Jahn, ist eine Perle. Immer gut drauf, hält sie stets ein neues Programm für uns vor. Sie motiviert uns, wenn es mal nicht

Vom MACHEN zum SEIN

Alles Leiden ist eine Folge von: „Ich kenne mich selbst nicht.“ Jeder Mensch hat natürlicherweise schon bedingungslose Liebe erfahren. Werden wir geboren, beschern wir unserer Mutter objektiv betrachtet nur Last und Unbequemlichkeiten. Doch Gott sei Dank empfindet die Mutter es nicht so, sie liebt ihr Baby. Warum? Darauf gibt es keine Antwort. Gäbe es eine, wäre es keine Liebe. Jeder Mensch sehnt sich - bewusst oder unbewusst - nach dieser bedingungslosen Liebe, die von keinen Leistungen abhängig ist.

Wer viel leistet, sollte sich die Frage stellen, warum er das tut. Wenn er ehrlich zu sich ist, wird die Antwort immer lauten: Um anerkannt zu werden, um geliebt zu werden. Das Ziel ist legitim, aber über diesen Weg nicht erreichbar! Denn Liebe ist zweckfrei, Liebe kann man sich nicht verdienen.

Wer nun in diese Falle getappt ist, dem wird sein Körper (sein bester Freund) bald Zeichen geben: Schmerzen. Sie sind ein Alarmsignal: HALT, so nicht weiter!

Wir bekommen die Chance, unseren Lebensstil zu überdenken, zu verändern. Das ist keine Frage von Schuld! Es heißt nur, dass wir uns von uns selbst entfernt haben und nun wieder zu uns finden müssen, um diesen Teufelskreis von Bemühung und Schmerzen zu durchbrechen

Beispiel: Kopfschmerzen

In früheren Kulturepochen kannte man sie noch nicht. Den Kopf betrachten wir als den Ort, wo Verstand, Vernunft und Denken beheimatet sind. Wer kopflos handelt, ist unvernünftig. Wer sich verliebt, läuft Gefahr, seinen Kopf zu verlieren. Der Mensch besitzt zwei Zentren. Herz (Fühlen) und Hirn (Denken). In unsere Zeit, unserer Kultur schenken wir den Hirnkräften besonders viel Aufmerksamkeit.

Wir meinen, mit unserem Verstand die ehrgeizigsten Ziele erreichen zu können, selbst wenn wir dafür mit dem Kopf durch die Wand gehen müssen. Kopfschmerzen sind oft Folge von starkem Leistungsdruck, von Überforderung.



Jin Shin Jyutsu-Therapeutin Dorothea Pahlow löst Spannungen durch Entspannungen.

(Foto: privat)

Den Kopf, das Denken zu verteufeln, ist auch keine Lösung. Wir sollten ein Gleichgewicht anstreben von Herz und Verstand. Wenn der Schädel brummt, ist das ein Zeichen von Anspannung. Nun ist es weit verbreitet, die warnenden Alarmsignale des Körpers mit Schmerztabletten zu überbrücken, über lange Zeiträume nicht wirklich ratsam.

Spannung löst man durch Entspannung! Nimm Dich selbst in den Arm, lass die Schultern Fallen, atme aus, lass los (allen Ehrgeiz, alles engstirnige Ich-will-Denken). Sei einfach! Bewusste Atmung ist heilsam, der erste Schritt zur Heilung. Der Mensch, der sich selbst gefunden hat, leistet nichts mehr, er ist. Er genießt, wie mühelos das Leben sein kann. Jin Shin Jyutsu kann dabei den Menschen helfen, sich selbst näher zu kommen, Leid zu Lindern.

Dorothea Pahlow

Jin Shin Jyutsu-Therapeutin

Kontakt über KISS oder
unter Tel.: 0163/8700060

Änderung

Ab Januar 2013 finden alle Wassergymnastik-Kurse in der Schwimmhalle Lankow statt. Bei den Kursen um 19.00, 19.40, und 20.00 Uhr sind noch Plätze frei. Die restlichen Kurse sind schon belegt. Unter fachmännischer Anleitung von Norbert Hartmann, Physiotherapeut und Aqua-Trainer, können sie zehnmal die sanfte Form der Gymnastik im 30 Grad warmen Wasser der Lankower Schwimmhalle erproben. Teilnehmen kann zunächst grundsätzlich jede Frau und jeder Mann. InteressentInnen melden sich bitte rechtzeitig und fragen nach freien Kapazitäten. Veranstalterin dieser Wassergymnastikkurse ist die Selbsthilfekontaktstelle. Anmeldungen nimmt die KISS oder Herr Hartmann unter 0157-89091373 entgegen.

Förderanträge

Ab sofort können Termine zur Beratung der Förderanträge für das Jahr 2013 mit KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm vereinbart werden.

Während der Weihnachtszeit

bleibt unsere Geschäftsstelle vom 20. Dezember 2012 bis 4. Januar 2013 geschlossen. Ab Montag, 7. Januar 2013 sind wir zu den üblichen Geschäftszeiten wieder für Sie da.

**Die KISS wünscht allen eine
friedvolle Weihnachtszeit.**

Selbsthilfe ist nicht umsonst

Wenn Sie unsere Arbeit

„Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.

Unser Spendenkonto: KISS e.V. VR-Bank Schwerin
Konto-Nr.: 27 332
BLZ: 1409 1464



Ehrenamtsbörse
bürgerschaftlich für Schwerin

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

SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

www.selbsthilfe-mv.de
**Landesweites Internetportal
zur Selbsthilfe**

Regelmäßige Angebote

Beratungsstellen:

Liebe, Sexualität und Aids

monatlich, letzter Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppen:

Suchtselbsthilfe (polytox)

monatlich, 2. Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

Essstörungen

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

Mobbing

einmal pro Quartal, nächste am 20. 3. 2013, 18.30 Uhr

Expertenchats

Stressbewältigung

16. Januar 2013 19.00 Uhr

ADHS

20. Februar 2013, 19.00 Uhr

Stressbewältigung

20. März 2013, 19.00 Uhr

Themenchats „Wenn die Seele weint“

Vorsätze 2013

03. Januar, 19.00 Uhr

Macht Angst kreativ?

17. Januar 2013, 19.00 Uhr

Sind Beziehungen Luxus?

07. Februar 2013, 19.00 Uhr

Anderssein - Aus der Reihe tanzen will gelernt sein

21. Februar 2013, 19.00 Uhr

Alleinsein – Quelle des Glücks?

07. März 2013, 19.00 Uhr

Depression - bloß eine Charakterschwäche?

21. März 2013, 19.00 Uhr

**Einzelchat und E-Mail-Beratung
jederzeit möglich!**

www.selbsthilfe-mv.de

Gründungstreffen

„Huntington für Betroffene und Angehörige“ Treffen:

Samstag 19. Januar 2013, 15 - 18 Uhr
in der KISS

Die Gruppe will Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit bieten, miteinander in einen Erfahrungsaustausch zu treten, um so zu lernen mit der Krankheit umzugehen. Ein erstes Informationstreffen hat bereits in Anwesenheit eines Vertreters der deutschen Huntington-Hilfe stattgefunden. Weitere Informationen bei der KISS.

Namensänderung

ILCO-Gruppe (ehemals SHG Stoma)

Treffen:

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr
bei der AOK Schwerin, Am Grünen Tal 50

Der Name „ILCO“ leitet sich von den Anfangsbuchstaben der medizinischen Bezeichnungen Ileum = Dünndarm; und Colon = Dickdarm ab. In ganz Deutschland existieren 300 Gruppen mit 8.500 Mitgliedern. Zusammen mit den Helios Kliniken Schwerin organisierte der Bundesvorstand der Deutschen ILCO am 29.9.2012 den „1. Deutschen ILCO-Tag“ in Schwerin. Hier trafen sich alle ILCO-Gruppen aus Mecklenburg-Vorpommern zum Erfahrungsaustausch. 40 Jahre Deutsche ILCO - Anlass für die Selbsthilfegruppe „Stoma“ Schwerin der Deutschen ILCO beizutreten, um sich auch den Menschen zu öffnen, die nicht nur ein Stoma haben, sondern auch an Darmkrebs erkrankt sind.

Interessierte sind in unserer ILCO-Gruppe Schwerin herzlich willkommen.

Noch junge Gruppen

SHG „Politische Häftlinge der DDR“

Treffen:

jeden 2. und 4. Montag, 18.00 Uhr in der KISS

Diese Gruppe soll für all diejenigen sein, die ihr stilles Leiden beenden möchten, um das Leben erträglicher zu machen. Unterstützt wird die Arbeit der Gruppe durch das Büro der Landesbeauftragten für Stasi-Unterlagen.

SHG Lungenkrebs Schwerin

Treffen: nach Vereinbarung

Die SHG möchte einen hilfreichen Austausch unter Betroffenen und ggf. Angehörigen gemeinsam oder in getrennten Gruppen bieten. Sie soll zu einer Gemeinschaft werden, in der man Kraft, Hilfe und Mut finden kann, dieser Krankheit ergänzend insbesondere durch gegenseitige Hilfestellung entgegen zu treten.

Lachgruppe feierte 10-jähriges Jubiläum

Am 28. September 2012 feierte unsere Lachgruppe den 10. Lachgeburtstag. Wir hatten an diesem Tag viel Spaß mit Lachyoga, Singen, Tanz und Witzen in gemütlicher Runde.

Seit 2002 lachen wir nach der Methode des indischen Arztes Dr. Madan Kataria. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Die Übungen sind leicht erlernbar und können jederzeit im Alltag angewendet werden.

Das Lachyoga tut uns gut, macht uns glücklich, gelassen und zufrieden. Die Lacher/innen fühlen sich nach dem Lachtreffen fröhlicher und viel freier und kreativer im Denken. In unserer Lachgruppe „Lachen ohne Grund“ haben sich schon viele Beziehungen entwickelt. Alle 14 Tage am Freitag treffen wir uns in der Seniorenakademie/Seniorenbüro in der Wismarschen Straße 144 von 14.00 - 15.30 Uhr zum gemeinsamen Lachen, Tanz und Singen. Jeder/jede, der/die in unserer Lachgruppe mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen.

Bärbel Kebeiks, Lachtrainerin



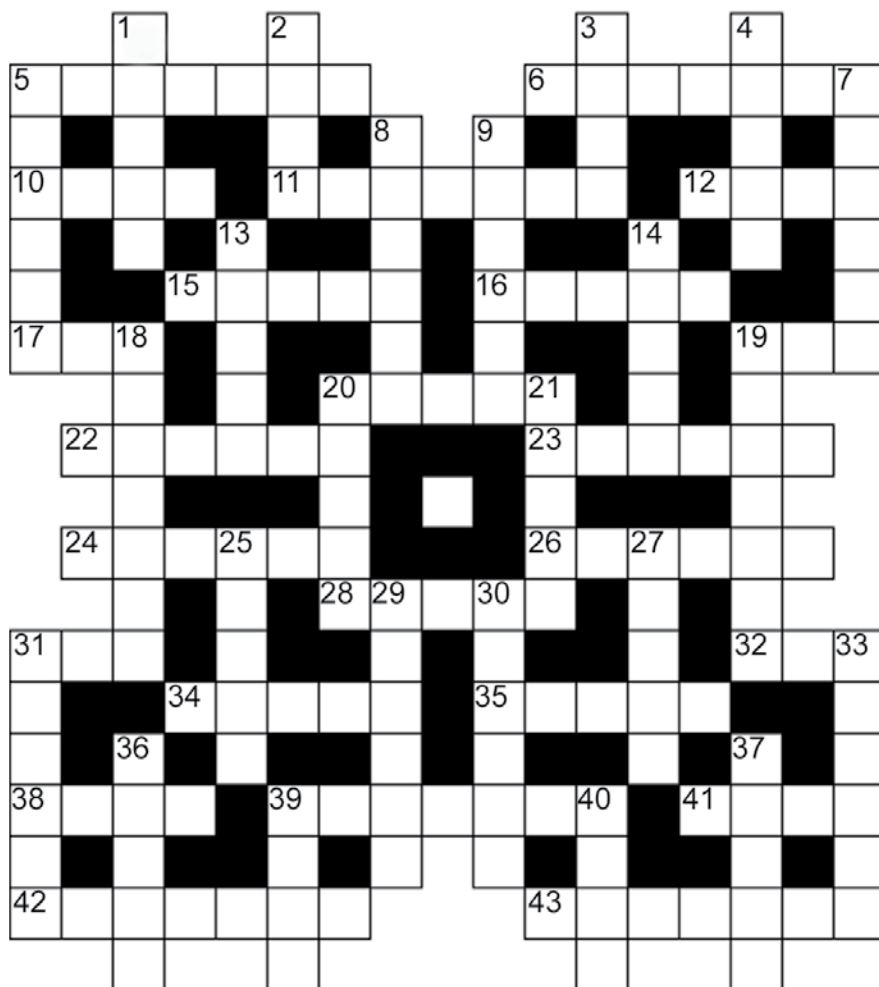
Seit zehn Jahren lachen die Mitglieder der SHG gemeinsam „ohne Grund“.

(Foto: privat)

Glücksucher aus Litauen

Zu einer Lesung aus dem Roman „4½ Ossis suchen ihr Glück“ war der Schweriner Autor Günter Lehmann im Oktober in die KISS gekommen. Günter Lehmann (geb. 1933) arbeitete viele Jahre als freischaffender Regisseur und Drehbuchautor und lebt seit 1975 in Schwerin, wo er sich im Stadtteil Mueßer Holz engagiert. Er ist Mitinitiator des Internationalen Vereins zur Verbreitung der Geschichte Mitteleuropas – Freundeskreis Tallinn e.V. 2008 erschien von ihm im Mecklenburger Buchverlag der Band „Mitteleuropa – Handbuch zur Geschichte“. In seinem Roman „4½ Ossis suchen ihr Glück“ begeben sich viereinhalb Glückssucher in Litauen auf eine spannende Reise. (Foto: gs)





Waagerecht: 5) Halbinsel Mexikos, 6) fleißig sein 10) Ziffer, 11) Musikinstrument, 12) ehem. Tanzbar in Schwerin, 15) Verlobte, 16) Vorbildliches, 17) Begriff aus der Raumfahrt, 19) Pronomen, 20) sehr spannende Lektüre, 22) Kerzenlicht, 23) Gebiet, 24) Fluss durch Ueckermünde, 26) anderen Begriff für Eingang, 28) Heidepflanze, 31) Hirschart 32) jetzt (engl.), 34) gewaltig, 35) ehem. Tennisspieler, 38) Nebenfluss der Elbe in Norddeutschland, 39) Autostadt in den USA, 41) freilebende Tiere, 42) Inselgruppe im Beringmeer, 43) herabhängende Fäden in Textilien.

Senkrecht: 1) Einteilung auf Messgeräten, 2) gr. Behälter, 3) Stern (engl.), 4) norwegischer Dichter, 5) Spitzname der Amerikaner, 7) Grenzfluss im Osten Deutschlands, 8) Held der griech. Sage, 9) Mädchenname, 13) Tramm (engl.), 14) Hauptstadt Liechtensteins, 18) Bad auf Usedom, 19) Notsignal, 20) Wende, 21) Insel im Mittelmeer, 25) Felsenschlucht, 27) Komponist 18. Jhd., 29) Mädchenname, 30) Weltall, 31) Stadt i. d. Nähe von Greifswald, 33) Kranzflechten, 36) Abschiedsgruß, 37) Grasland, 39) Trick, 40) 1. Stufe der Braunkohle.

Die Buchstaben 18, 13, 14, 28, 7, 2 ergeben einen weihnachtlichen Begriff!

Angret Möller

Lösungswort: Advent

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. 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 Lühke, Dr. Renate Lunk, Dipl. Med. Siegfried Mildner, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rheazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, 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



Schmerz ist der Vater und Liebe die Mutter der Weisheit. *Ludwig Börne*

Jeder Mensch hat Schmerzen, ob körperliche oder seelische. Sie tun beide weh, können aber auch lehrreich sein. Wenn ich zum Beispiel wie ein „Hans guck in die Luft“ herumstolziere, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich hinfinde und mir wehtue. Dadurch habe ich dann höllische Schmerzen, und um die von jetzt an zu vermeiden, gucke ich hin, wo ich gehe und nicht mehr in die Luft.



lische Schmerzen, die vielleicht nicht vergehen, wenn man Opfer eines Gewaltverbrechens geworden ist. Die körperlichen Schmerzen gehen auf alle Fälle schneller weg.

Norbert Lanfersiek

Wer ganz mit seinem Schmerz allein, der lernt den Schmerz genießen.

August Graf von Platen

Bei seelischen Schmerzen ist der Lerneffekt schon etwas komplizierter. Wenn jemand eine/n andere/n erniedrigt, moppt, beleidigt oder beschimpft, füge ich der- oder demjenigen seelische Schmerzen zu. Doch wird man dann selbst erniedrigt, gemoppt, beleidigt oder beschimpft, hat man selbst seelische Schmerzen, und dann weiß man, was man dem/der anderen angetan hat und möchte es nie wieder jemanden antun!

Schmerz und Freude liegen in einer Schale; ihre Mischung ist der Menschen Los.

Johann Gottfried Seume

Wir fühlen den Schmerz, aber nicht die Schmerzlosigkeit; die Sorge, aber nicht die Sorglosigkeit; die Furcht, aber nicht die Sicherheit.

Arthur Schopenhauer

Steht dir ein Schmerz bevor oder hat er dich bereits ergriffen, so bedenke, dass du ihn nicht vernichtest, indem du dich von ihm abwendest! Sieh' ihm fest ins Auge!

Ernst von Feuchtersleben

Natürlich gibt es seelische Schmerzen, gegen die man nichts tun kann. So zum Beispiel wenn jemand aus der Familie oder dem Bekanntenkreis stirbt. Das tut richtig weh in der Seele, und es braucht eine ganze Weile bis der Schmerz vergeht. Es gibt auch see-

Gehabte Schmerzen – die hab' ich gern.

Wilhelm Busch

Versteigerung zugunsten der KISS

„Der Bajazzo“ heißt das Ölgemälde, das jetzt über die KISS ersteigert werden kann. Der Erlös soll, so die Künstlerin und Leiterin der Malgruppe „Arthritis“, der KISS zu gute kommen.

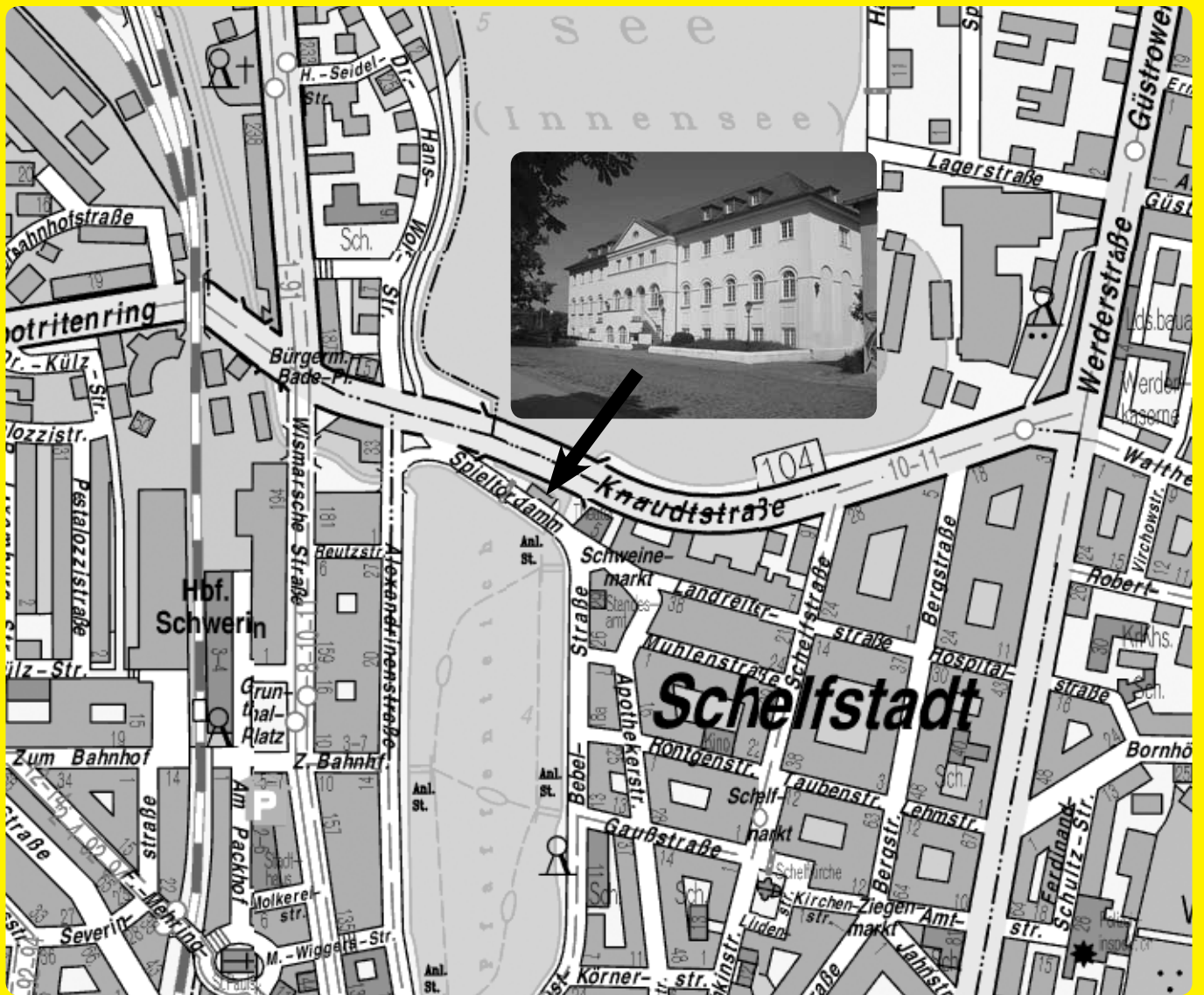
Der Mindestpreis liegt bei 50,00 Euro.

Das höchste Angebot bekommt den Zuschlag.

Das Bild mit Holzrahmen ist ein Ölgemälde auf Pappe (Höhe 72 cm, Breite 52 cm).

Bis zum 21. Februar 2013 nimmt die Geschäftsstelle der KISS unter KISS Tel: 0385-39 24 333 oder per Mail: info@kiss-sn.de Angebote entgegen.





Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1500 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: Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Elke Ortner, 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, Internet: www.kiss-sn.de,

E-Mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzender Dr. med. Wolfgang Jähme; 2. Vorsitzender Dr. Rolando Schadowski, Beisitzer/innen: Gerlinde Haker, Grete von Kamptz, Antje Neuenfeld, Michael Winter

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.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 7. Februar 2012

mit dem Schwerpunktthema: „Glück“.