

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 | 11. Jahrgang | September 2013



Thema: Miteinander



Inhalt

Editorial	2
Gastkolumne - Matthias Crone	3
Thema	4
Inklusion (noch) nicht erreicht	
Weltweit	5
Miteinander lachen	
Begegnungen	6
...kann nur das Herz schreiben	
Begegnungen	7
Orte des Lernens	
Flüchtlinge	8/9
Schule der Toleranz	
Generationen	10
Rock trifft Volksmusik	
Erfahrungen	11
Mut – nur Mut	
Gemeinsam	12
Erfülltes Miteinander / Leserbrief	
Glaube	13
Stark wie ein Seil / Männerkurs	
Selbsthilfe	14
Kontaktaufnahme / Kartenrunde	
Engagement	15
Aktie für Toleranz und Vielfalt	
Selbsthilfe	16-17
Malgruppe / Organspende	
Miteinander / Nicht einsam sein	
Aktuell	18
Neues Design	
Termine	19/20/21
Rätsel/Förderer	22
Glosse	23

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2013 zum Thema „Barriere(frei)“.

Liebe Leserin,

lieber Leser,

miteinander – ja, wie denn sonst?

Die Kommunikationswege sind in einem furiosen Änderungsprozess – alle tummeln sich in Netzwerken, sind selbstverständlich online und nur wenige kümmern sich um die Folgen, ein „gläserner Mensch“ zu werden. Doch auch das ist eine Form des Miteinanders, das – wie alle anderen dahingehenden Bemühungen auch – dazu führen soll, sich zugehörig, angeschlossen, anerkannt zu fühlen.

Vom Vater der Kommunikationswissenschaften, Paul Watzlawick, kennen wir den schönen Satz: Man kann nicht nicht kommunizieren. Das stimmt. Auch wenn wir nichts sagen, so kommunizieren wir doch – mit Blicken, Gesten, einfach unserem Dasein. Philosophen gehen sogar soweit zu behaupten, der Sinn des Lebens liege darin, seinen Platz im Leben durch Beziehungen zu finden: zu sich selbst, zu seiner näheren Umwelt, der Gesellschaft und der Welt. Ja, wir alle sind miteinander verbunden – durch unser Mensch-Sein. Und wenn wir hinsehen, können wir erkennen, was Schicksale von Menschen in scheinbar fernen Ländern mit uns selbst zu tun haben. Nun sind wir zunächst Kinder unserer Gesellschaft und schauen genau durch diese Brille auf die anderen außerhalb. Da gibt es eine Menge zu lernen und das Schwerste dabei ist wohlwollend zu sein, verstehen zu wollen, Geduld zu haben, (um die nötige Empathie zu entwickeln). Das alles brauchen wir auch für unser tägliches Miteinander hier.

Nun beginnt wohl ein gutes Miteinander in einem freundlichen Alltag. Wie fragil ist dieser Anspruch! Wenn man selbst schlecht gelaunt ist – wie will man dann von Anderen Freundlichkeit erwarten? Man kann sich – trotz aller politischer und realer



Widrigkeiten – freundlich begegnen und innerhalb kürzester Zeit anfreunden! Wie reich wird dann das Leben und wie angenehm! Man nehme also für den hiesigen Alltag: grundsätzlich wohlwollende Nachsicht, viel Toleranz und ein wenig Gelassenheit und setze es den düsteren Mienen entgegen.

Am einfachsten geht das mit einer gelassenen inneren Haltung: selbstbewusst und furchtlos. Diese entwickelt sich im Austausch mit Vertrauten, Gleichgesinnten oder eben nachsichtigen Menschen. In der **kiss** und in den Selbsthilfegruppen findet sich viel von diesem gegenseitigen Verständnis, das Menschen wachsen und wieder froh werden lässt.

Machen wir uns also immer wieder auf den Weg, um Kraft zu schöpfen – an Plätzen, wo wir Gleichgesinnte treffen können, uns selbst vergewissern und froh in den nächsten Tag gehen.

Einen herrlichen Altweibersommer und einen bunten Herbst wünscht Ihnen

Sabine Klemm

Ihre Sabine Klemm

Miteinander – jeden Tag

Miteinander: Das brauchen wir jeden Tag. In der Familie, im Beruf, in der Nachbarschaft, in unserer Stadt. Wir erleben es in den kleinen und großen Situationen, dass wir auf andere angewiesen sind und nur miteinander weiter kommen: Mit der Auskunft, die klar sehen lässt. Mit dem Rat, der Richtung gibt. Mit der Hand, die stützt. Mit einer Gemeinschaft, die Kraft gibt und Lasten teilt.

Der Mensch braucht das Du, die Gesellschaft das Miteinander. Das ist jedem klar. Ohne andere sind wir hilflos – der eine mehr, der andere weniger. Ich möchte eine Gesellschaft, die das Miteinander wichtig findet, in der Verantwortung füreinander übernommen wird.



Matthias Crone, Bürgerbeauftragter des Landes Mecklenburg-Vorpommern

Foto: Rainer Cordes

Wie kann ein gutes Miteinander entstehen? Erster Lernort ist die Familie. Hier wird eingeübt, dass ein Zusammenleben im Miteinander besser gelingt. Hier gibt es Vorbilder, die Verantwortung füreinander übernehmen und zueinander halten – oder eben nicht. Was in der Familie nicht angelegt wird, ist schwer auszugleichen.

Ein Miteinander entsteht besonders dort, wo Menschen aus freien Stücken Aufgaben und Verantwortung für andere übernehmen – nicht aus Pflicht, sondern aus Pflichtbewusstsein. Weil es Ehrensache ist. Das Ehrenamt ist ein Biotop für ein gutes Miteinander. Hier wird Gemeinschaft organisiert. Hier werden Netzwerke geschaffen – so wie in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen. Hier geht es nicht zuerst um Nehmen, sondern um Geben.

Für mich ist es wichtig, das Ehrenamt zu stärken – vor allem durch Anerkennung, aber auch durch Anreize und Hilfen. Aber haben wir genügend hauptamtliche Unterstützung für Ehrenamtliche? Warum gibt es noch keine Ehrenamtskarte mit kleinen Boni für Engagierte? Hier haben mich Bürger um Unterstützung gebeten. Hier können wir in Mecklenburg-Vorpommern noch mehr tun. Andere Länder sind da weiter.

Klar ist: Ohne politische Impulse geht es nicht! Der gesetzliche Rahmen prägt die Bedingungen für unser Miteinander; der Staat muss praktisch unterstützen. Ich sehe es als meine Aufgabe als Bürgerbeauftragter des Landes Mecklenburg-Vorpommern an, hierfür Hinweise zu geben, Impulse weiterzuleiten, Defizite der Verwaltung aufzuzeigen, Vernetzung zu unterstützen, Ansprechpartner zu sein. Also: sprechen Sie mich an!

Ihr Matthias Crone
Bürgerbeauftragter des Landes M-V

Beauftragter für Bürgerinnen und Bürger

Wenn sich jemand vom Handeln oder Nicht-Handeln einer Stelle der öffentlichen Verwaltung in Mecklenburg-Vorpommern in seinen Rechten beeinträchtigt fühlt, kann sich der- oder diejenige an den Bürgerbeauftragten des Landes wenden. Seine oder ihre Bitten oder Beschwerden kann laut Artikel 17 des Grundgesetzes und Artikel 10 der Landesverfassung für Mecklenburg-Vorpommern jedermann oder jede Frau einzeln oder in Gemeinschaft mit anderen schriftlich an die zuständigen Stellen oder an die Volksvertretung richten.

Im ersten Halbjahr 2013 sind rund 750 Petitionen beim Bürgerbeauftragten Matthias Crone eingegangen, davon Zweidrittel mündlich bei Sprechtagen, telefonisch oder bei Veranstaltungen. Dabei überwiegen soziale Themen und hier vor allem Angelegenheiten zum Arbeitslosengeld II. Aber auch Barrierefreiheit ist ein wichtiges Thema beim Bürgerbeauftragten.

Sprechtag bietet der Bürgerbeauftragte halbjährlich in allen größeren Städten im Land an sowie einmal im Jahr in

vielen Gemeinden. Zudem gibt es während der Sprechtag auch eine spezielle Beratung zum SGB II (ALG II / Hartz IV).

Bei zivilrechtlichen Streitigkeiten, also bei Angelegenheiten zwischen Bürgern untereinander, zwischen Bürgern und privaten Einrichtungen oder Firmen und auch im Verhältnis von Mieter und Vermieter, ist der Bürgerbeauftragte nicht zuständig.

Um Wartezeiten zu vermeiden, wird um telefonische Terminvereinbarung unter Tel.: 0385 - 525 2709 gebeten.

Bürgerbeauftragter
des Landes Mecklenburg-Vorpommern
Schloßstraße 8
19053 Schwerin

Tel.: 0385 525-2709
Fax: 0385 525-2744
www.buergerbeauftragter-mv.de
E-Mail: post@buergerbeauftragter-mv.de

Inklusion (noch) nicht erreicht

Inklusion kommt aus dem Lateinischen, heißt „Einbeziehung“ oder „Einschluss“ und ist für mich die Steigerung von Integration. Im Dezember 2006 wurde die UN-Behindertenrechtskonvention verabschiedet. Diese sieht vor, dass jeder Mensch mit Behinderung gleichberechtigt am Leben in der Gesellschaft teilnimmt, das sollte selbstverständlich sein. In Deutschland gilt diese Konvention seit Anfang 2011.

Inklusion bedeutet Barrierefreiheit. Ich möchte für jeden Behinderten leicht zu erreichende Gebäude, Straßen sowie eine Einbeziehung der Blindenschrift oder Gebärdensprache in den Alltag.

Inklusion bedeutet selbstbestimmtes Leben. Ich möchte selbst entscheiden können, wo ich wohnen will, wo ich arbeiten will oder wohin ich reisen möchte.

Inklusion bedeutet gleiches Recht für alle. Ich möchte überall arbeiten können, überall zur Schule gehen können oder, wie alle anderen, wählen gehen können.

Da ich selbst gehandicapt bin und auch manchmal aufgrund meiner schlechteren Belastbarkeit im Rollstuhl sitze, sehe ich natürlich jeden Tag, dass Schwerin und andere mir bekannte Orte noch ein gutes Stück von einer inklusiven Gesellschaft entfernt sind. Es gibt zwar Fahrstühle, Rampen, Förderschulen, Ampeln mit Hörsignal oder Filme mit Untertitel, aber eben nicht immer und überall. Zum Beispiel müsste jeder Film im Kino oder Fernsehen mit Untertitel- bzw. Sprachbegleitung per Kopfhörer zu versehen sein. Wenn ich als Rollstuhlfahrerin mit der Deutschen Bahn fahren will, kann ich nicht einfach spontan losfahren, wie jeder andere. Ich muss einige Tage vorher dort anrufen und jemanden anfordern, der mir mit einer Rampe in den Zug hilft. Oder, wenn ich in ein Museum will, kann ich nicht immer den Haupteingang nutzen wie jeder andere, sondern muss zum Beispiel den Hintereingang nehmen.

Dies mögen in Ihren Augen, liebe Leserinnen und Leser, vielleicht Kleinigkeiten sein, aber darum geht es. Es geht um die Selbstverständlichkeit, uns alle als eine Gesellschaft zu betrachten. Ich möchte, dass zum Beispiel ein Kioskbesitzer vor seinem Laden eine Rampe für Rollstuhlfahrer hinstellt. Und zwar nicht, um noch mehr Kunden zu haben, sondern weil es für ihn eine Selbstverständlichkeit ist. Ein Verlag kann auch Bücher in sogenannter leichter Sprache verkaufen.

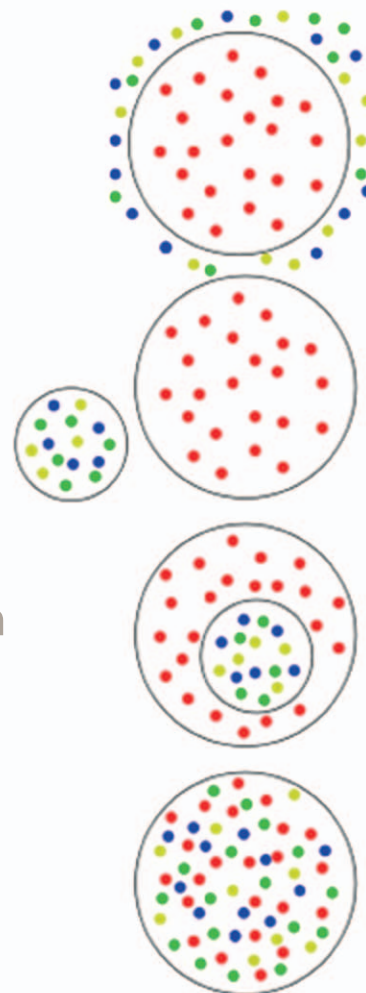
Behinderte Menschen sind nicht nur eine kleine Randgruppe. In Deutschland sind 10 Millionen Behinderte von der Umsetzung einer gleichberechtigten Gesellschaft „betroffen“. Fünf Prozent davon haben eine angeborene Behinderung, 95 Prozent dagegen haben eine erworbene, also im Laufe des Lebens entstandene Behinderung.

Exklusion

Separation

Integration

Inklusion



Natürlich gibt es hier und da in Deutschland Inklusion, Bücher in leichter Sprache oder Brailleschrift. Filme mit Untertiteln, rollstuhlgerechte Busse und Bahnen oder Fahrstühle und Rampen. Aber dies ist eben nicht selbstverständlich überall vorhanden.

Ich weiß, es ist ein schwieriger Weg, Inklusion herzustellen. Die Idee, eine Schule inklusiv zu gestalten, ist nicht allzu leicht umsetzbar. Sie müsste für jeden erreichbar, der Lernstoff für jeden verständlich und womöglich benötigte Assistenz immer verfügbar sein. Allerdings gab es in meiner Kindheit in der DDR solche Einrichtungen. Ich persönlich war in einem „Integrationskindergarten“. Außer mir war zum Beispiel auch ein Kind mit Downsyndrom bei uns. Dieses Miteinander hat wunderbar geklappt und niemand wurde ausgegrenzt oder auf eine andere Art benachteiligt. Der Kindergarten hieß zwar „Integrationskindergarten“, war aber wie ein inklusiver Kindergarten.

Trotz allem aber denke ich, kommen wir einer Inklusion immer näher. Langsam, aber stetig. SU

Mehr zum Thema Inklusion im nächsten Journal der Schweriner Selbsthilfe im Dezember.

Miteinander lachen geht immer

Ich bin schon immer neugierig auf Menschen anderer Länder gewesen. Vielleicht kommt es daher, dass schon meine Großeltern Freunde in Dänemark hatten und sich diese Freundschaft mittlerweile über vier Generationen hält. Da trifft es sich gut, dass wir öfter die Möglichkeit haben, immer wieder Gastlehrerinnen bei uns aufzunehmen.

Vor acht Jahren hatten wir Gäste aus Sansibar bei uns. Durch ihre exotische Kleidung fielen sie sofort in unserem Dorf auf. Viel wusste ich nicht über Land und Leute, nur dass Sansibar einmal deutsche Kolonie war und die Briten Sansibar gegen Helgoland ausgetauscht haben. Mit der Verständigung mit den beiden Frauen hatten wir so unsere Schwierigkeiten. Ihr Englisch war eher schlecht und unser Kisuaheli gleich Null. Aber trotzdem hatten wir viel Spaß miteinander. Jeden Abend haben wir gemeinsam gekocht. Sie zeigten mir traditionelle Rezepte und freuten sich, dass ich so viel Spaß am Kochen habe. Wir haben zusammen gesungen, getanzt und viel gelacht!

Seit fünf Jahren kennen wir Catherine aus Frankreich. Sie kommt jedes Jahr mit Schülern nach Mecklenburg. Die wohnen in Gastfamilien und Catherine wohnt für eine Woche bei uns.

Ich hatte eigentlich Vorurteile Franzosen gegenüber. Das lag wohl an einem Urlaub, der lange zurück liegt. Damals wurden wir in Restaurants oft schlecht oder gar nicht bedient. Catherine ging es ähnlich, sie hatte Angst, „komische Deutsche“ zu treffen, da sie ebenfalls schlechte Erfahrungen gemacht hatte. Inzwischen sind wir gute Freunde geworden. Wir haben beide festgestellt, dass Deutsche und Franzosen ähnlich ticken.

Shahira war im letzten November für drei Wochen bei uns. Sie kommt aus Ägypten und ist gläubige Muslima. Sie trägt Kopftuch und war, ähnlich wie die Sansibaris, ein Hingucker in unserer Straße. Sie überhäufte uns mit Geschenken, jeden Tag gab es eine kleine Überraschung. Auch unsere anderen Gäste, die wir in der Zeit eingeladen hatten, bekamen Geschenke. Anfangs war Shahira sehr zurückhaltend und zog

sich immer nach dem Essen zurück. Sie wollte uns nicht zur Last fallen. Ihre Eltern hatten ihr mit auf den Weg gegeben, dass sie sich immer zurückhalten soll. Wir haben ihr erzählt, dass wir gerne mit unseren Gästen zusammen sitzen und mehr über ihr Leben erfahren möchten. Von da an war das Eis gebrochen und Shahira blieb am Abend bei uns und wir hörten einander zu.

Gute Freunde von uns leben in Schweden. Ewa ist Polin und ich lernte sie bei einem Schwedisch-Kurs an der Volkshochschule kennen. Ihr Mann Matias ist Schwede und sie hatten damals schon vor, nach Schweden zu ziehen. Miteinan-



Die Ägypterin Shahira konnte an ihrem letzten Tag in Schwerin endlich echten Schnee in die Hand nehmen. (Foto: KH)

der lernten wir die Sprache und für Ewa war das Lernen eine Leichtigkeit, sie ist ein Sprachtalent. Bei mir war nach einem Kurs Schluss. Mit Ewa, Matias und ihrer Tochter Gabriella verbindet uns eine tiefe Freundschaft. Wir waren traurig, als sie aus Schwerin wegzogen, sind aber glücklich, sie jedes Jahr hier oder in Schweden zu sehen. Miteinander verbinden uns viele schöne Erlebnisse.

Ich bin froh, viele Menschen aus fremden Ländern zu kennen, das macht mich aufgeschlossener und ich stelle fest, dass wir doch alle irgendwie ähnlich sind. Egal welche Religion, welche Hautfarbe, miteinander Lachen können wir immer!

Karin Horn

Worte zu dem Thema Miteinander kann nur das Herz schreiben

Meine Freude ist groß, für Sie liebe Leserinnen und Leser hier über diese Brücke der Liebe etwas schreiben zu dürfen. Vielleicht darf ich mich Ihnen zunächst kurz vorstellen. Mein Name ist Steffi Fischer, ich bin gebürtige Schwedinnen. Seit dem Juli 2000 bin ich selbständige Friseurin und unsere Arbeit in der Goethestraße hat sich seit 2001 auch auf die Ebene der Perückenversorgung ausgedehnt. In meinen Augen ist es mit den Jahren ein Ort der Begegnung geworden. Es werden weder „nur“ Haare geschnitten, noch werden Patienten „nur“ mit Perücken versorgt. Es ist so vieles mehr, es ist ein kraft- und liebevolles Miteinander.

In den Jahren der intensiven Arbeit merkte ich, dass meine Arbeitsweise und mein Wirken sich verändern wollten. Ich sehnte mich danach, mein Wissen zu erweitern und fand in der Ausbildung zur psychologischen Heilpraktikerin die für mich passende Lösung. Selbstredend ist natürlich, dass Therapiesitzungen nicht hier vor Ort in der Goethestraße stattfinden, sondern in einem separaten geschützten Rahmen und anderen Räumlichkeiten.

Nun aber zurück zum Ursprung, im wahrsten Sinne des Wortes. Ist es nicht letztlich so dass das Thema Selbstliebe, Nächstenliebe und eben dieses Miteinander die Wurzel ist, aus der das Leben selbst wächst? Schon Goethe sagte: „In jedes gute Herz ist das Gefühl von Natur gelegt, dass es für sich allein nicht glücklich sein kann, dass es sein Glück in dem Wohle anderer suchen muss.“ Doch wie komme ich dahin, alles im Leben aus der Sicht des Herzens zu betrachten, aus dem Herzen heraus zu agieren? Wie spüre ich, ob Geben und Nehmen im Fluss sind? Das sind alles Fragen, die letztlich auch nur mit einem WIR beantwortet werden können, denn auf diese Erfahrungsreise können wir uns nur gemeinsam begeben. Wir lernen das Lieben doch im Grunde miteinander.

In all dem, was uns täglich umgibt, was uns bewegt, schauen wir in einen Spiegel, schauen unserem Gegenüber in die Augen und gehen in eine Begegnung mit uns selbst. Ich denke, ein jeder von uns kennt auch die Unterschiedlichkeit im Empfinden menschlicher Begegnungen. Es gibt Menschen, mit denen umgeben wir uns gern und dann wieder jene, wo wir am liebsten von der ersten Sekunde an weglaufen würden. In der Heilarbeit greife ich diese Momente mit meinen Klienten gern auf, um tiefer in den verletzten Bereich der Seele zu schauen. Im Grunde hilft uns jede menschliche Begegnung, egal wie angenehm oder unangenehm sie sich auch anfühlen mag, uns selbst immer tiefer zu erkennen. Wie sagt man so schön und treffend: Was Dich im Außen kränkt, zeigt Dir woran Du innerlich krankst. Sich auf diese Erfahrungsreise

durch das Leben zu machen und sich auf den Weg zu begehen, alten Ballast abzuwerfen, kann sehr befreiend sein.



Steffi Fischer

(Foto: privat)

Das Leben miteinander hat etwas sehr Tragendes, ist kraftvoll und wundervoll zugleich. Wenn wir wieder lernen, mit unserem Herzen zu schauen und den Schleier der schmerzhaften Erfahrungen und Begegnungen loszulassen, fühlen wir uns einfach frei. Befreit können wir unserem Gegenüber wieder mit einem liebenden offenen Herzen begegnen. Ein jeder von uns hat es selbst in der Hand, sein Leben zu verändern und mit dieser Veränderung auch das Leben um sich herum zu wandeln. Achten Sie einmal darauf, wenn Sie innerlich ihr Herz öffnen für jemanden, dem Sie sonst mit einer inneren Abwehr begegnet sind, Sie werden staunen wie „anders“ sie sich plötzlich begegnen.

Aus meiner Heilarbeit weiß ich: Es ist für manche Menschen ein langer Weg dorthin, weil seelische Wunden sehr tief sind und Erfahrungen bislang in ihrem Leben sehr schmerzhaft waren. Womit ich nicht sagen möchte, dass Heilung nicht auch leicht sein darf, im Gegenteil. Menschen mit einem innewohnenden, sehr humorvollen Kraftquell sollten gern auch eben diesen Anteil in sich wieder finden, wieder lernen das Leben leicht zu nehmen. So vieles im Leben trägt sich leichter mit einem Lächeln.

Vor vielen Jahren habe ich einen ganz wunderbaren Satz gelesen, den ich Ihnen abschließend mit auf den Weg geben möchte. „Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.“

Steffi Fischer

www.heilarbeit-schwerin.de

Ort des Lernens von- und miteinander

Das „Eiskristall“ war schon zu DDR-Zeiten eine Begegnungsstätte für Gleichgesinnte. Der Ort für ein gemütliches Miteinander, einer Zielgruppe von Menschen mit einer Vorliebe für Speiseeis - pur oder in jeglicher Form wie Eiskaffee, Eisschokolade, Eisbecher..., - zu der auch ich gehörte.

Dann kam die Wende und parallel erfolgte ein Stadtteilwandel auf dem Dreesch. Im Rahmen des Bundes-Länderprogramms „Soziale Stadt“ wurden Fördermittel zur Verfügung gestellt, um ein attraktives Wohnumfeld zu schaffen, mit allem was dazu gehört, für ein positives Miteinander. Lange galt der Dreesch, - für einige gilt dies immer noch - als sozialer Brennpunkt. Grund genug, etwas für die Verbesserung des Images zu tun. Und so sollte 2009 im „Eiskristall“ eine Begegnungsstätte mit einer Dauerausstellung zur Dreeschgeschichte entstehen. Zu lange stand dieses Gebäude leer und die Fensterscheiben wurden wiederholt eingeworfen. Ein Schandfleck für Neu Zippendorf und für den Verein „Die Platte lebt“, 2004 gegründet, eine Herausforderung! Eigene Vereinsräume gab es bislang nicht. So wurde mit Fördermitteln und viel Eigeninitiative das von der Wohnungsgesellschaft Schwerin (WGS) zu günstigen Konditionen gemietete Gebäude aufwendig und liebevoll saniert.

Seit der Eröffnung im März 2009 trifft man sich nun zum Kaffeetrinken, Zeitunglesen, zur Jobsuche im Internet, zu Veranstaltungen oder privaten Feiern. Hier, ganz in der Nähe des Berliner Platzes, findet man Hilfe bei Alltagsfragen oder bei Bewerbungen. In der kuscheligen Kinderspielecke tref-



Holz arbeitet. Ohne Zuschüsse sei man auf Spenden und die Finanzierung von Projekten angewiesen. Schatzmeisterin Ingrid Schersinski (Stadtteilmanagement Neu Zippendorf) ergänzt lachend: „Ich bin für die Zahlen zuständig und habe die Finanzen immer im Auge, während Hanne für die Buchstaben zuständig ist – für Öffentlichkeitsarbeit und Werbung. Sie hat ständig neue Ideen.“ Fazit: Ein gutes Miteinander, die beiden Frauen ergänzen sich und das mit sichtbarem Erfolg.

Natürlich gibt es auch Neider, leider, aber die beiden Frauen lassen sich nicht beirren. Ich schaue in strahlende Gesichter mit leuchtenden Augen, während sie von ihrer beruflichen Tätigkeit und ihrem ehrenamtlichen Engagement für die Begegnungsstätte erzählen. Auch für die derzeit vier Mitarbeiterinnen verschiedener Nationalitäten und die vielen Besucherinnen und Besucher ist das „Eiskristall“ ein solcher Ort des Mit- und Füreinanders. Einmal im Monat gibt es hier die Quizshow „Plietsche Dreescher gesucht“, jüngst in prominenter Besetzung mit der Oberbürgermeisterin, dem Stadtpräsidenten und der Gleichstellungsbeauftragten. Die Lese-Ecke führt Hobbyautoren zusammen. Man trifft sich zu Spielnachmittagen, Filmabenden, Benimm- und Backkursen, zum Plattenstammtisch, zum „Runden-Tisch“ Soziales, zu gemeinsamen Gottesdiensten oder informiert sich über Sozialleistungen bei Rechtsanwalt Christian Schneider und Frank Sembritzki, beide Vereinsmitglieder. Beide Dreescher Stadtteile wären um ein Vielfaches „ärmer“, gäbe es nicht diese hervorragende Zusammenarbeit, das Miteinander und Engagement aller Beteiligten und im Besonderen der Stadtteilmanagerinnen. Wer es nicht glaubt, sollte sich vor Ort selbst überzeugen, Gäste aus allen Stadtteilen sind jederzeit herzlich willkommen.

Evelyn Mammitzsch



fen sich nicht nur die Jüngsten, sondern auch Besucher des „TrauerCafés“. All das aufrecht zu erhalten, kostete wegen der hohen Nebenkosten eine Menge Geld, erzählt Vereinsvorsitzende Hanne Luhdo, die im Stadtteilmanagement Mueßer

Miteinander ist die große Schule der Toleranz

Für die Familie aus Afghanistan ist heute ein guter Tag. Ihr Umzug steht an, nur einmal quer rüber über die Straße. Dort haben sie mehrere Zimmer, eine Küche, müssen sich auch Bad und alles andere nicht mehr teilen mit Menschen, de-



Seit Januar 2013 kümmert sich Dieter Stade um die Asylbewerberinnen und -bewerber in Schwerin. (Foto: ml)

ren Sprache sie nicht sprechen. „Ich muss ihnen noch einmal klar machen“, sagt Dieter Stade, „dass sie auch dort nur übergangsweise wohnen werden.“ Wie lang, weiß der Sozialbetreuer der Flüchtlinge in den Übergangswohnungen im Mueßer Holz auch nicht – ein paar Monate, ein halbes Jahr, länger?

Ungewisse Zukunft und lange Wartezeiten

Asylbewerberinnen und -bewerber haben in Deutschland eine ungewisse Zukunft, die Hälfte von ihnen gar keine. Im Jahr 2012 sind in ganz Deutschland von 61 826 Asylanträgen 1,2 Prozent angenommen und ganze 49,7 Prozent abgelehnt worden. Weitere 16400 Menschen (16,5 Prozent) durften wegen Gewährung des Flüchtlingsschutzes oder des Abschiebverbotes in Deutschland bleiben. Bis über bleiben dürfen, geduldet sein oder abgeschoben werden entschieden wird, vergeht oft eine lange Zeit. „§ 47 AsylVfG verpflichtet Asylbewerber, bis zu einer Dauer von drei Monaten in der Erstaufnahme zu wohnen. Daran kann sich eine Unterbringung bis zu weiteren zwölf Monaten in einer Landesgemeinschaftsunterkunft anschließen“, heißt es beim Amt für Migration und Flüchtlingsangelegenheiten Mecklenburg-Vorpommern. Wer nicht in die Landesgemeinschaftsunterkunft gehen muss – vor allem Familien mit schulpflichtigen Kindern,

Alte oder Kranke – oder dessen Zeit in der Erstaufnahmeeinrichtung abgelaufen ist, wird auf die kreisfreien Städte und Landkreise verteilt. Hier bleiben sie manchmal über zehn Jahre bis ihr Asylverfahren abgeschlossen und über ihren weiteren Verbleib entschieden wird.

Bei Dieter Stade im Büro klingelt entweder das Telefon, surrt das defekte Faxgerät oder klopft es an der Tür – meistens aber alles gleichzeitig. Der Antrag muss heute noch nach Neubrandenburg, für zwei Kinder fehlt noch ein Krippenplatz, eine Frau aus Ghana ist krank und dann noch der Umzug der Familie aus Afghanistan.

57 Flüchtlinge leben zurzeit sozusagen „dezentral zentral“ in den Übergangswohnungen im Stadtteil Mueßer Holz. Betreut werden sie – die Wohnungen als auch die Flüchtlinge – von der „Comact – Gesellschaft für Dienstleistungen, Infrastruktur und Bauten mbH“. Oben wohnen die Flüchtlinge, getrennt nach Männern und Frauen, eine Etage tiefer in der Wohnung, wo auch Stades Büro und das des Sicherheitsdienstes ist, stehen die Waschmaschinen, gibt es unter anderem ein Gemeinschaftszimmer mit Fernseher, eine Küche, einen Aufenthaltsraum für die Sprachkurse, die eine Dame ehrenamtlich anbietet.

Sozialbetreuer Dieter Stade ist für die Männer und Frauen, die vor allem aus Afghanistan, Tschetschenien und Ghana stammen, Ansprechpartner, Hausmeister, Berater, Organisator und Vermittler. „Eigentlich kann ich hier gar nicht weg“, sagt er mit Blick auf das plötzlich wieder rumorende Faxgerät. Aber gerade Neuankömmlinge bräuchten Hilfe bei Behördengängen, bei den Anmeldungen für Schule und Kindereinrichtung, bei Arztbesuchen. Wo kann ich einkaufen? Wie fahre ich mit der Straßenbahn? Was mache ich, wenn ich krank bin?

„Zum Arzt gehen ist kompliziert“, sagt Dieter Stade. „Erst einmal geht es zum Sozialamt, um eine Bescheinigung für einen Hausarzt zu bekommen, dann müssen sie einen Arzt finden, der sie versteht und behandelt. Wenn sie dann zu einem Facharzt oder zu einer Fachärztin überwiesen werden, geht es erst wieder zum Sozialamt wegen der Bescheinigung für Facharzt/ärztin, der/die dann erst wieder gefunden werden muss.“ Für die russischsprachigen Flüchtlinge arbeiteten sie manchmal mit einer Ärztin zusammen, so Stade. Ansonsten sei die Sprache das Problem – nicht nur bei Arztbesuchen – die Kosten für die Dolmetscherin müssten die Flüchtlinge selbst tragen, aber wie? „Einige der Flüchtlinge sprechen ein wenig Deutsch, sie helfen sich dann gegenseitig“, sagt Dieter Stade. Auch die Kinder könnten manchmal übersetzen. Aber was ist, wenn eine Frau zur Frauenärztin muss – übersetzt da der achtjährige Sohn? Anträge, von denen es reichlich gäbe, umfassten nicht selten drei/vier Seiten.



Sabine Mielke engagiert sich ehrenamtlich für die Flüchtlinge in Schwerin. (Foto: ml)

Florence* aus Ghana kommt ins Büro. Sie kann ein paar Brocken Deutsch, etwas Englisch. Vor sechs Jahren ist die 46jährige Frau allein über abkassierende und wohl nicht sehr zimmerliche Schlepperbanden aus Ghana nach Deutschland gekommen. Ihre Familie sei sehr arm, ihre Mutter und eine der Schwestern krank, erzählt Florence und fängt beim Gedanken an ihre Mutter, die sie seitdem nicht mehr gesehen hat, an zu weinen. Dieter Stade sagt, dass Florence sich öfter um einen pflegebedürftigen Ghanaen kümmert. Jetzt will sie eine Frau besuchen, die mit ihr zusammenwohnt und zurzeit im Krankenhaus liegt. „Die Menschen hier helfen sich untereinander, geben sich Tipps, packen an, wenn jemand Hilfe braucht“, sagt der Betreuer.

Aufmerksamkeit und Beachtung schenken

Das konnte auch Sabine Mielke bei ihrem letzten Umzug erfahren. Die 60jährige Frau ist voller Tatendrang und Engagement in ihrem Bezirk Mueßer Holz. Dort ist sie im Sommer von einer größeren in eine kleinere Wohnung umgezogen – mit Hilfe von 16 Menschen aus Ghana, Rumänien, den USA, Russland, Deutschland. „Die einen haben alles runtergetragen, die anderen einige Straßen weiter alles wieder hoch“, erzählt sie und muss lachen, wenn sie daran denkt, wie sie sich wie Fußballspieler alle im Kreis an den Schultern gepackt haben, um sich für den Umzug Kraft und gutes Gelingen zuzusprechen. „Und es ist nichts kaputt gegangen“, betont Sabine Mielke.

Kennengelernt hat sie einige der Flüchtlinge durch ihr ehrenamtliches Engagement vor allem für die Kinder. Mit denen bastelt und spielt sie regelmäßig, übt Sketche ein und zaubert Buntes und Spannendes aus einer Kiste ihres Vaters hervor. „Der war Alleinunterhalter und hat mir die Freude am Theaterspielen, am Verkleiden vermittelt.“ Diese Freude will Sabine Mielke jetzt weitergeben. „Mir geht es aber vor allem darum, Zeit zu geben, Aufmerksamkeit zu schenken, Beachtung, ein Miteinander zu ermöglichen.“ Kinder nehmen das leichter an. Die Erwachsenen erreicht Sabine Mielke durchs Gärtnern oder beim gemeinsamen Spaziergang. Einmal hat sie einige Flüchtlinge übers Kochen an einen Tisch bekommen. „Es war Ostern und da wollte ich mit allen Fisch zubereiten.“ Elf Männer und Frauen aus verschiedenen Ländern – Moslems, Christen – saßen schließlich im Aufenthaltsraum und plauderten in allen möglichen Sprachen wild durcheinander. „Laut war es“, sagt Sabine Mielke und lacht wieder, viel verstanden hat sie nicht, aber schön war es trotzdem.

„Miteinander ist die ganz große Schule der Toleranz“, sagt sie und wird ernster. „Jedes Miteinander hat auch Hängepartien, Höhen und Tiefen und ich muss mich dabei fragen, was will ich eigentlich, was bringe ich mit an Erfahrungen und was will ich mitnehmen.“ Freude, Mitmenschlichkeit und eine fröhliche Zeit nimmt Sabine Mielke mit, genauso wie wohl auch die Menschen aus Ghana, Rumänien, Russland, Tschetschenien. „Manchmal stelle ich mir vor, welche schlimmen Erfahrungen die Flüchtlinge schon gesammelt haben, wie es ihnen jetzt wohl damit geht in einem fremden Land, einer fremden Kultur“, sagt sie. „Was bedroht uns wirklich und was gibt uns Sicherheit – oder ist es nur eine Pseudosicherheit? Was ist wichtig im Leben?“ Sabine Mielke ist es wichtig zu helfen. „Es wäre schön, wenn wir noch andere finden würden, die sich ehrenamtlich engagieren“, sagt Dieter Stade. Er denkt dabei ganz praktisch an Hilfen bei den Gängen zu den Ämtern, wenn etwas in der Schule oder der Kindereinrichtung geklärt werden muss, beim ersten Einkaufen oder bei der Fahrt mit der Straßenbahn. Aber auch Unterstützung, um die deutsche Sprache, die deutsche Kultur kennenzulernen, wäre gut. „Die Flüchtlinge hier sind schon viel unter sich“, sagt Stade. Zum Miteinander braucht es Menschen – egal wo man herkommt. ml

* Name von der Redaktion geändert.

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, Zeitungen etc.
Erstellen von Internetseiten

Rock trifft Volksmusik

Unter dem Motto „Rock trifft Volksmusik“ fand Anfang Juni im E-Werk ein außergewöhnliches Konzert statt. Warum außergewöhnlich und wohl auch einmalig?

Rückblick:

Ausgelöst hat diese Konstellation die über 80jährige Christel Burr. Sie hat 2476 eigene Melodien auf 71 Kassetten ge-

Werkstätten sowie die Popband „Debil“ und das Hip-Hop-Duo „Taktlos“ konnten sich 2012 für das gemeinsame Projekt „Musik für Generationen“ begeistern. Es entstand nicht nur eine ansprechende CD mit den Liedern, sondern die Musikerinnen und Musiker traten im Juni auch gemeinsam auf der Bühne des E-Werks auf. Mit viel Spaß trugen die Gruppen ihre einstudierten Songs vor. Das Publikum im vollbesetzten Haus ging begeistert mit und spendete viel Applaus. Nach



Christel Burr feiert gemeinsam mit „ihren“ Bands und Chören im E-Werk.

(Fotos: Martina Kaune/SWG)

sungen. Mit einer Kollegin, die die Texte zu den Melodien schrieb, traten beide bis 2010 meistens vor Seniorinnen und Senioren auf. Da ihre Kollegin 2010 verstarb, wurden die Auftritte weniger. Wohin nun mit dem Liedgut?

anderthalb Stunden gingen wohl die meisten Zuschauerinnen und Zuschauer wohlgelaunt nach Hause.

Dieses Projekt zeigt, dass es möglich ist, Jung und Alt zusammen zu bringen. Es muss nur jemand den Anstoß geben. Nicht nur in der Musik kann es so ein Miteinander



Die Musikgruppe der Kita „Mosaik“ war auch mit dabei.

Um die Lieder zu bewahren, übertrug Christel Burr der Schweriner Wohnungsgenossenschaft (SWG) die Nutzungsrechte. Die SWG überlegte gemeinsam mit dem Verein „Hand in Hand“, wie diese Fülle von Liedern auch für jüngere Musikinteressierte erschlossen werden könnte. Eine Kindergartengruppe, eine Schülerband, die Band der Dreescher



Spielte rockig mit: die Band Klangfarben der Dreescher Werkstätten.

geben. So soll zum Beispiel auch das Projekt „gelehrte Geschichte“ mehrere Generationen zusammenbringen.
Angret Möller

Mut - nur Mut

Jeder Mensch, so auch ich, kann eine Facette von unterschiedlichen Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühlen, Leereheit... in sich tragen.

Je nach Situation in jeder Sekunde, Minute, Stunde, an Tagen usw. können sie in unterschiedlichsten Variationen zum Ausdruck kommen, wie zum Beispiel: ein Gemisch von guten - von weniger guten, sicheren - unsicheren, liebevollen - weniger liebevollen Gedanken und Gefühlen. Das persönliche Verhalten der Personen in diesem Moment des Geschehens zeigt das, was gefühlsmäßig überwiegt. Manchmal mag man diese Offenbarung des eigenen Ichs und des/der anderen nicht, aber sie ist in diesem Moment absolut real. Außerdem wirken im Laufe des Lebens viele Personen, Lebewesen und unterschiedlichste Umstände auf den Menschen ein. Das ist ein buntes Bild. Diese Vielschichtigkeit von guten und weniger guten Einwirkungen setzt sich im Jetzt fort.

Woran wird sich meist festgehalten?

Ein Kind und auch Erwachsene möchten das Gute sehen, denn sonst kann man, wenn die negativen Seiten der Mitmenschen überwiegen, das Leben schwer aushalten. So wird in diesem Umfeld weitergelebt bis – ja – bis die immer wiederkehrenden negativen Einflüsse die Kräfte eines Tages so schwinden lassen, dass Krankheiten entstehen. Das ist ein Spiel mit dem Feuer, die fortlaufende Zerstörung des Selbst. Und trotzdem konzentriert sich der Betroffene weiterhin hauptsächlich auf die Eigenschaften des anderen, die er mag, nimmt ihn in Schutz und gibt sich die Schuld für diesen Zustand: ist doch nicht so schlimm..., hat derjenige nicht so gemeint..., ich habe auch Fehler..., vielleicht wird es ja bald besser... ?!

Warum?

Nur, weil sich nur an den guten Seiten des oder der anderen Menschen orientiert wird, diese schätzt. Außerdem zeigen diese Mitmenschen eine gewisse Hilflosigkeit für den Fall des Verlassenwerdens. Sie bitten unter Umständen um Geduld, entschuldigen sich sehr oft, ohne, dass ernsthaft für ihre Lage Hilfe in Anspruch genommen wird. Natürlich bringt der Partner wieder Geduld und auch Hoffnung auf, dass sich tatsächlich etwas in positiver Richtung verändern wird. Tief im Innern weiß derjenige aber oft, dass die Anstrengungsbereitschaft des/der Mitmenschen nur von kurzer Dauer ist. In diesem ewigen Kreislauf sind diese miteinander festgefahren.

Wie kommt man da raus?

In solch schweren Zeiten ist es wichtig, nicht allein zu bleiben, sondern sich Hilfe zu holen. Diese kann sehr vielseitig

sein, wie: Arzt, Anlaufstellen des sozialpsychiatrischen Dienstes, Kontaktstellen bei Caritas, Diakonie, Frauenberatungsstellen... Der Kreislauf des ungünstigen Denkens und Handelns kann nur durch fachkompetente Hilfe durchbrochen werden. Das ist nicht leicht. Dazu gehört ganz viel Mut. Das kann ein langer Weg sein.

Sehr hilfreich empfinde ich den Kontakt zur **kiss** Schwerin. In einer entsprechend empfohlenen oder sich selbst gewählten Selbsthilfegruppe wird jedem geholfen, der es möchte. Das gemeinsame Tragen: „Ich bin nicht allein.“, der Austausch entsprechend der Problematik ist aus der Sicht meiner eigenen Erfahrungen heraus ein Schatz. Verständnissvolle, gute Freunde an der Seite zu wissen, ist sehr segensreich.

Natürlich kann sich jeder vertrauensvoll an diese Institution wenden. Nichts wird weitergetragen.

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. – **kiss** ist ein sicherer Anker.

Also, nur Mut für den ersten Schritt.

Deshalb: „Carpe diem!“ Nutze den Tag, die Stunde, jede Minute, jede Sekunde dafür, um MITEINANDER und füreinander das Leben hoffnungsvoller, freudvoller zu gestalten.

Angelika Tulke, SHG „Musik zum Wohlbefinden...“

Wenn wir annehmen,
dass manches nicht geschätzt wird;
verstehen,
dass manches nicht gelingt;
zulassen,
dass vieles nicht entspricht;
begreifen,
dass Fehler unvermeidbar;
einsehen,
dass der Wille allein oft nicht genügt;
zugeben,
dass vieles mangelhaft ist,
entsteht eine Atmosphäre,
wo Menschen wagen
zu sagen, was sie denke,
zu tun, was sie können,
zu sein, wie sie sind

(Max Feigenwinter, aus: Dem Glück auf der Spur)

Erfülltes Miteinander in Gesellschaft

Was bedeutet das für mich? Im Wortsinn: mit anderen. Und das ist für mich sehr wichtig. Nicht allein sein - mit anderen Menschen zusammen.

Da ist zunächst natürlich einmal die Familie. Ein guter familiärer Zusammenhang ist lebenswichtig, gibt Freude, Erfolgserlebnisse, hilft über Probleme oder Ungemach hinweg, hilft bei Schwierigkeiten und macht durch viele gemeinsame Erlebnisse das Leben erst lebenswert.

Leider hat nicht jeder eine intakte Familie, lebt vielleicht alleine. Aber auch dann muss man nicht einsam sein. Im Berufsleben hat man im Regelfall Kolleginnen und Kollegen an seiner Seite und ein freundschaftlicher und kameradschaftlicher Umgang hilft bei der Aufgabenerfüllung, vermittelt Zufriedenheit und Erfolgserlebnisse. Diesen Zusammenhalt sollt man sich auch im Rentenalter erhalten.

So leite ich zum Beispiel unseren betrieblichen Seniorenbeirat. Wir sind in diesem Gremium zehn Seniorinnen und Senioren, die sich bemühen, für ehemalige Kolleginnen und Kollegen Veranstaltungen und Treffen zu organisieren. Das sind zum Beispiel Klönnachmittage, Bowling, eine Fahrt mit der Weißen Flotte und eine Weihnachtsfeier. Alles geschieht auf ehrenamtlicher Basis. Unser Lohn und unsere Freude ist es, wenn wir erleben, dass diese Treffen gut angenommen werden, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerne kommen, sich viel zu erzählen haben und sich freuen, Leute zu treffen, die sie sonst wohl kaum zu Gesicht bekommen.

Gerade im Seniorenalter sind immer mehr Menschen allein, da sie ihre/ihren Partnerin/Partner verloren haben und sich dann in ihre vier Wände zurückziehen. Es hebt aber den Lebensmut und die Lebensfreude, wenn man das Miteinander

sucht, sich mal austauschen kann und so auch Interessantes aus dem „früheren“ Leben wieder hervorgekramt wird.

Wir erleben aber auch die Freude der Betroffenen, wenn wir sie zu persönlichen Jubiläen besuchen und auch diejenigen aufsuchen, die aus gesundheitlichen Gründen nirgends mehr dran teilnehmen können. Diese freuen sich besonders, weil sie merken, dass sie nicht vergessen sind.

So wie im betrieblichen Seniorenbeirat engagiere ich mich auch bei der Volkssolidarität, deren Motto ja „miteinander – füreinander“ ist. Bei meiner schon älteren und kränklichen Nachbarin schaue ich jeden Abend rein und sie freut sich, dass sie dann ihre Tageserlebnisse, manchmal auch Probleme und Sorgen, mit mir besprechen kann.

Dies alles sind nur kleine Gesten und vielleicht Anregungen, was man tun kann und was das Miteinander für beide Seiten so wertvoll macht. Das Miteinander aufbauen, aufrecht erhalten und pflegen, ist etwas, das wir alle können und tun sollten. Wie heißt es doch so schön:

Geteilte Freude ist doppelte Freude -

Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück.

Ich führe ein ausgefülltes und erfülltes Leben und dafür bin ich glücklich und dankbar. So wünsche ich allen Menschen ein gutes und erfülltes Miteinander.

Gisela Kaude

Glückwunsch zu Design und Thema

Erst einmal meinen Glückwunsch zum neuen Erscheinungsbild von **Hilf Dir Selbst** (helleres, angenehm-aufgelockertes Farbdesign) sowie zum gelungen-aufbereiteten, schwierigen Titelthema: Krebs (Ausgabe Juni 2013).

Dazu ergänzend sei – nach meiner Auffassung – noch auf einige möglichen Risikofaktoren/Auslöser von Krebserkrankungen hingewiesen. Zum Beispiel radioaktive Niedrigstrahlung, Verwendung von umstrittenen Giftstoffen in Industrie und Landwirtschaft, Nikotinkonsum, genmanipulierte Nahrung, Elektrosmog usw.

Trotz weltweiter Forschungen, Vorsorgeuntersuchungen und vielfach verbesserter Heilungschancen fordert diese heimtückische Krankheit leider immer noch viele Opfer.

Besonderen Dank geht an Sabine Klemm, die im Gedenken zum Beispiel Annette Köppinger, Schwerins frühere engagierte Ausländerbeauftragte und Mitbegründerin des Flüchtlingsrates MV, erwähnt hat. Annette Köppinger verstarb vor knapp sechs Jahren im Dezember 2007 mit nur 50 Jahren an einer Krebserkrankung. Als mutige und warmherzige Frau mit konsequentem Handeln wird Annette sicher nicht nur mir mit Achtung und Respekt in persönlicher Erinnerung bleiben. Die Theologin Prof. Dr. Margit Käßmann schrieb in ihrem Buch „mehr als ja und amen“: „Der Mensch behält auch im Sterben Würde und der Tod hat nicht das letzte Wort.“

Holger Wegner SHG Epilepsie

Stark wie ein Seil

Ein dreifacher Faden zerreißt nicht so schnell, zwei könnten gerade so standhalten, einer allein wird schnell überwältigt. So heißt es in einem biblischen Sprichwort (Pred. 3, 12). Gut ist es, wenn Freunde zusammen halten wie ein geflochtenes Seil. Beim dreifachen Faden denke ich noch an ein anderes Miteinander: Jesus sagt einmal, das wichtigste im Leben ist es, Gott zu lieben und seinen Mitmenschen wie sich selbst. Dieses Miteinander von Gott, eigener Seele und Mitmensch hat seinen Treffpunkt im Herzen. Wer die Worte von Jesus beherzigt, ist niemals allein.



Der eine Faden ist der „Draht zu Gott“, das ist ein Energiestrom: Im Kontakt mit Gott erfahre ich Bestätigung und Ermutigung. Auch wenn vieles im Leben schief geht, ist Gott da, der mir zutraut, neu anzufangen. Immer wieder signalisiert Gott: Du bist o.k. – Lass Dich nicht unterkriegen – ich glaube an Dich. Dieser Zuspruch hilft mir, mich selbst

annehmen und lieben zu können. Denn auch in mir gibt es ein Miteinander von Gewissen, Herz und Seele. Wie oft habe ich das Gefühl, ich bin nichts wert, weil meine Begabungen und Meinungen offensichtlich keinen Menschen interessieren. Wie kann ich mich denn selbst achten? Und wenn ich mich nicht selbst wert schätzen kann, wie könnte ich andere Menschen achten?

So gibt es für das Miteinander der Menschen eine gute Voraussetzung, wenn die drei Linien: von Gott, der eigenen Seele und der Beziehung zu anderen Menschen im Herzen zusammen laufen. In unseren Kirchengemeinden in Wismar begegnen sich die unterschiedlichsten Menschen beim

„Mittagstisch für Leib und Seele“. Am Montag, am Dienstag und am Freitag kochen ehrenamtliche Männer und Frauen eine Mittagsmahlzeit. Sie nehmen sich einmal im Monat fünf Stunden Zeit dafür. Sie sagen: Es ist wichtig, etwas für's Miteinander zu tun. Viele von ihnen sind arbeitslos. Wenn man etwas für andere tun kann, hilft es, dass einem nicht die Decke auf den Kopf fällt, dass das Leben nicht zu eng wird, sagen sie. Bezahlen können wir Ihre Arbeit nicht, denn das Essen wird kostenlos ausgegeben, es wird um eine Spende gebeten.

In die Nikolaikirche kommen etwa 80 Leute zum Essen, Leute, die kein Geld haben, Obdachlose, die gern mal in einem Raum unter kommen, alte Leute, die allein leben und die Gesellschaft suchen. Aber wir sind keine Armenküche, sondern „Mittagstisch für Leib und Seele“ und dazu gehört, dass Menschen nicht in sozialen Ecken isoliert werden. Also sind auch die Architekten und Mitarbeiter eingeladen, die nebenan arbeiten und eine Mittagspause machen, und die Touristen, die St. Nikolai besuchen. So begegnen sich Leute, die sich sonst wohl nie treffen würden. Sie sitzen an einem Tisch und nehmen für eine Weile Anteil an einer Lebensgeschichte, die vielleicht völlig anders ist als die eigene.

Es gibt Menschen, die sind sehr verbittert, weil sie harte grausame Dinge erlebt haben. Sie halten mir vor, dass sich keiner um irgendetwas kümmert. Kein Mensch und kein Gott. Es gäbe kein Miteinander. Es würde sicher nicht viel nützen, nun das Gegenteil zu behaupten. Ich nehme ihre Erfahrung und ihre Sicht ernst. Ich versuche, in ihre „Mokassins zu schlüpfen“, die Welt mit ihren Augen zu sehen und Fragen zu stellen: Was hast du erlebt? In der Bibel heißt es, dass Anteilnahme das Wichtigste fürs Miteinander ist: zu weinen mit den Traurigen und sich zu freuen mit den Fröhlichen.

Roger Thomas, Pastor St. Nikolai Wismar

Ein Pflegekurs für Männer

Auch Männer pflegen ihre Angehörigen: Ihre Partnerin oder den Partner, die Eltern oder ein krankes Kind. Heute sind dreißig Prozent aller pflegenden Angehörigen Männer. Bei den über Sechzigjährigen sind es sogar über 50 Prozent. Ihre Zahl wird in den kommenden Jahren weiter ansteigen.

Ein Kurs speziell für pflegende Männer, ein gemeinsames Projekt vom „Männerforum“ und dem Augustenstift Schwerin, gibt Antworten auf Fragen aus dem Alltag des Pflegenden. Zugleich ist es ein Kurs, der einen geschützten Raum bietet - weil eben manches von Mann zu Mann besser besprochen werden kann. Organisiert und geleitet wird er von Volkmar Seyffert, Pastor für Männerarbeit in der Nordkirche, Margret Fromm-Ehrich und Ute Greve vom Augustenstift. Am elf Dienstagvormittagen, zwischen dem 3.

September und dem 12. November im Schweriner Augustenstift (und an anderen Orten), geht es um Fragen wie: Was muss ich von verschiedenen Krankheitsbildern wissen? Was tun, wenn Angehörige aggressiv werden? Wie kann ich mich vor Überforderung(en) schützen? Inkontinenz - na und? Welche Ansprüche habe ich gegenüber der Krankenkasse und Pflegeversicherung? Welche Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Was bedeutet es, loszulassen und Abschied zu nehmen? Dabei ist immer auch Raum für die Fragen, die die Kursteilnehmer mitbringen.

Für die Zeit des Kurses kann Verhinderungspflege beantragt werden. Der Kurs ist kostenlos und offen für alle Interessierten.

Anmeldung: Pastor V. Seyffert, Slüterufer 1, 19053 Schwerin
Tel.: 0385 - 710 827, Fax: 0385 - 593 83 732, E-Mail: volkmar.seyffert@maennerforum.nordkirche.de

Am Anfang war die direkte Kontaktaufnahme - der Schlüssel für jede positive Veränderung

Immer wieder läuft dieser „Film“ in unseren Köpfen ab. Ein physisches oder auch psychisches Problem lässt unsere Gedanken rotieren und nimmt uns die Energie für all die schönen Dinge in unserem Leben. Man würde gern mal mit anderen darüber reden. Es muss doch andere geben, die eine andere Sicht auf die Themen haben. Aber da ist sie dann, die „unheimlich hohe Schwelle“ die Kontaktaufnahme. All die Fantasien schaffen ein Chaos der Befürchtungen in unseren Köpfen: Ich kann doch nicht einfach jemanden ansprechen und sagen: „Ich möchte über mich reden“. Der denkt doch ich spinne. So etwas macht man doch nicht. Man belästigt andere nicht. Außerdem, warum sollte das jemanden interessieren. Ich bin auch viel zu schüchtern. All diese Gedanken verdecken nur unsere Angst abgewiesen zu werden. Sie ist oft noch aus unserer Kindheit geprägt durch schlecht verarbeitete negative Erfahrungen. Über das, was ein anderer Mensch denkt, irren wir uns aber mindestens zu 50 Prozent. Schauen wir uns deshalb diese „SCHWELLE“ mal genauer an. Es ist erstaunlich, was die Psychologen herausgefunden haben. Jeder Mensch hat nur vier Varianten auf einen Kontaktversuch eines anderen Menschen zu reagieren. Sie zu kennen, macht die Kontaktaufnahme viel durchschaubarer.

Sehen wir uns das in einer Alltagssituation an. Ich möchte mich im Bus neben einen Menschen auf die Zweierbank setzen. Dieser Mensch sitzt aber sehr in der Mitte. Ich muss ihn bitten, etwas zur Seite zu rücken. Wie kann er jetzt reagieren? A) Im günstigsten Fall erfolgt die Annahme - freundlich redend rutscht er zur Seite. B) Er kann auch lautstark Ablehnen - suchen sie sich doch einen anderen Platz! C) Es gibt noch eine dritte Variante - das Durchgehen lassen oder Dulden.

Der Fahrgast rutscht einfach schweigend etwas zur Seite. D) Die vierte Variante - das Ignorieren - ist wieder schwerer auszuhalten. Schweigend starrt der Fahrgast an mir vorbei und reagiert nicht auf die Frage. Schmunzeln sie schon, liebe Leserinnen und lieber Leser, bei der Vorstellung, das mal auszuprobieren? Gleich welche Situation wir auch haben, es gibt nur diese vier Reaktionen.

Habe ich nun überhaupt eine Chance die Auswahl der Varianten bei einem anderen Menschen zu beeinflussen? Auf diese Frage gibt es kein einfaches Ja oder Nein. Nein, weil wir ja nicht wissen in welcher Stimmungslage und Situation unser Gegenüber gerade gewesen ist. Wir wissen nicht, ob er überhaupt gesprächsbereit ist. Aber Ja, können wir auch sagen, weil es unendlich viele Varianten gibt den Kontakt aufzunehmen. Es gibt kein Rezept für die erfolgreiche Gesprächsanbahnung, aber ein paar wichtige Grundregeln. Setzen sie die Körpersprache ein. Dazu gehört ein klarer Blick in die Augen. Offene Handflächen sind günstig, die die Bitte unterstützen. Entscheidend ist aber die Bewegung unserer Mundwinkel. Ein angedeutetes Lächeln ist die Bestätigung für eine nicht bedrohliche Kontaktaufnahme auf der ganzen Welt. Dann gibt es da noch schöne Kommunikationstechniken. Es gehört tatsächlich unser Gerede über das Wetter dazu. Das kann man aus Büchern lernen. Schüchternheit ist kein Hindernis, eher ein Vorteil, weil Schüchterne oft eine bessere Menschenkenntnis haben. Erzählen sie den Lesern von ihren Erstkontakten und machen sie anderen Mut.

Dr. Sibylle Lasch, Psychologin

Gemeinsame Zeit in der Kartenrunde

Wir Menschen brauchen andere, um uns wohl zu fühlen, um nicht in Isolation und Einsamkeit zu verfallen. Deshalb haben



*Seit zehn Jahren trifft sich die Kartenrunde des Kneipp-Vereins in der Kiss.
(Foto: GS)*

wir den Kontakt gesucht und ihn im Kneipp-Verein Schwerin e.V. gefunden.

Wir, das sind seit über zehn Jahren die Mitglieder der Kartenrunde des Kneipp-Vereins. Nach anfänglichen

Schwierigkeiten haben wir für unsere zweimal im Monat stattfindenden Treffen in der Kiss dankenswerterweise eine Bleibe gefunden. Dort spielen wir nicht nur Karten. Wir haben auch eine Menge Spaß zum Beispiel beim Vorlesen von Gedichten, bei Quizspielen oder bei Geburtstagsfeiern. Wir reden auch offen und ehrlich über alle Dinge, die der Alltag mit sich bringt. Jeder und jede aus unserer Gruppe erfährt so, dass er oder sie nicht allein ist mit seinen/ihren Problemen, dass es Auswege und Hilfe gibt.

Auch Weihnachten ist ein Höhepunkt in unserer kleinen „Familie“, der mit einem gemeinsamen festlichen Essen beginnt und mit einer gemütlichen Kaffeerunde endet. Alle fühlen sich bei diesem Miteinander wohl und freuen sich auf das nächste Treffen.

Kartenrunde des Kneipp-Vereins Schwerin

Mit der Demokratie-Aktie für Toleranz und Vielfalt

Unkompliziert sollte die Unterstützung sein, für Initiativen in der Region und dann auch noch für Projekte, die nicht unbedingt die Bedingungen des Europäischen Sozialfonds (ESF) erfüllen. „Diese verschiedenen Bedingungen wollten wir zusammenbringen“, berichtet Heinrich Jarchow von der Initi-

Beschäftigten leben“, sagt Jarchow. Mit der „Demokratie-Aktie“ sei das unbürokratisch und direkt möglich. Wichtig sei natürlich das eindeutige Bekenntnis gegen Fremdenfeindlichkeit und für Toleranz durch den Erwerb einer Aktie. „Ein Unternehmen kann so deutlich Stellung beziehen und es



ative „WIR. Erfolg braucht Vielfalt“ über die Entstehung der „Demokratie-Aktie“. Das, was sich die Engagierten in den Städten und Dörfern in Mecklenburg-Vorpommern wohl schon seit langem wünschen, ist jetzt im Land auf den Weg gebracht worden. Mit der „Demokratie-Aktie“ wird seit Mai 2013 Projekten unter die Arme gegriffen, die sich für ein tolerantes, demokratisches und weltoffenes Miteinander einsetzen. Heinrich Jarchow: „Es ist eine andere Art Spende, mit der die Käuferin oder der Käufer zum Ausdruck bringt, dass sie/er Rechtsextremismus ablehnt und demokratische Strukturen stärkt.“

Mit dem Kauf einer „Demokratie-Aktie“ fördern Unternehmen und Interessierte im Land zum Beispiel Veranstaltungen, Initiativen und Projektarbeiten. Über die Verwendung der Spenden entscheiden regionale Gremien mit Vertretern und Vertreterinnen der Kommunen, der Regionalzentren für demokratische Kultur, des jeweiligen Betrieblichen Beratungsteams (BBT), regionaler Unternehmerverbände sowie lokaler Initiativen für Demokratie und Menschenrechte. Mit dem Aktien-Kauf können auch ganz bestimmte Veranstaltungen, die der Käufer oder die Käuferinnen ganz konkret festlegen, unterstützt werden. „Unternehmen wollen gern vor Ort unterstützen, da wo sie ansässig sind und ihre

durch die Demokratie-Aktie nach Außen zeigen“, wirbt Jarchow für die Aktie.

Unterstützt wird sie von den Unternehmerverbänden im Land genauso wie von den Gewerkschaften sowie von Menschen aus vielen gesellschaftlichen Bereichen, allen voran Landtagspräsidentin Sylvia Bretschneider. „Auch die Politik hat ihre Unterstützung zugesagt“, so Jarchow. Doch hier sieht Heinrich Jarchow noch „persönlichen Gesprächsbedarf“, um den Worten auch Taten folgen zu lassen.

Zu haben ist eine „Demokratie-Aktie“ für 25 €, 50 €, 100 €, 500 €, 1000 € und 5000 €. Koordiniert wird die Initiative von der Akademie für Politik, Wirtschaft und Kultur als Geschäftsstelle des landesweiten Bündnisses „Wir. Erfolg braucht Vielfalt“. ml

Weitere Informationen und Antragsformulare unter:

Akademie für Politik, Wirtschaft und Kultur in Mecklenburg-Vorpommern

Mecklenburgstraße 59, 19053 Schwerin

E-Mail: WIR@akademie-schwerin.de oder

E-Mail: Heinrich.jarchow@akademie-schwerin.de

Die Malgruppe der **kiss** traf sich dieses Mal in Godern

Die Malgruppe der **kiss** hat im Sommer einen Ausflug an den Pinnower See in Godern unternommen. Dort malten die Hobby-Künstlerinnen passend zum Thema „Miteinander“ in einem gemeinsamen Workshop die herrliche Landschaft.

Jede suchte sich bei diesem Naturstudium ein ihr ansprechendes Motiv aus. Mit Rötel oder Kohle ging es dann ans Werk. Alle genossen die wenigen aufkommenden Sonnenstrahlen und fühlten sich wohl in dieser kleinen Runde. Gemeinsam wurden Ideen sowie Techniken des Malens ausgetauscht und man gab sich gegenseitig Hinweise zur Verbesserung des fertigen Bildes.

Nebenbei war auch noch Zeit für ein kleines „Pläuschchen“. Im Anschluss an diesen kreativen Vormittag gab es beim benachbarten Imbiss eine kleine Stärkung. Dabei konnten schon die Termine für die nächsten Naturstudien geplant werden. Die Gruppe trifft sich jeden Montag um 14 Uhr in der **kiss**. Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung unter 01525-4058555.



Bei einem Workshop am Pinnower See in Godern suchten und fanden die Teilnehmerinnen der Malgruppe ansprechende Motive.

(Foto: privat)

Leben retten durch Organspende

Viele Schwerkranke benötigen ein Spenderorgan - zurzeit etwa 12.000. Während sich rund 80 Prozent aller Deutschen persönlich eine Organspende vorstellen können, besitzen nur 12 Prozent tatsächlich einen Spenderausweis. Die IKK Nord informiert Spendenwillige umfangreich auf ihrer Internetseite www.ikk-nord.de bzw. im persönlichen Beratungsgespräch.

Der Gesetzgeber hat mit der Änderung des Transplantationsgesetzes die Bedeutung der Organ- und Gewebespende deutlich gestärkt. Änderungen sind die Einführung der sogenannten „Entscheidungslösung“ und die regelmäßige Informationspflicht der Krankenkassen. Die Abgabe einer Erklärung über die Organspendebereitschaft erfolgt freiwillig auf dem Organspendeausweis. Die Krankenkassen sorgen dafür, dass alle Versicherten ab 16 Jahren bis spätestens 31.10.2013 eine Information mit Aufklärungsmaterial und einem Organspendeausweis erhalten. Die Information wird dann alle zwei Jahre wiederholt. Die persönliche Erklärung wird durch kein Register erfasst. Langfristig ist geplant, die Entscheidung auf Wunsch auch auf der Elektronischen Gesundheitskarte zu speichern.

Grundsätzlich kann jede Bürgerin und jeder Bürger ab 16 Jahren ihre/seine Organe nach dem Tod spenden. Eine Altershöchstgrenze gibt es nicht. Vor einer eventuellen

Organentnahme müssen zwei Ärzte unabhängig voneinander den Hirntod des Spenders oder der Spenderin feststellen. Es muss geprüft werden, ob die Person der Spende zugestimmt hat oder die Angehörigen entscheiden nach deren vermutlichem Willen. Erst wenn die Zustimmung zweifelsfrei vorliegt, wird medizinisch überprüft, ob keine Infektionen oder Tumorerkrankungen vorliegen. Generell ausgeschlossen ist die Spende bei einer akuten Krebserkrankung oder

einem positiven HIV-Befund. Nach der medizinischen Prüfung wird eine passende Empfängerin / ein passender Empfänger gesucht. Dabei bleibt die Spenderin / der Spender gegenüber der Empfängerin / dem Empfänger anonym und dieser gegenüber den Angehörigen.



Es gibt auch Organe, die von Lebenden gespendet werden können, zum Beispiel die doppelseitig angelegten Nieren oder auch ein Stück der Leber.

Dokumentieren Sie Ihren Willen

Auch wenn es schwer fällt, sollte sich jeder mit der Frage „Organspende: Ja oder Nein?“ rechtzeitig beschäftigen. Fragen zum Thema Organspende können Interessierte unter der Telefonnummer 0800-9040400 loswerden.

IKK Nord

Miteinander geht es besser!

Unsere Selbsthilfegruppe Tinnitus hat sich seit der Neugründung 2008, insbesondere in den letzten beiden Jahren, weiterentwickelt. Durch eigene Aktivitäten und Arbeitsverbesserungsvorschläge haben sich Vielfalt und unser Miteinander – eingebunden in Vorhaben der *kiss* – positiv verändert. Im Rahmen eigener Initiativen und Veranstaltungsvorschläge haben Gruppenmitglieder unter der Thematik „Aufmerksamkeitslenkung“ Impulse und Ideen eingebracht. Leitmotiv und Ziel unserer Arbeit ist und bleibt, den Tinnitus im Alltag erträglicher zu machen.

Wie sieht unser Miteinander, in wenigen Beispielen dargestellt, aus?

Neben unseren monatlichen Treffen, jeweils am ersten Donnerstag des Monats, 16.00 Uhr, in der *kiss* haben wir gewissermaßen als Geburtsstunde einen intensiven Vortrag mit Publikumsbeteiligung zum Problemkreis Hörakustik veranstaltet.

Ergänzend dazu wurden Veranstaltungen mit dem Ziel, effektiv *a t m e n*, im Rahmen der Atemtherapie durchgeführt. Mehrmals waren wir gemeinsam, wiederum verbunden mit Atemtechnik, in der Salzgrotte.

Geologische Prozesse verstehen, sehen und begreifen lernen, war das Motto eines Besuchs im geologischen Naturkundemuseum in Raben Steinfeld. Eine interessante Veranstaltung im wahrsten Sinne des Wortes, die Ablenkungscharakter trug.

Gleichsam war ein Vortrag zu Problemen der Körperentgiftung aufschlussreich und hat danach innerhalb der Gruppe eine angeregte Diskussion ausgelöst.

Der nächste Höhepunkt wird im Herbst sein. Mit Unterstützung und Förderung von Projekten durch die AOK Nordost haben wir an drei Nachmittagen unterschiedliche Vorträge und Gespräche zum Thema Aufmerksamkeitslenkung.

1. Vortrag von Prof. Dr. Block, Leiter Regionalzentrum für Neurologie der Helios-Kliniken am Mittwoch, 25. September 2013 um 16.00 Uhr in der *kiss*. Thema: Probleme und Zusammenhänge unserer Hirnströme und Entstehung der Tinnitustöne.
2. Hilfe annehmen – im Gespräch mit Dr. David Dickinson Psychotherapeut-Mittwoch, 02. Oktober 2013 um 16.00 Uhr
3. Zur Ruhe kommen und zu sich finden – Frau Dr. Dorit Stövhase-Klaunig – Mittwoch, 09. Oktober 2013 um 16.00 Uhr

Mein Leben soll nicht einsam werden

Meine Gedanken, Erkenntnisse, meine Wahrheit, meinen Standpunkt in der Gruppe, auch in der Selbsthilfegruppe, einzubringen, mich zu vertreten, kann viel bewegen.

Mein Leben soll nicht einsam werden, möchte nicht allein meine Probleme oder Erfolge nicht sozial zugehörig teilen können. Ich glaube und denke, gemeinsam im Miteinander entwickelt sich ein Füreinander.

Sicher hat sich unsere Welt in einigen Bereichen doch zum Fortschritt entwickelt.

Vieles kann uns bewegen und ich glaube, dass die Gründung von Selbsthilfegruppen in so vielfältiger Art ein großes Bedürfnis von Freizeitwünschen, Problemlösungen eine Plattform bietet. Das höchste Gut ist die Gesundheit, neben den Grundbedürfnissen wie Wohnen, Essen, Trinken, Kleidung.

Im Miteinander, im Zusammensein werden Werte vermittelt oder auch ausgetauscht, da jeder einzelne Mensch ein

Unikat, unverwechselbar einmalig ist. Werte haben oft eine Basis durch die Erziehung, Riten, Brauchtum, Traditionen, Glauben und Ideologien. Obwohl wir Menschen soziale Wesen sind, auch in vielen Dingen des täglichen Lebens einem Rhythmus folgen, sind doch die Interessen sehr variabel und auch gegensätzlich.

Besonders negativ ist dann ein spaltender, zerstörender Egoismus, Intoleranz, Vorteilsnahme, Privilegien, negativer Lobbyismus, Bestechlichkeit usw.

In unserer SHG gilt gleiches Recht für alle. Hier finden sich im Miteinander Menschen, um auch eigene Probleme

Problemlösungen von Lasten oder Belastungen zu wagen. Die Hoffnung stirbt zuletzt und der starke Glaube versetzt Berge. Die Liebe macht alles neu und sucht primär keinen Vorteil gegenüber Mitmenschen.



Bruno Petrulat, SHG Hauterkrankungen

Das neue Design

kiss - Verbindet Menschen.

Alles begann damit, dass Frau Klemm Kontakt zur Design Schule Schwerin aufnahm, um Hilfe bei der Gestaltung eines neuen Erscheinungsbildes (CD) zu suchen. Unsere Dozentin Therese Schneider fragte uns, also Konstanze Gall und Stefanie Pelster, ob wir Interesse daran hätten, diese Aufgabe zu unserer Abschlussarbeit zu machen. Uns gefiel der Gedanke, wir arbeiten gut zusammen. Schließlich fand ein gemeinsames Treffen mit Frau Klemm statt, bei dem wir unser Briefing erhielten. Uns wurde schnell bewusst, dass wir uns mit dem Öffentlichkeitsauftritt der sozialen Einrichtung identifizieren konnten.



Stefanie Pelster

Konstanze Gall

Erarbeitung des Erscheinungsbildes

Die allererste Aufgabe eines Graphikdesigners ist es, sich mit dem Unternehmen auseinanderzusetzen, Werte und Ziele des Unternehmens herauszuarbeiten und diese Erkenntnisse in Form von Skizzen dazulegen. Aus analogen Skizzen entwickelten wir digitale Skizzen, die sich ausschließlich mit der Formgebung beschäftigen. Immer wieder konsultierten wir unsere Dozentin Frau Schneider bei unserer Arbeit. Schließlich präsentierten wir vier Varianten des Logos in einer Zwischenpräsentation, um sie gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von **kiss** zu diskutieren und uns mit ihnen auf einen Vorschlag zu einigen. Nachdem wir eine Gestaltung festgelegt hatten, erweiterten wir unser Konzept auf Geschäftsausstattung (Briefbogen, Visitenkarten, Magazin, Flyer, etc.). Dabei achteten wir darauf, dass sich ein »roter Faden« durch alle Anwendungsbereiche zieht, um ein möglichst geschlossenes, verständliches Erscheinungsbild zu erzeugen.

Das Logo

Unser Logo besteht aus einer Wort-Bild-Marke, d.h. aus einem Zeichen und aus einem Schriftzug. Bei **kiss** handelt es sich um eine soziale Einrichtung, daher arbeiten wir bewusst

mit weichen, runden Formen. Unser Logo soll Sensibilität symbolisieren, es soll menschlich und zugänglich auf die Betroffenen wirken.

Das Logo zeigt zwei Menschen von oben mit aufgeschlossenen offenen Armen, die einen geschlossenen, aber dennoch vertrauten Raum bilden. In diesem vertrauten Raum hat man die Möglichkeit, sich zu öffnen und sich in andere hineinzusetzen.

Als Farben wählten wir ein frisches, hoffnungsvolles Grün, und Grau steht auch für Seriosität. Im Zusammenhang mit der Formgebung ergibt es ein harmonisches Bild.

Fazit

Wir danken für die kooperative Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin.

Die Arbeit erweiterte unser Blickfeld auf das Thema Selbsthilfe. Wir haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von **kiss** als motivierend und engagiert kennengelernt. Auch ein Dankeschön an Frau Schneider, die uns den Auftrag ermöglichte und anvertraute.



Fast 20 Jahre waren die „haltenden Hände“ das Erkennungszeichen der **kiss**. Bei der Vorstellung des neuen Erscheinungsbildes im Juli bedankte sich **kiss**-Geschäftsführerin Sabine Klemm bei der Erfinderin und ehemaligen **kiss**-Geschäftsführerin Ute Schwarz dafür.

(Foto: GS)

Nützliche Informationen und Termine

Da war mal was...

Eine Ausstellung in 20 Plakaten

Woran erinnert sich eine Generation, die fast so lange in einem geteilten Land gelebt hat, wie in einem wiedervereinigten? Der Comiczeichner Flix hat sich und seine Freunde gefragt, was ihnen einfällt, wenn sie an die Zeit zurückdenken, als Deutschland noch zweigeteilt war. Aus den Antworten ist eine bunte Comic-Reihe entstanden: „Da war mal was ...“ Jede Episode erzählt von der deutschen Teilung aus einer anderen, persönlichen Perspektive. Erinnerungen an hier und drüben, an DDR und Bundesrepublik, an Demokratie und Diktatur.

20 dieser Geschichten versammelt die Plakatausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur.

Vom 11. September - 31. Dezember 2013

Ausstellungsort:

BStU, Außenstelle Schwerin, 19065 Görslow (bei Schwerin)

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 09.00 - 20.00 Uhr

Samstag, Sonntag, Feiertag: 11.00 - 18.00 Uhr

Der Eintritt ist frei.

Veranstalter:

BStU, Außenstelle Schwerin

19065 Görslow (bei Schwerin)

Telefon: (0 38 60) 5 03-0

Fax: (0 38 60) 5 03-14 19

E-Mail: astschwerin@bstu.bund.de

Homepage: www.bstu.bund.de

SHG - Fibromyalgie

lädt ein

am Mittwoch, den 16. Oktober 2013

um 16.00 Uhr

ins Ärztehaus Rahlstedter Str.

2. Stock, in Schwerin Lankow

zum Vortrag über das Thema „Darm“

Referent ist Herr Dr. Koch

mit anschließender Gesprächsrunde über das Fibromyalgie-Syndrom und ein Gruppenaustausch mit anderen Fibro-Gruppen. Alle die an diesem Thema interessiert sind, sind herzlich willkommen.

Vortragsreihe

der Selbsthilfegruppe „Tinnitus“ (mit Unterstützung der AOK und KISS)

„Probleme und Zusammenhänge unserer Hirnströme und Entstehung der Tinnitustöne“,

Prof. Dr. Frank Block, Leiter Regionalzentrum für Neurologie der HELIOS-Kliniken,

Mittwoch, 25. September 2013, 16.00 Uhr in der KISS

„Hilfe annehmen“ – im Gespräch mit

Dr. David Dickinson, Psychotherapeut,

Mittwoch, 2. Oktober 2013, 16.00 Uhr in der KISS

„Zur Ruhe kommen und zu sich finden“

Dr. Dorit Stövhase-Klaunig

Mittwoch, 09. Oktober 2013, 16.00 Uhr in der KISS

Selbsthilfetag in der kiss

für alle Interessierten,

Gruppen-Mitglieder

und Freunde der Selbsthilfe



Mittwoch, 18. September 2013

15.00 - 17.00 Uhr

Spieltordamm 9

19055 Schwerin

Was Sie erwartet:

- das neue Erscheinungsbild der kiss
- Selbsthilfe- und Aktivgruppen stellen sich vor
- Selbsthilfe-Online: Datenbank und Chats
- Ausstellung der Malgruppe

15.30 - 16.30 Uhr

Vortrag und Gesprächsrunde „Der Sozialdienst der HELIOS-Kliniken Schwerin“

Frau Knödel, Leiterin Entlassungsmanagement

Herr Languth, Sozialarbeiter

17.00 - 18.00 Uhr

Mitgliederversammlung des kiss e.V.

Freie Plätze

Rückenschule

Unter fachlicher Anleitung von Norbert Hartmann, Physiotherapeut, erfahrener Walking- und Rückenschullehrer sowie Aqua-Trainer, findet ab Donnerstag, 5. September 2013, um 10.00 Uhr in der KISS der Kurs „Präventive Rückenschule mit Körperwahrnehmung und Entspannung“ statt. Teilnehmen können Mitglieder aller Krankenkassen. Auf Anfrage erstatten die Kassen 80 bis 90 Prozent der Gebühren.

Anmeldungen unter
Tel.: 03 85 – 589 41 57 oder 0163 – 1811827

Tanzkurse

Für Anfänger und Mittelstufe werden wieder Tanzkurse Latin-Fitness und Seniorentanz angeboten. Getanzt wird in der Gruppe, die Choreographien enthalten leichte Elemente aus dem Salsa, Lambada, Samba, Tango, Swing und Jazz Dance, so dass man sie auch gut allein tanzen kann. Der Kurs ist geeignet für Anfänger oder für diejenigen, die sich einfach nach Musik bewegen möchten. Schritt für Schritt wird jede Bewegung erklärt, so dass auch Tanzmuffel die Moves schnell erlernen können! Das eigene Körpergefühl wird gestärkt und der Fitnesslevel erhöht. Ganz nebenbei werden auch noch überschüssige Pfunde abgebaut...

Die Kurse finden statt ab den 9. September 2013 in der **kiss** jeweils eine Stunde

montags	Seniorentanz ab 15.00 Uhr
	Latin-Fitness ab 16.30 Uhr
donnerstags	Seniorentanz ab 15.30 Uhr
	Latin-Jazz-Dance ab 17.00 Uhr
	Latin-Jazz für Mittelstufe mit
	Choreografie ab 18.30 Uhr

Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldungen zur besseren Planung bei Anja 0173 - 6403538, gern auch per E-Mail an fillie@arcor.de.

Änderung

SHG Essstörungen

Die SHG Essstörungen trifft sich ab sofort jeden 1. und 3. Dienstag um 18.00 Uhr in der **kiss**

Endlich wieder in Schwerin: eine LESBEN-GRUPPE im



nach der Sommerpause ging es am 5. August um 18 Uhr mit einem Kennenlern-Treffen los. Folgen werden monatliche Montagstreffen. Ihr seid lesbisch? Bi? Noch unentschieden? Ihr seid interessiert? Schaut vorbei im

Klub Einblick e.V.,
Lübecker Str. 43, 19053 Schwerin,
Tel. 0385 55 55 60
info@klub-einblick.de
www.klub-einblick.de facebook.com/klubeinblick



Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit

Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag
15.00 - 17.00 Uhr im Stadthaus

Tel.: 0385 - 39 22 051
www.ehrenamt-schwerin.de
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

**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

SELBSTHILFE-Online



anonym - seriös - kostenlos

www.selbsthilfe-mv.de
Landesweites Internetportal zur Selbsthilfe

Themenchat

Selbsthilfe bei Ängsten!

10.10.2013, 19.00-20.00 Uhr

Herbstdepressionen

Wie kann ich mich selbst davor schützen!

24.10.2013, 19.00-20.00 Uhr

Hilfe zur Selbsthilfe

bei Beziehungsproblemen!

07.11.2013, 19.00-20.00 Uhr

Trauerbewältigung

mit Selbsthilfe!

21.11.2013, 19.00-20.00 Uhr

Hilft mir eine Selbsthilfegruppe

zur Lösung meiner Probleme?

05.12.2013, 19.00-20.00 Uhr

Weihnachtszeit – fröhliche Zeit?

19.12.2013, 19.00-20.00 Uhr

Experten - Chats

mit

Dipl.-Psych. Rayk Schleebusch

AD(H)S-Krankheit oder kulturelles Phänomen?

16.10.2013, 19.00 – 20.00 Uhr

20.11.2013, 19.30 – 20.30 Uhr

18.12.2013, 19.00 – 20.00 Uhr

Gruppenchat Mobbing

20.11.2013, 18.30 – 19.30 Uhr

Regelmäßige Angebote

Beratungsstellen

„Sex und Beziehung: unterschiedliche Bedürfnisse und Ansichten“

monatlich, letzter Dienstag,

im Dezember am 17.12.2013

17.00 – 18.30 Uhr

Essstörungen

monatlich, erster und dritter Dienstag

außer Dezember - am 17.12.2013

19.00-20.00 Uhr

Suchtselbsthilfe

monatlich, 2. Mittwoch 18.30-19.30 Uhr

Einzelchat

(Belegung mind. 12 Stunden vorher nötig)

Essstörungen

8.10.2013, 19.00-20.10 Uhr

Mobbing

21.10.2013, 18.00-19.10 Uhr

Essstörungen

22.10.2013, 19.00-20.10 Uhr

Sexualisierte Gewalt

30.10.2013, 17.00-18.30 Uhr

Essstörungen

12.11.2013, 19.00-20.10 Uhr

Mobbing

18.11.2013, 18.00-19.10 Uhr

Essstörungen

26.11.2013, 19.00-20.10 Uhr

Sexualisierte Gewalt

27.11.2013, 17.00-18.30 Uhr

Essstörungen

10.12.2013, 19.00-20.10 Uhr

Sexualisierte Gewalt

11.12.2013, 17.00-18.30 Uhr

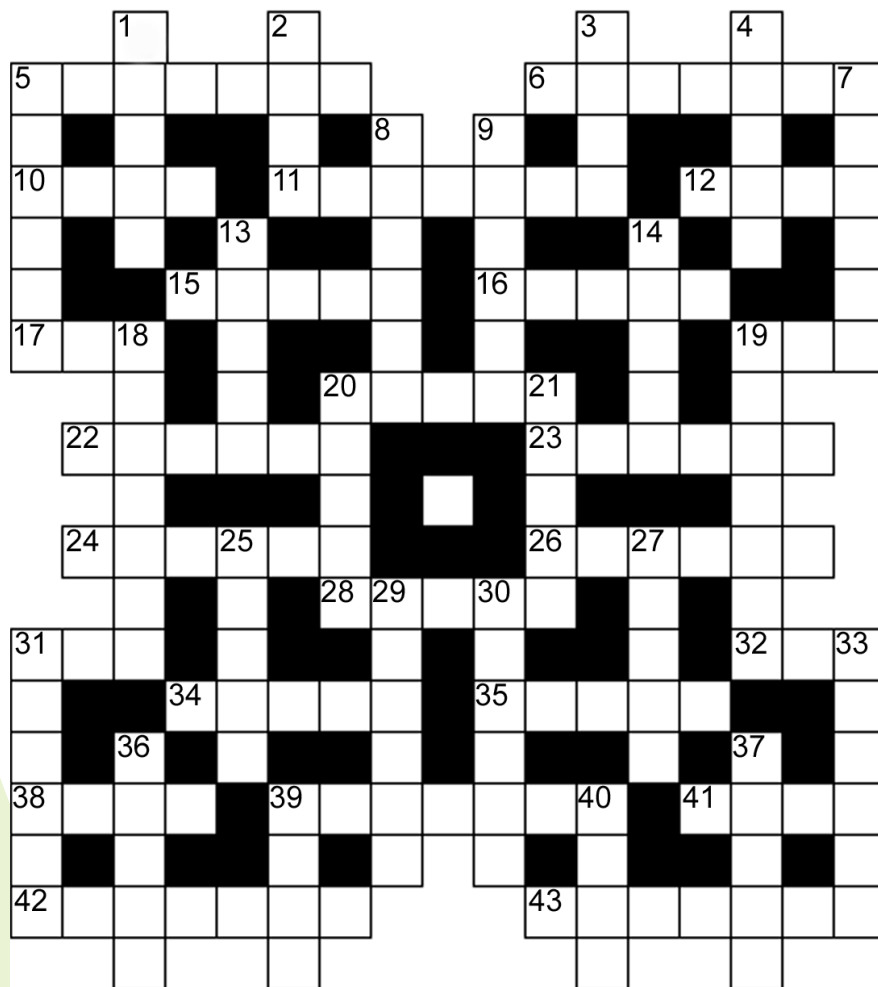
Mobbing

16.12.2013, 18.00-19.10 Uhr

Einzelchat und E-Mail-Beratung

jederzeit möglich!

www.selbsthilfe-mv.de



Waagerecht:

5) Bestandteil des Granits, 6) Landzunge im Meer, 10) nichts, 11) Instrument zum Geräusche machen, 12) Nebenfluss des Mains, 15) Nebenfluss der Elbe, 16) Erde/Land (lat.), 17) Spaß, 19) Tongeschlecht, 20) gr. Gefäß, 22) kleiner Staat Südeuropas, 23) Land in Westeuropa, 24) sehr eng, 26) Erkältungserscheinung, 28) Fluss im Harz, 31) Tür (engl.), 32) umgangssprachl. nichts, 34) Fluss in Niedersachsen, 35) Wüste Westafrikas, 38) Mond (lat.), 39) Südfrucht, 41) durchgedrehtes rohes Fleisch, 42) voraussehen, 43) Stadt in Norden Mecklenburgs.

Senkrecht:

1) Teil des Daches, 2) schlagfertiges Mädchen, 3) Stadt in Niedersachsen, 4) menschlich, 5) Stadt in NRW, 7) männliches Federvieh, 8) Aufnahmegerät, 9) Gartengerät, 13) Ureinwohner Neuseelands, 14) ein Engel, 18) früheres Holzmaß, 19) Grummeln beim Gewitter, 20) Stadt in Baden-Württemberg, 21) Laubbaum, 25) Vogel, 27) stark ansteigend, 29) Veranstaltungen (engl.), 30) Aufteilung der Schweiz, 31) Metall mit Edelmetall überzogen, 33) Stadt am Rhein, 36) Südeuropäer, 37) Abdruck, 39) Ende einer Reise, 40) griech. Liebesgott.

Die Buchstaben 20, 25, 5, 32, 21, 37 ergeben einen deutschen Komponisten!

Angret Möller

Wagner

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conrad, Dr. Angelika Fischer, Dipl. Med. Gisela Franke, Goethe-Apotheke, 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, Salon Kontur Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, Fäin Evelyn Schröder, Dr. Karin Schulze, Pflegedienst „Schwester Marlies“, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, 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



Das Leben ist eine runde Sache – Jahr für Jahr

Dieses Jahr ist ein rundes Jahr. Wo ich hinschaue, steht eine runde, dicke Null hinter Fünfen, Sechsen, Vieren, Siebenen, Achten. Manchmal lud das runde Etwas zu einem fröhlichen Miteinander ein. Das war schön. Da saßen wir zusammen, aßen, schwatzten, aßen noch mehr – es ging halt um die runde, dicke Null. Der oder die Genullte hatte sich jedes Mal viel Mühe gegeben. Stand wahrscheinlich den ganzen Tag – ein letztes Mal mit der unschuldigen Neun hintendran – und den nächsten halben Tag – jetzt mit der neuen Null am Bein – in der Küche, hat geputzt, gekocht, geschnibbelt und sicherlich auch geweint (zumindest wenn Zwiebeln mit im Spiel waren). Für so eine Null will man schon alle beieinander haben und allen etwas bieten, es soll ja ein schönes Zusammensein werden.

Zwischendrin ging dann bestimmt immer wieder das Telefon. Messer bei Seite, Hände getrocknet: „Ja, vielen Dank. ...

niemanden. Die Neun ja auch nicht. Dabei könnte man hier noch den Abschied der alten Zahlenreihe begehen. Das letzte Jahr mit der Drei davor oder der Vier, der Fünf, Sechs, Sieben. Doch dafür lohnt es sich anscheinend nicht zusammen zu kommen, zu essen, zu schwatzen.

Mein Onkel ist in diesem Jahr 65 geworden. Auch er hatte überlegt, ob es die 65 nicht wert sei, größer gefeiert zu werden, beieinander zu sitzen, zu essen, zu schwatzen und noch mehr zu essen. Aber die Fünf ist ja gar nicht rund, also ist er lieber in den Urlaub gefahren mit seiner Frau, die ist das Jahr zuvor rund geworden und durfte in diesem Jahr wohl auch nicht feiern.

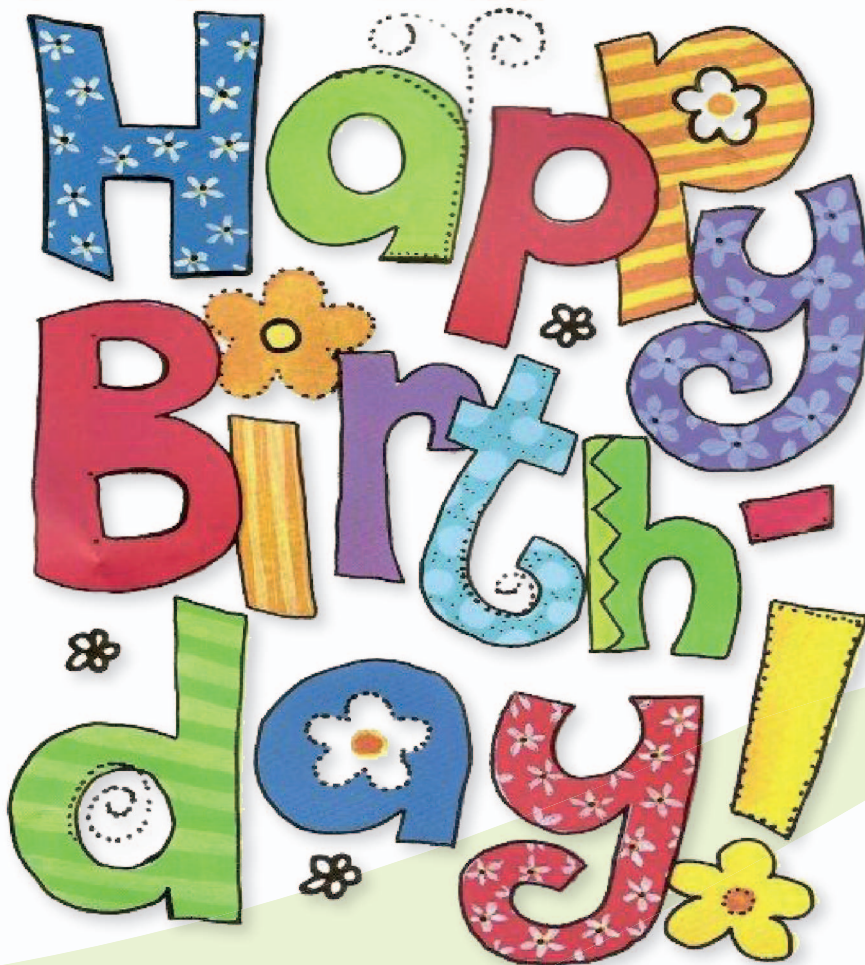
Ich selbst bin nach oben und unten fast gleich weit entfernt von der anscheinend entscheidendsten Zahl in unserem Zahlensystem. Mein Geburtsjahr hilft mir, wenn ich gefragt werde: „Und, wann ist es bei Dir soweit?“ Ich denke zunächst: „Ich habe doch schon zwei Kinder, das müsste doch reichen, immerhin mehr als der Durchschnitt.“ Aber das ist wohl nicht gemeint. Ich denke halt nicht ständig daran, wie alt ich bin.

Ich bin so alt wie ich mich fühle und manchmal fühle ich mich morgens älter als mittags und donnerstags jünger als montags und im März fühle ich gar nichts, weil mir dann fast ein halbes Jahr kalt gewesen ist und ich endlich diese doofe Winterjacke auf den Dachboden bringen will. Anderen scheint es immer wichtig zu sein, wie alt andere sind – oder wie älter die anderen sind. Bei meinen Kindern ist das anders (und sie sind ganz sicher keine Ausnahme, da brauche ich mich ja nur an meine eigene Kindheit zu erinnern). Die sind stolz älter zu sein als die aus der Vierten und Fünften oder als die aus der Siebten und Achten. Geburtstage werden so angegangen, als hätten sie mindestens eine doppelte Null – jedes Jahr. Der Elfte war wirklich wichtig und der Zwölfte erst und der Dreizehnte und erst der Vierzehnte...

Haha, ja Du bist auch noch dran...“ Lustige Sprüche, tiefsinnige Fragen: „Und wie fühlt man sich mit 40, 50, 60?“ Oder „Wie kann man mit 70, 80, 90 noch so gut aussehen?“ Wer die Zahlen in den Fragen vertauscht, wird zum nächsten Geburtstag vielleicht nicht mehr eingeladen. Aber der ist es ja sowieso nicht wert, gefeiert zu werden. So eine Eins interessiert

Von ihrer nächsten Null sind sie ganz weit entfernt – glaube ich. Aber wenn ich jetzt daran denke, fühle ich mich doch auf einmal ganz alt und der nächsten Null ganz nah. Das Leben ist halt eine runde Sache.

ml



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



Selbsthilfe ist

- Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage
- Gegenseitige, freiwillige und selbstorganisierte Hilfe
- Partnerschaftliche Gruppenarbeit ohne professionelle Leitung



Leitbild

Wir, die Selbsthilfe-kontaktstellen in MV, ...

- ... verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.
- ... ermöglichen Bürgerinnen und Bürgern, Selbsthilfegruppen als Chance für den eigenverantwortlichen Umgang mit ihren Lebenssituationen zu nutzen
- ... verfügen über umfassende Kenntnisse zu regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.
- ... informieren, beraten und vermitteln themenübergreifend.
- ... sichern Professionalität und Transparenz unserer Arbeit durch Weiterbildung, Erfahrungsaustausch und kontinuierliche Qualitätsentwicklung.

Öffnungszeiten der **kiss**

Montag und Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag
14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 1
14.00 – 18.00 Uhr

Selbsthilfe bietet

- Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen, Gemeinsamkeiten
- Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung
- Anonymität

kiss bietet

- Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen
- Räume und Technik
- Öffentlichkeitsarbeit
- Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Erfahrungsaustausch
- Fortbildung
- Lobbyarbeit für Selbsthilfe
- Selbsthilfezeitung HILF DIR **SELBST**
- Datenbank und Chats mit Selbsthilfe-Online

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

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

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Susanne Ulrich

Mitarbeit: Michaela Ludmann

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85- 39 24 333, Fax: 03 85 - 20 24 116,

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 Kampitz, 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: 6. November 2013 mit dem Schwerpunktthema: „Barriere(frei)“.