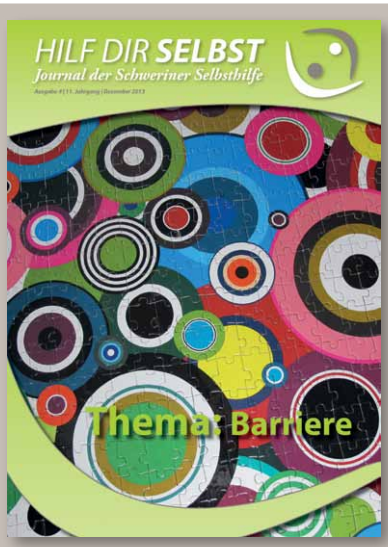
HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 4 | 11. Jahrgang | Dezember 2013

Thema: Barriere -frei



Inhalt

Editorial 2

Gastkolumne - Manfred Rehmer 3

Thema 4/5
Inklusives Miteinander

Erfahrungen 6
…so normal wie möglich

Begegnungen 7
Sich selbst etwas trauen...

Engagement 8/9
Wer Inklusion will, braucht lagen Atem

Selbsthilfe 10
Carpe diem/Patienten-Sperre

Erfahrungen 11
Lachen können

Erfahrungen 12
Ermäßigung unerwünscht

Umfrage 13
Alltag, Pubertät, Partnerwahl

Selbsthilfe 14/15
Do-In/Lachen
Trauer/Selbstentscheid

Kultur 16
Erstes Lesetasthörbuch

Selbsthilfe 17
Einfache Hilfe

Erfahrungen 18/19
Sprachbarrieren/Selbstständig
Nie wieder freiwillig Sport

Termine 20/21

Rätsel/Förderer 22

Glosse 23

Die nächste Zeitschrift erscheint im März 2014 zum Thema „Psyche".

Liebe Leserin, lieber Leser,

diese Ausgabe heißt Barriere – frei! Und das ist ein wichtiger Bestandteil von Inklusion.

Inklusion? Man könnte meinen, es ist „das Einfache, das schwer zu machen ist" (Brecht). Denn dieses neue Konzept für unser gleichberechtigtes Zusammenleben stellt alle Beteiligten – und hier sind wirklich ALLE gemeint – vor große Herausforderungen. Alle und alles wird als „normal" postuliert. Trotz der großen Unterschiedlichkeit sollen alle selbstverständlich dazu gehören: Blinde und Gehörlose, Behinderte, Kranke, Ausländer … - also alle, die wir „normalerweise" als anders bzw. fremd betrachten. Wie soll das gehen?

Die Mehrheitsgesellschaft ist gefordert, mit ihren Minderheiten so umzugehen, dass diese gleichberechtigt teilhaben können. Dafür müssen überall die Bedingungen geschaffen werden. Das ist teuer und aufwendig, aber Grundbedingung für Gleichberechtigung, auch wenn das nicht alle gleich einsehen wollen, wie wir in verschiedenen Erfahrungsberichten in diesem Heft lesen können.

In der Selbsthilfe gilt Selbstbestimmung schon immer als einer der wesentlichen Grundsätze. Indem sich Gleichbetroffene in Gruppen zusammenfinden, lernen sie, mit ihren Situationen selbstverständlicher umzugehen, sie anzunehmen und sich dazugehörig zu fühlen. Damit diese Möglichkeit allen Bürgerinnen und Bürgern offen steht, muss die Kontaktstelle barriere-frei zu erreichen sein. Wir sind dabei, dies schrittweise zu verwirklichen.

Manchmal reicht auch einfach nur Aufmerksamkeit oder etwas mehr Interesse, aus dem Zuwendung entstehen kann. Da ist der Anspruch, das Fremde, das Andere als Bereicherung für das eigene Leben zu erkennen und zu begreifen. Inklusion kann nur gelingen, wenn „beide Seiten", das heißt wenn alle etwas davon haben. Neben den Herausforderungen gibt es also auch Chancen.

Zum Beispiel: Immer mehr Menschen klagen über die ständig steigenden Ansprüche in Beruf und Freizeit. Das Leben wird immer schneller, man soll flexibel sein und immer 150 Prozent bringen, unter der Drohung, dass da gleich noch 15 weitere nur darauf warten, den eigenen Job zu übernehmen. Die Zunahme von psychischen Krankheiten, die von Betroffenen auch als große Barriere empfunden werden, hat sicherlich auch mit diesem gesellschaftlichen Druck zu tun. Wie sollen in dieser Spirale erst Menschen mit Handicap mithalten? Sie könnten uns als Vorbild für Entschleunigung dienen.

Und dann ist da noch die Konfrontation mit Krankheiten, eigenen Ängsten und die Unsicherheit, damit umzugehen. Man muss schon einiges wissen und können, um einen kranken Menschen angemessen zu pflegen. Dabei sind die Betroffenen immer auch Botschafter ihrer Bedürfnisse. Wir lesen von einer jungen Frau, die gerade ihre Fahrerlaubnis gemacht hat, einer anderen, die ihren Alltag ohne Augenlicht meistert und von einem jungen Mann, der Schritt für Schritt sein Leben selbstständiger gestaltet. Wir können hier von ganz konkreten Projekten lesen mit verschiedenen Vereinen, wo sich Behinderte und Nichtbehinderte gemeinsamen auf Entdeckungsreisen begeben, gegenseitige Erfahrungen machen und ihre Blickwinkel verändern, weil sie voneinander lernen.

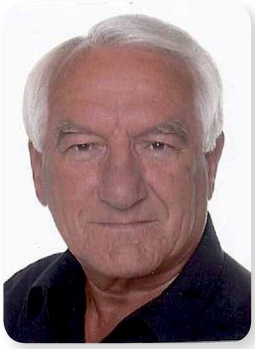
Also reißen wir zunächst die Barrieren in unseren Köpfen ein und schon wird das Leben für unsere Mitmenschen und für uns selbst – schöner, reicher und glücklicher!

Lesen Sie nach, ob das stimmt! Gute Erkenntnisse und viel Spaß beim Lesen, eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute im neuen Jahr wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm

Barrierefreiheit duldet kein Nachlassen

Eine Behinderung ist keine persönliche Eigenschaft. Erst in Wechselwirkung mit dem gesellschaftlichen Umfeld - den zahlreichen Hindernissen – „erfahren" behinderte Menschen eine Behinderung. Daher ist es eine permanente Aufgabe, Barrierefreiheit zu schaffen.



Schwerin trat der UN-Behindertenrechtskonvention bei und hat sich damit zum Ziel gesetzt, barrierefreie Stadt zu werden. So organisierte Schwerin die BUGA 2009 als eine fast barrierefreie Veranstaltung für alle Menschen, nicht nur für körper- oder sinnesbehinderte Menschen, sondern auch für Ältere, für Eltern mit Kinderwagen, etc. Der Nahverkehr in Schwerin ist zu 100 Prozent barrierefrei. Der Bahnhof der Deutschen Bahn ist barrierefrei. Es gibt noch viele andere gute Beispiele. In Schwerin wurde zum Beispiel ein Mobilitätstraining für Senioren, die einen Rollator benutzen, angeboten. In Bussen und Straßenbahnen wurden das Ein- und Aussteigen geübt, um Unfälle zu vermeiden. Das Projekt wurde großartig angenommen und strahlt weit über Schwerin hinaus.

Dennoch, Barrierefreiheit duldet kein Nachlassen. Da in Schwerin alle Projekte, Investitionen, Bauvorhaben oder Bauanträge dem Behindertenbeirat zur Prüfung und Stellungnahme vorzulegen sind, besteht diesbezüglich eine gute Voraussetzung zur Umsetzung maßgeblicher Teile der UN-Behindertenrechtskonvention. Das setzt voraus, dass ein gutes gemeinsames Wirken der Verwaltung, Projektanten und des Behindertenbeirates bestehen. In Schwerin funktioniert das. 2012 wurden Schwerin als Stiftungspreisgewinner „Barrierefreie Stadt" und das Haus der Begegnung e.V. ausgezeichnet. Ein sehr schönes Beispiel für Kreativität zum Abbau von Barrieren ist vom Staatlichen Museum Schwerin erbracht worden. Das Lesetasthörbuch für sehende, blinde und sehbehinderte Menschen ist als Museumsführer mit einer Zugänglichkeit über drei Sinne einzigartig. Das hat die internationale Stiftung „Design for All Foundation" in Barcelona gewürdigt. Auf der Biennale Internationales Design in Saint-Etienne wurde das Schweriner Projekt als Finalist geehrt. Beispiele, die für sich sprechen und zeigen, dass der Gedanke der Notwendigkeit des Abbauens von Barrieren in Teilen der Gesellschaft angekommen ist. Vieles wartet aber noch darauf, erkannt und angepackt zu werden. Ein großes Problem besteht zum Beispiel beim Wohnen für Menschen mit Behinderung und bei der Beschaffung von Wohnraum für das Alter. Wenn wir diesbezüglich heute nicht dafür Sorge tragen, dann müssen wir morgen dafür Pflegeheime und Altenheime bauen.

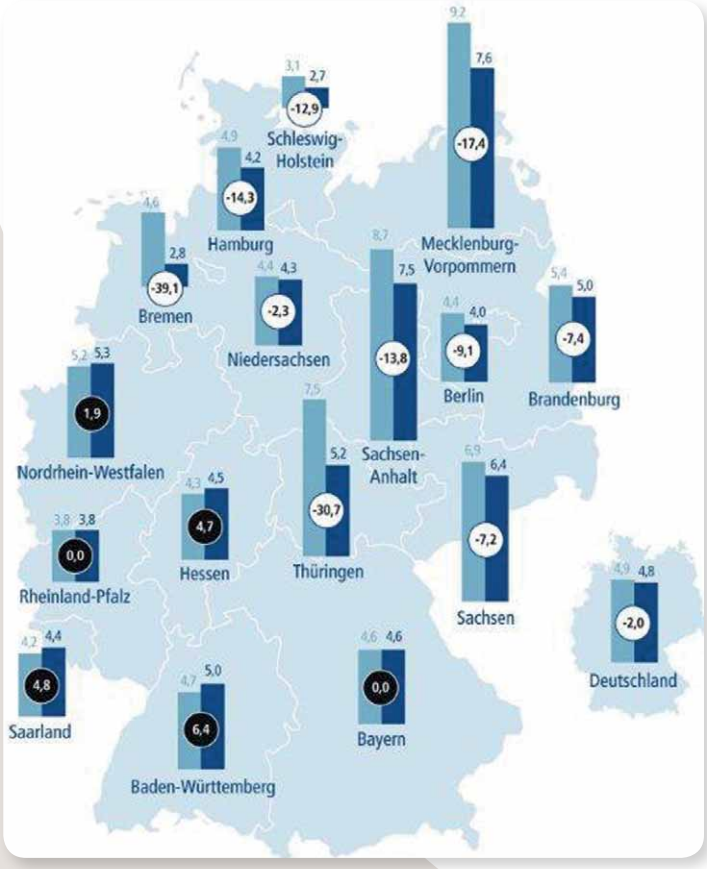
Ein Wort zur Inklusion

Wenn die Inklusion nicht noch stärker zu einem Modebegriff mit beliebigem Inhalt werden soll, ist es an der Zeit, ihr Profil klarzustellen. Es darf nicht verkannt werden, dass Inklusion sowohl Vision als auch Zumutung sein kann. Vision von einer Gesellschaft, in der jeder Mensch mit seinen persönlichen Lebenswünschen und -plänen und mit seinem eigenen Sein wirksam werden kann. Die Praxis sieht derzeit noch ganz anders aus. Individuelle Lebenslagen behinderter und nichtbehinderter Menschen können auch in einer Zumutung münden. Das Individuum als auch der gesellschaftliche Teil können scheitern. Inklusion braucht Promotoren, braucht Antriebskräfte. Inklusion verlangt danach, konkretisiert zu werden und es ist an der Zeit, sich darüber klar zu werden, dass Inklusion mit einem grundlegenden Wertewandel verbunden ist. Eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, die auch von der ganzen Gesellschaft angegangen werden muss. Zu schnell wird schon von Inklusion gesprochen und der Gedanke der Integration bleibt außen vor.

Manfred Rehmer
Vorsitzender Behindertenbeirat der Landeshauptstadt Schwerin

Inklusives Miteinander durch Selbst-Verantwortung und Selbst-Hilfe

Unsere kleinen oder großen „Besonderheiten“ und unser Anders-Sein zeichnen uns aus, machen uns liebenswert und unterscheidbar. Und gerade diese Unterschiedlichkeiten jedes Einzelnen sind in der Gesamtheit Normalität – oder sollten es zumindest sein in einem modernen, inklusiven Miteinander. In einer Gesellschaft, in der die Unterschiede das Normale sind, ist es eine Selbstverständlichkeit, dass der Zugang zu Bildung, Kultur, zur Arbeitswelt sowie zu Institutionen und Dienstleistungen für alle Bürgerinnen und Bürger unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Fähigkeiten möglich ist. Mit dem Begriff der „Inklusion“ wird diese Forderung nach Teilhabe am Leben mit all seinen Facetten, nach Gleichberechtigung und Gleichbehandlung zusammengefasst. Wer Inklusion fordert, will nicht nur Veränderungen bestehender Strukturen und Meinungen, sondern auch Hilfe und Unterstützung für diejenigen, die mit ihren eigenen Möglichkeiten (noch) nicht frei, unabhängig und gleichberechtigt am Leben teilhaben können. Die Inklusion in der Bildung ist kennzeichnend für den Stand der Inklusion in unserer Gesellschaft. Hier wird der Grundstock für ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben, für Toleranz und Verantwortung gelegt – nach dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“.



Exklusionsqouten im Ländervergleich - 2008/09 ■ *und 2011/12* ■
Steigerung bzw. gleichbleibend ● *Rückgang* ○
Anteil der Schülerinnen und Schülern mit Förderbedarf, die separiert in Förderschulen unterrichtet werden („Sonderschüler“), an allen Schülerinnen und Schüler, Angaben in Prozent.

Quelle: Berechnungen durch Klaus Klemm auf der Grundlage von: KMK 2012b, KMK2012c KMK2012d sowie KMK2010 / BertelsmannStiftung

Auch in Mecklenburg-Vorpommern bekennen sich Bildungs- und Sozialpolitiker_innen zur Inklusion. Was bleibt ihnen auch anderes übrig. Schließlich ist deren Umsetzung seit der Unterzeichnung der UN-Behindertenrechtskonvention im Jahr 2009 auch geltendes Recht. Nach zahlreichen Kongressen, Diskussionen und Expertisen sowie erster Maßnahmen kommt die Bildungs-Inklusion in Mecklenburg-Vorpommern voran – jedoch nur stockend, wie die aktuellen Zahlen zur schulischen Inklusion zeigen. Danach ist im Land der Anteil der Schülerinnen und Schüler mit Förderbedarf, die separat unterrichtet werden, seit 2009 zwar um 1,6 Prozentpunkte gesunken. Mit 7,6 Prozent ist Mecklenburg-Vorpommern jedoch weiterhin das Bundesland mit der höchsten Exklusionsquote. Das geht aus einer Studie der Bertelsmann Stiftung sowie aus Zahlen des Statistischen Bundesamtes (destatis) hervor. Danach besuchten im vergangenen Schuljahr bundesweit 4,8 Prozent aller Schüler_innen Förderschulen. Im Vergleich wurden in Schleswig-Holstein (2,7 %) und Bremen (2,8 %) die wenigsten Schüler_innen in separaten Förderschulen unterrichtet.

Seit sich Deutschland vor gut vier Jahren mit der Unterzeichnung der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen dazu bekannt hat, Schüler_innen mit und ohne Behinderung gemeinsam zu unterrichten, ist in Mecklenburg-Vorpommern jedoch der Anteil der Förderschüler_innen an regulären Schulen erfreulicherweise von 21,7 Prozent auf 30,4 Prozent gestiegen. Damit liegt Mecklenburg-Vorpommern über dem bundesweiten Durchschnitt von 25 Prozent.

Fällt der Blick auf die einzelnen Bildungs-Etappen, zeigt sich jedoch ein Problem: Je älter die Kinder sind, desto geringer ist die Chance auf gemeinsames Lernen. So gingen vor der Einschulung in Mecklenburg-Vorpommern 87 Prozent der förderbedürftigen Kinder in eine inklusive Kindertageseinrichtung. Nur noch 42 Prozent der Grundschüler_innen mit Förderbedarf besuchten eine Regelschule und in der Sekundarstufe I waren es lediglich 32,5 Prozent, die inklusiv unterrichtet wurden. Geht man davon aus, dass sich die Trennung behinderter und nicht behinderter Menschen im Älterwerden fortsetzt, scheint das Ziel der Behindertenrechtskonvention, die gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen am gesellschaftlichen Leben und ein Recht auf Bildung, in weiter Ferne.

Schuljahr	Schüler mit Förderbedarf insgesamt	davon an Förderschulen		davon integriert an allgemeinen Schulen (ohne Förderschulen)	
	Anzahl	Anzahl	Anteil in %	Anzahl	Anteil in %
2006/2007	13.643	10.841	79,5	2.802	20,5
2007/2008	13.775	10.644	77,3	3.131	22,7
2008/2009	13.275	10.399	78,3	2.876	21,7
2009/2010	13.669	10.193	74,6	3.476	25,4

Schülerinnen und Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf an Förderschulen und anderen allgemeinen Schulen, 2006 bis 2009

Quelle: Statistisches Amt Mecklenburg-Vorpommern (2007–2010): Ergebnisse der amtlichen Schulstatistik der allgemein bildenden Schulen, ergänzende Berechnungen Prognos AG

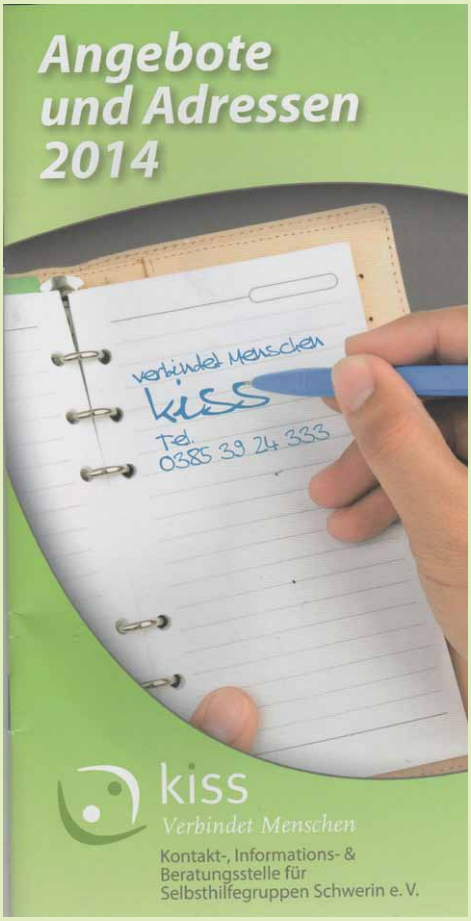
In Mecklenburg-Vorpommern sollen, heißt es beim Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur, „perspektivisch so viele Kinder wie möglich an allgemeinbildenden Schulen unterrichtet werden". SPD und CDU haben im Koalitionsvertrag vereinbart, ein schlüssiges Gesamtkonzept zum Thema „Inklusion an den Schulen in Mecklenburg-Vorpommern bis zum Jahr 2020" zu erarbeiten. 2020 – utopisch?! Das Bildungsministerium und die demokratischen Landtagsfraktionen haben dazu einen „Schulfrieden" geschlossen, was dem Namen nach wohl eher auf starke Differenzen zwischen den verschiedenen Inklusions-Lagern hinweist, als Aufschluss über konkrete Ziele und Inhalte gibt.

Genau diese konkreten Ziele und Inhalte fordern immer lauter Eltern, Pädagogen und Bildungspraktiker_innen. Wie der Landeselternrat, der den bisherigen „Absichtsbekundungen" nun „Taten" vom Bildungsministerium folgen sehen möchte. Ähnliches ist auch im „Bericht zur Situation von Menschen mit Behinderungen in Mecklenburg-Vorpommern" zu lesen, den das Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales im November 2011 veröffentlicht hat. In den dortigen Handlungsempfehlungen werden fehlende „konkrete Ziele" angemerkt und gleichzeitig eine „massive" Aufstockung finanzieller und personeller Mittel als ein Muss dargestellt. In der Bertelsmann Studie zur Inklusion von 2012 hat Professor Klaus Klemm dazu ausgerechnet, dass – selbst wenn die Mittel der Förderschulen weitgehend zu den Regelschulen umgeschichtet würden – in Mecklenburg-Vorpommern jährlich mehr als 45 Millionen Euro für zusätzliche Lehrkräfte gebraucht werden, um Inklusion in angemessener Qualität anzubieten. 45 Millionen Euro – noch utopischer?!

Doch die finanzielle Ausgestaltung ist nur ein Mangel bei der Umsetzung einer wirklich gewollten und konsequenten Inklusion. Gravierender dürften das mangelnde Bewusstsein und die fehlende Akzeptanz für Menschen mit Behinderungen in Teilen der Gesellschaft sein, wie sie eine Studie der Antidiskriminierungsstelle des Bundes in diesem Jahr zutage gebracht hat. Einzelne Betroffene (siehe Beiträge in der aktuellen Ausgabe) sowie Interessenvertretungen, Selbsthilfeorganisationen, Behindertenverbände und -vereine prangern ebenfalls Ungleichbehandlungen bis hin zu Diskriminierungen von Menschen mit Behinderungen an.

Um hier das Denken und Handeln zu verändern, bedürfe es weitaus mehr als der bloßen Festschreibung von Konventionen oder Gesetzen, schreibt dazu der Aktion Mensch e.V.. „Es muss auch jedem bewusst sein, wie wichtig Inklusion für das gesellschaftliche Miteinander ist. Sie kann nur dann gelingen, wenn möglichst viele Menschen erkennen, dass gelebte Inklusion den Alltag bereichert." Jeder und jede Einzelne ist also gefragt, selbst Verantwortung zu übernehmen und selbst Hilfe zu ermöglichen. Die Politik muss dazu die passenden und ausreichenden Rahmenbedingungen stellen. Aufklärung über Inklusion auf der einen Seite und ein Hineinwachsen in eine Gesellschaft, in der Barrieren stetig abgebaut werden, sind Bedingungen für ein gutes Miteinander, wo Anders-Sein mehr ist als Normal-Sein. *ml*

KISS - Broschüre



Herausgeberin:
Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. – KISS
Spieltordamm 9 , 19055 Schwerin
Tel.: 0385 - 39 24 333 / E-Mail: info@kiss-sn.de
Internet: www.kiss-sn.de
September 2013

Damit ich so normal wie möglich sein kann

Hallo Leute,
mein Name ist Ellen Warnke, ich bin inzwischen 18 Jahre alt und besuche die 12. Klasse der Europaschule Gymnasium Am Sonnenkamp in Neukloster. Seit meiner Geburt habe ich Osteogenesis Imperfecta, auch bekannt als Glasknochenkrankheit. Durch meine Krankheit kann ich nicht besonders

Ellen aus Neukloster *Foto: privat*

gut laufen und bin mit 1,15 Meter auch nicht gerade groß. Diese beiden Dinge machen mir den Alltag manchmal echt schwer. Mit meinem Rollstuhl komme ich zwar gut klar, aber an manchen Ecken ist es auch hier schwierig. Hohe Bordsteine, Kopfsteinpflaster und Treppen sind mit dem Rolli unüberwindbar. Durch einen Mobilitätskurs habe ich mal gelernt, wie man mit ein paar Tricks auch solche Hindernisse überwindet. Zurzeit warte ich auf meinen lang ersehnten neuen Rollstuhl, denn passgerechte Versorgung ist manchmal etwas schwer (der Antrag läuft seit über einem halben Jahr).

In der Schule kann ich durch mehrere Rampen und einen Treppenlift überall hinkommen, wo ich möchte. Aber auch im Alltag außerhalb der Schule gibt es ein paar Möglichkeiten, mit dem Rollstuhl fast überall hinzukommen. Gemeinsam haben mein Klassenleiter, eine Sozialpädagogin und ich diverse Nachteilsausgleiche festgelegt. Zum Beispiel habe ich aufgrund einer motorischen Schwäche für einen Test oder eine Klassenarbeit bis zu 20 Prozent mehr Zeit.

Besonders hilfreich ist für mich auch der Laptop, den ich jedoch meistens nur in Klausuren benutze. Längere Klausuren sind für mich sehr anstrengend. Als ich zwölf Jahre alt war, hatte ich eine Rückenoperation, da meine Wirbelsäule über 74 Grad zur Seite geneigt war. Seither habe ich zwar einen fast geraden Rücken, aber ich kann nicht so lange sitzen und habe öfter Schmerzen. Die Pausen nutze ich darum meist zum Hinlegen, um meinen Rücken etwas zu entlasten. Für die anderen ist das oft nur schwer zu verstehen. Auch wenn wir in der Klasse darüber gesprochen haben, wird manchmal hinter vorgehaltener Hand darüber getuschelt. Aber davon lasse ich mich nicht entmutigen. Es wird immer Leute geben, die sich darüber lustig machen oder sich beschweren, dass sie das ungerecht finden.

Meine bisher größte Errungenschaft ist jedoch mein Führerschein, auch wenn meine Eltern mich noch nicht überall allein hinfahren lassen. Wie ich schon am Anfang erwähnte, bin ich nicht besonders groß, darum komme ich nicht an die Pedale heran und ohne Kindersitz kann ich nicht einmal aus dem Fenster gucken. Wir haben bei Freunden und Bekannten nachgefragt, die dieselbe Krankheit haben, und so haben wir die Adresse einer Firma bekommen, die Autos genau auf die Bedürfnisse von behinderten Menschen anpasst und auch einen Fahrschulwagen umbaut und zur Verfügung stellt. Innerhalb von zwei Wochen habe ich in den Winterferien (bei Schnee, Eis und Regen) den praktischen Teil der Fahrschule gemacht und dann tatsächlich bestanden. Und auch wenn meine Eltern heute noch manchmal einiges kritisieren, bin ich froh, dass ich das geschafft habe.

Mobilität ist für mich im Alltag sehr wichtig, damit ich so normal wie möglich sein kann. *Ellen*

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

Sich selbst etwas trauen und lernen, was (noch) nicht geht

Ohne Felix hätte Dirk Draheim die Stadt Schwerin sicher nicht so schnell und intensiv kennen gelernt. Davon ist der 32-jährige Mann aus Rostock und Neu-Schweriner fest überzeugt. Museen, Jugendclub, Stadtbummel und das Highlight Kletterpark – all das stand schon in dem gemeinsamen Terminkalender von Dirk und Felix. Seit rund einem dreiviertel Jahr betreut der angehende Erzieher den inzwischen 15-jährigen Jungen einmal in der Woche für ein paar Stunden am Nachmittag.

„Ich bin von jemandem aus meiner Klasse angesprochen worden, ob ich Lust hätte, einen Jugendlichen regelmäßig zu betreuen", berichtet Dirk. Lust und Zeit hatte er, so dass über die Dreescher Werkstätten gemeinnützige Gesellschaft für Menschen mit Behinderung mbH der Kontakt zu Felix und seinen Eltern vermittelt werden konnte. „Es geht bei der Betreuung oder Begleitung darum, dass Felix selbstständiger wird und das Freizeitangebot in Schwerin auch einmal allein nutzen kann", sagt Dirk. Am Anfang habe er Felix noch von der Körperbehindertenschule Lankow, die der 15-Jährige aufgrund einer körperlichen und geistigen Einschränkung besucht, mit der Straßenbahn abgeholt. Dann trafen sie sich an der Haltestelle in Lankow, schließlich an der Haltestelle in der Stadt. Jetzt kommt Felix selbstständig zu Dirk nach Hause. Von dort aus unternehmen sie etwas, erledigen Dinge, lernen Orte kennen, wo Felix nach der Schule einen Teil seiner Freizeit verbringen kann. Der 15-Jährige wohnt mit seiner Familie rund 20 Kilometer von Schwerin entfernt. „Da ist nicht viel los", erzählt Felix. Und Jugendliche seien da auch nicht, mit denen er nach der Schule etwas machen könne. Daher findet er es „okay mit Dirk", auch wenn er mit ihm lieber mehr am PC oder Fernseher „zocken" würde, berichtet Felix schmunzelnd.

„Mir geht es darum, Felix Anreize zu schaffen, möglichst unabhängig zu sein", sagt Dirk. Er soll wissen, was er machen kann, wenn er allein unterwegs ist. Einmal seien sie mit einem Kumpel von Felix im Jugendclub gewesen. Beide seien dann noch ohne ihn in der Stadt unterwegs gewesen. „Nicht lang - aber immerhin." Manchmal geht es bei den Ausflügen der beiden auch darum, Grenzen zu erkennen und zu setzen. „Im Kletterwald habe ich ihm schon gut zureden müssen", sagt der angehende Erzieher, der vor seiner Ausbildung mit einem Lehramtsstudium begonnen hatte. Felix habe es bis zum fünften Parcours super gemacht. Weiter habe er nicht gewollt. „Das war seine Entscheidung und die hat er für sich gut getroffen." Sich selbst etwas zuzutrauen, aber auch zu lernen, was (noch) nicht geht – das wolle er Felix vermitteln. Dabei ist die gemeinsame Zeit nicht nur für Felix ein Gewinn. „Für mich ist es beruflich wie menschlich eine tolle Erfahrung", sagt Dirk, der für eine Aufwandsentschädigung neben Felix noch ein achtjähriges Kind sowie eine Bowling-Gruppe der Dreescher Werkstätten mit betreut. Und auch die Eltern haben etwas davon. Sie würden so entlastet - nicht nur zeitlich, sondern auch in ihrer Fürsorge für ihr Kind. Eltern bekommen so die Möglichkeit, loszulassen und Vertrauen zu haben – wie Felix im Kletterwald. *ml*

Felix (li.) und Dirk erkunden gemeinsam die Stadt. Foto: ml

Wer Interesse an einer Begleitung hat, kann sich an die Dreescher Werkstätten (siehe Seite 9) wenden.

Ehrenamtsbörse
bürgerschaftlich für Schwerin

Hier ist es möglich, stadtweit gezielt nach Ehrenämtern zu suchen. Wir bieten Ihnen in diesem Rahmen diverse Möglichkeiten der Freiwilligenarbeit an und verstehen uns als Anlauf- und Koordinationsstelle für Angebote und Gesuche.

Die Ehrenamtskultur der Stadt Schwerin soll sich mit dieser zentralen Datenbank und mit den telefonischen und persönlichen Sprechzeiten verbessern.

Ihr Zugang in nur 4 Schritten:

1. Webadresse eingeben: www.Ehrenamt-Schwerin.de
2. Angebote bzw. Gesuche anklicken
3. Übersicht aussuchen
4. Kategorie wählen

Wer Inklusion mit Leben füllen will, braucht einen langen Atem

Bowlen gehen, in der Disco tanzen, Fußball im Verein spielen, raus kommen, neue Leute kennen lernen – Freizeit kann Spaß machen, soll Spaß machen.

Spaß und Luftdruck stimmten beim Projekt „Abenteuer Auto".
Foto: DW

„Vom Spaß des Lebens" steht auch auf einem Flyer des Freizeitclubs der Dreescher Werkstätten gGmbH in Schwerin. Zu sehen sind lachende Menschen, die kreativ tätig sind, trommeln, malen und einfach Spaß haben. Das Angebot für Menschen mit geistiger und/oder mehrfacher Behinderung ist vielfältig und reicht von Freizeitgruppentreffen über Kurse, Veranstaltungen bis hin zur organisierten Urlaubsfahrten. „Doch die Menschen, die wir unterstützen, möchten nicht nur unter sich bleiben", so Heike Winkler, Teamleiterin der Servicegruppe Freizeit und Familienunterstützung (FuF) bei den Dreescher Werkstätten. Menschen mit Behinderung wollten am ganz normalen Leben teilhaben. „Daher bieten wir immer mehr Freizeitmöglichkeiten an, bei denen wir raus gehen, dahin, wo es Angebote und Freizeitmöglichkeiten für jeden gibt."

Inklusion heißt das in der Theorie, Begegnungen schaffen ist es in der Praxis. „Es gilt, die Bereitschaft der gesamten Gesellschaft für Inklusion zu entwickeln und vor Ort in den Einrichtungen und Initiativen räumliche, inhaltliche, personelle und finanzielle Barrieren sowie Barrieren in den Köpfen abzubauen", sagt Heike Winkler. Es gebe schon viele gelungene Inklusions-Beispiele. Bowling im Sportcenter, Disco im Deja vu, Tanzen und Trommeln in der Volkshochschule (VHS) oder Singen und Musizieren bei den Musikschulen. Auf Initiative des FuF der Dreescher Werkstätten ist zum Beispiel ihre Fußball-Gruppe in einen örtlichen Fußballverein gegangen. Die DW-Kicker trainieren nicht mehr allein für sich, sondern sind jetzt beim Schweriner Sportclub (SSC) eine eigenständige Mannschaft, so wie die E-Jugend oder die Alten Herren. „Es ist ein erster Schritt, Menschen mit Behinderung zunächst zu integrieren, um Vorurteile und Berührungsängste auf allen Seiten abzubauen und so der Inklusion näher zu kommen."

Noch mehr solcher ersten Schritte sollen gegangen werden. „Sport ist eine gute Möglichkeit, sich zu begegnen, sich kennenzulernen und gemeinsam aktiv zu werden", so Heike Winkler, die bereits weitere Kontakte geknüpft hat, um gemeinsame Projekte mit Schweriner Sportvereinen ins Leben zu rufen. Aber so einfach sei das gar nicht. „Bedenken gibt es auf beiden Seiten", meint auch Andrea Lux, Koordinatorin des Freizeitclubs bei den Dreescher Werkstätten. Auch von einigen Teilnehmern und Teilnehmerinnen selbst oder deren Angehörigen werden solche Bedenken und Ängste geäußert: „Kann ich das, was denken die über mich?" auf der einen Seite – „Das kann sie doch gar nicht, das klappt bestimmt nicht" auf der anderen. „Dabei sind Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung für alle Beteiligten sehr bereichernd", meint Andrea Lux, „denn durch ihre Begeisterungsfähigkeit, Unbefangenheit und Herzlichkeit eröffnen uns Menschen mit einer Behinderung oft neue Sicht- und Denkweisen."

Das hat zum Beispiel das Projekt „Abenteuer Auto" des Freizeitclubs in Kooperation mit der Verkehrswacht Schwerin e.V. gezeigt, das wohl bundesweit einzigartig ist. In diesem Projekt haben die erwachsenen Teilnehmer und

Teilnehmerinnen Verkehrserziehung auf ganz andere Weise erlebt. Sie bekamen die Möglichkeit, mehr über Autos und übers Autofahren zu erfahren – auch praktisch. „Der Crivitzer Fahrlehrer René Szillat und die Verkehrswacht schulten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Theorie und Praxis

Auch beim Rasentreckerrennen ist eine Gruppe der Dreescher Werkstätten mitgefahren und wurde lautstark angefeuert. *Foto: DW*

aus Sicht eines Autofahrers“, erzählt Andrea Lux. „Sie haben durch das Projekt auch einmal die Seite des Autofahrers kennengelernt und gesehen, wie lang ein Bremsweg oder wie groß der tote Winkel sein kann, denn selbst fahren dürfen sie im normalen Straßenverkehr natürlich nicht.“

Nicht nur die Teilnehmer und Teilnehmerinnen hatten dabei großen Spaß. „Auch die ehrenamtlichen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Verkehrswacht und des EVITA-FORUMS in Demen als Projektort sammelten völlig neue Erfahrungen mit der ‚anderen‘ Teilnehmerschaft“, berichtet Andrea Lux und zeigt eine Video-Aufnahme von einem begeisterten „Fahrschüler“ und dem sehr geduldigen und lockeren Fahrlehrer René Szillat. „Sie konnten erleben, wie ein Mensch mit einer Behinderung den Straßenverkehr wahrnimmt, warum er wie reagiert und vieles mehr. Solche gegenseitigen Erfahrungen und die Möglichkeit, am Leben eines anderen teilzunehmen, brauchen wir mehr“.

Doch die Teilnahme von Menschen mit Behinderung an Freizeitangeboten müsse auch bezahlbar sein. Sie verfügten oft nur über ein kleines Werkstattentgelt und eine Grundsicherung. „Doch unsere Projekte und Kurse können wir nicht grundsätzlich unentgeltlich anbieten“, so Heike Winkler, „da erbrachte Leistungen auch refinanziert werden müssen“. Manche benötigten aufgrund ihrer Behinderung auch eine Assistenz. „Ohne eine solche Freizeitbegleitung ist in Einzelfällen keine Teilhabe am Leben der Gemeinschaft möglich.“ Wer also Inklusion fordere, müsse auch über die Finanzierung nachdenken. Alles gehe nicht über freiwilliges Engagement zu realisieren. Heike Winkler: „Wer Inklusion mit Leben füllen will, braucht einen langen Atem.“

ml

Nächster Termin für Menschen mit und ohne Behinderung:

14. Dezember 2013 Christkindels Werkstatt: Schaut mal wie das funkelt und glitzert, Perleberger Str. 22, 9 - 14 Uhr, 8 €

Infos:
Dreescher Werkstätten - gemeinnützige Gesellschaft für Menschen mit Behinderung mbH
Freizeit und Familienunterstützung
Heike Winkler
Perleberger Straße 22
19063 Schwerin
Tel.: 03 85 - 6354-800
Fax: 03 85 - 6354-899
E-Mail : heike.winkler@dreescher-werkstaetten.de

Engagement gefragt

Die Dreescher Werkstätten bieten für Menschen, die sich freiwillig sozial engagieren möchten, verschiedene Möglichkeiten an, u.a. bei der Freizeitgestaltung der Bewohner_innen der Wohnstätten und Außenwohngruppen.

Dabei geht es um ganz normale Dinge, wie gemeinsam spazieren gehen, zuhören und unterhalten, ein Eis essen gehen, zum Freizeit- oder Sportangebot begleiten oder den Hängesessel bewegen.

Interessierte, die die Bewohner_innen unregelmäßig oder mit festen Zeiten unterstützen möchten, können sich an die Dreescher Werkstätten, Frau Marten, Tel. 0385-6354501 wenden.

SHG „Carpe Diem“ - die Zeit danach

für ehemalige Patienten psychosomatischer Kliniken

Viele Menschen wissen, wie das ist: jahrelange Probleme mit dem Magen, immer wieder Rückenschmerzen, ein Tinnitus aus heiterem Himmel, chronische Schmerzen unklarer Herkunft oder das Herz stolpert immer häufiger. Es folgen wiederkehrende Besuche bei diversen Fachärzten, die nach körperlichen Ursachen suchen. Manchmal geht es schneller, aber oft erst nach Jahren des Leidens ohne Diagnose gibt ein Arzt den Anstoß, nach psychischen Ursachen zu forschen. Für viele Betroffene ist das anzunehmen ein schwieriger Schritt, sind doch Erkrankungen der Seele immer noch ein Tabuthema. Hilfe versprechen psychosomatische Kliniken, die darauf spezialisiert sind, die Probleme hinter den körperlichen Leiden zu erkennen und zu behandeln.

Nach anfänglicher Skepsis erleben die meisten die Therapiezeit als äußerst intensiv. Dank breit gefächerter Therapieansätze gelingt es, lange Verdrängtes aufzuwühlen. So kommen tiefe Ängste an die Oberfläche, ungelöste Konflikte drängen auf Klärung, die Schmerzen der Seele machen sich in Tränen Luft. Nach sechs oder acht Wochen Klinikaufenthalt bleibt vieles vage, und am Ende stellt sich für viele die bange Frage: „Und, was nun??!“

Wohin mit all den Fragen, wie gehe ich mit meiner inneren Trauer um, wie kann ich überhaupt mit den neuen Erkenntnissen meinen Alltag meistern, was sagt meine Familie oder der Partner dazu? Sinnvoll wäre ein direkter Übergang in eine ambulante Therapie, was leider nur selten gelingt, zu rar sind Therapieplätze und oft geht es nicht ohne monatelange Wartezeiten. Viele resignieren nach erfolglosen Anrufen und wissen nicht, welche Hilfen sie bekommen könnten.

An diesem Punkt will die Selbsthilfegruppe „Carpe Diem“ ansetzen. Gemeinsam haben wir alle Erfahrungen gemacht, manche schlechte, zum Glück auch oft positive! Wir möchten als Anlaufstelle für ehemalige Patienten psychosomatischer Kliniken einander Halt geben, Erfahrungen von „Draußen“ austauschen, gemeinsam nach Lösungen für Probleme Einzelner suchen. Manchmal ist es ein kleiner Tipp, der unseren Mitgliedern hilft, und viel Kraft schöpfen wir aus den Erfolgserlebnissen anderer. Es tut unheimlich gut, gemeinsam über vermeintliche Niederlagen oder Rückschläge zu schmunzeln bzw. kleine und große Erfolge in unserer Gruppe bestätigt zu wissen. Natürlich lachen wir auch viel zusammen, denn zu ähnlich sind die Erfahrungen im Alltag mit seinen Tücken und kleinen Stolpersteinen. Wichtig sind uns gemeinsame Unternehmungen, die immer wieder als kleine Auszeit von den Problemen des Alltags erlebt werden.

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Dienstag um 19.00 Uhr in der KISS. Neue Mitstreiter_innen sind jederzeit willkommen - meldet Euch bei der KISS oder direkt bei Kirsten Sievert, Tel.: 0385 – 2000520. *ks*

Kassenpatienten-Sperre

Vor einer Woche hatte ich große Probleme mit meinen Augen. Sie waren ständig gerötet und juckten schrecklich. Morgens konnte ich die Augen kaum öffnen, so angeschwollen waren sie. Also ging ich zu meinem Augenarzt. Die Schwester erzählte mir, dass der Doktor nur noch privat abrechnet und ich für 31,50 Euro untersucht werden kann. Mir stand der Mund offen, so etwas habe ich ja noch nie gehört! Da meine Augenarztpraxis eine Gemeinschaftspraxis ist, fragte ich nach, ob mich einer der anderen Ärzte untersuchen könnte. Dies wurde verneint, mit dem Hinweis, dass die Ärzte keine neuen Patienten annehmen. Ich bin übrigens seit gut zehn Jahren Patientin in dieser Praxis. Von meinem Arzt kam nie ein Schreiben, dass er nur noch privat abrechnet.

Ich frage mich nur, ist das jetzt so üblich und müssen wir jetzt alle für einmal in die Augen schauen 31,50 zahlen??? Und wie viel verlangt demnächst mein Hausarzt, mein Gynäkologe, mein Internist, mein Neurologe usw. Ich bin dann in die Apotheke gegangen und habe mir ein paar Augentropfen für 4,50 Euro gekauft. Und sie haben geholfen!

anonym (Name der Redaktion bekannt)

Spenden für Stolpersteine

Am Samstag, 8. März 2014 werden in Schwerin zum vierten Mal von dem Kölner Künstler Gunter Demnig STOLPERSTEINE für Opfer des Nationalsozialismus verlegt. Die 10 x 10 cm großen Messingtafeln werden vor der Haustür des letzten freiwilligen Wohnortes der Betroffenen in den Gehweg eingelassen und erinnern so an diese Menschen, die wir jetzt nicht mehr hier antreffen. Die STOLPERSTEINE sind ein Geschenk der Bürger_innen an ihre Stadt und werden durch Spenden finanziert. Ein Stein kostet 120,- Euro und könnte ein gutes Weihnachtsgeschenk sein. Auch die KISS sammelt von Interessierten und Mitgliedern der Selbsthilfegruppen dazu Spenden. Näheres dazu erfahren Sie bei der KISS.

„Als psychisch Kranke muss ich lachen können“

„Ich bin psychisch krank.“ Punkt! Ein Satz, den ich mir vor fünf Jahren noch nicht getraut hätte, so klar zu formulieren.

Laut „Deutschem Ärzteblatt“ sind psychische Erkrankungen weiter auf dem Vormarsch und rückten 2012 damit erstmals auf Platz zwei bei den Krankschreibungen. Der Anteil aller Krankschreibungstage wegen psychischer Erkrankungen liegt mittlerweile bei 13 Prozent, was somit auch ein volkswirtschaftlicher Aspekt ist. Doch wie sieht die Realität aus?

Ein gebrochenes Bein, eine Magenkolik, selbst ein unklarer Herzkasper bedeutet Mitgefühl der Umgebung, der oder die Betroffene wird allgemein bedauert und von Herzen wünscht die Umgebung gute Besserung. Mit intakter Fassade und kranker Seele hingegen, ereilt einen sofort ein Generalverdacht zwischen Simulant und Drückeberger. Bevor man selbst weiß, was mit einem los ist, hört man immer wieder: „Stell dich nicht so an!“, womit die drohende Abwärtsspirale für die Betroffenen befördert wird. Die Vorstellung, man müsse sich einfach mal „am Riemen reißen“ sei der Luxus der Nichtbetroffenen, las ich jüngst in einem Forum zu psychischen Erkrankungen.

Immer mehr Menschen fehlen an ihrem Arbeitsplatz aufgrund psychischer Erkrankungen.

Neben dem eigenen Leidensdruck haben psychisch Kranke noch mit ganz anderen Vorurteilen zu kämpfen. In der Öffentlichkeit wird deren Diagnose immer noch zu oft gleich gesetzt mit „geistesgestört“, intellektuell eingeschränkt.

Als Patientin einer psychiatrischen und psychosomatischen Klinik habe ich immer wieder erlebt, dass wohlmeinende Mitmenschen besonders deutlich und langsam sprechen, damit der vermeintlich „Bekloppte“ auch alles verstehe. Manche Beispiele lassen auch schmunzeln, soweit es dem Betroffenen noch möglich ist: „Die Tür ist das da mit der Klinke.“, war die Antwort auf die Nachfrage einer Mitpatientin, wo sie lang gehen müsse.

Ganz deutlich zeigt sich die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen im Berufsleben. Wo als Grundvoraussetzung „flexibel und belastbar“ gilt, mögen sich keine Betroffenen mit ihrer Diagnose outen. Hinzu kommen Schuldgefühle den Kollegen und Kolleginnen gegenüber, die jetzt mehr arbeiten müssen. Wenn dann noch der Chef urteilt, man sehe zu gut aus, um als krank zu gelten, ist das Dilemma perfekt. Dabei ist es ein wichtiger therapeutische Schritt, zunächst körperlich wieder fitter zu werden, denn regelmäßige Bewegung und Tageslicht sind grundsätzliche Stimulatoren für die Psyche. Das alte Dogma, wer krank geschrieben ist, dürfe das Haus nicht verlassen, ist hier absolut kontraproduktiv! Gerade die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist ein immens wichtiger Punkt im Genesungsprozess. Und: als psychisch Kranke darf, ja muss ich auch lachen können! Genau an diesem Punkt habe ich es selbst erlebt, als „die will ja gar nicht arbeiten“ deklassiert zu werden. Schlimm genug.

Eine weitere Hürde ist oft auch die eigene Familie. Viele psychisch Kranke schaffen oder können sich hier nicht öffnen. Da ist einerseits die Angst der Eltern, „schuld“ zu sein, andererseits die Unkenntnis, wie sich eine psychische Erkrankung nach außen zeigt. Versuche, die eigene Situation zu schildern, werden dann häufig mit der Entrüstung „Du doch nicht!“ abgewürgt. Man hätte gefälligst glücklich zu sein, wenn die äußeren Umstände es doch gut mit einem meinten. Auch Freunde reagieren häufig mit Unverständnis. Dabei ist ein verständnisvolles soziales Umfeld ein wichtiger Halt für alle psychisch Kranken, wie ich es glücklicherweise aus eigenem Erleben bestätigen kann! Unverständnis hingegen führt oft genug zu Rückschlägen. Leider passiert es immer wieder, dass die Erkrankung, ja sogar Klinikaufenthalte geheim gehalten werden, was viel Kraft in Anspruch nimmt, die eigentlich für die Therapie gebraucht wird.

Viele der hier geschilderten Situationen und ihre Folgen sind mir in den letzten fünf Jahren widerfahren. Die oftmals als „Schwäche“ empfundenen Momente und etliche positive Gegenbeispiele ließen mich dennoch wachsen, so dass ich heute auch öffentlich sagen kann: „Ich bin psychisch krank.“ Ich hoffe, mit meiner Offenheit etwas zu bewegen: Anderen Mut zu machen und bei Nichtbetroffenen mehr Verständnis zu bewirken.

KS

Ermäßigung unerwünscht

Wir alle kennen den Begriff „Servicewüste Deutschland". Da macht es natürlich Sinn, dass Schwerin da keine Ausnahme ist. Vor kurzem wollte meine liebe Frau Mama Theater- bzw. Konzertkarten besorgen. Diese allerdings mit Ermäßigung, denn ich bin ja bekanntlich zu 100 Prozent ein „Mensch mit Behinderung" und in meinem Ausweis befindet sich ein „B" für Begleitperson. Wie dem auch sei. Sie ging also zur ersten Verkaufsstelle, wo es Theaterkarten zu kaufen gibt. Nachdem sie sich dort eine Veranstaltung ausgesucht hatte, fragte sie vorsichtig nach, ob es dafür auch ermäßigte Karten gäbe. Denn nicht für jede Veranstaltung gibt es Ermäßigungen. Warum auch immer.

Nachdem meine Mutter vorsichtig fragte, bekam die Verkäuferin einen leicht genervten Gesichtsausdruck, was man an den rollenden Augen erkennen konnte. „Immer diese Ermäßigungen, alle wollen sie Ermäßigungen. Das kann ja wohl nicht sein. Wenn ich mir eine weitere Karte nicht leisten kann, gehe ich eben nicht ins Theater.

Dazu sollte man wissen, dass jede Begleitperson eine freie oder billigere Karte bekommt, weil sie den Behinderten ja nur begleitet und selbst vielleicht gar keine Lust auf diese Veranstaltung hat. Deswegen ist die eigentlich sowieso nicht gekaufte Karte kostenlos bzw. billiger.

Zurück zum Ticketverkauf. Wie die nette Dame am Tresen betonte, sollte man doch lieber zu Hause bleiben, bevor man dem Veranstalter auf der Tasche liege. „Unser Unternehmen schreibt sowieso schon rote Zahlen, da wird das bei den ganzen Ermäßigungen auch nicht besser." Recht hat sie, die Verkäuferin. Nur leider hat der Behinderte das Recht auf kulturelle Teilhabe und deswegen muss der Veranstalter auch Ermäßigungen anbieten. Nachdem meine Mutter sich eine zehnminütige Predigt anhören durfte und (zu) vieles über das Unternehmen erfuhr, wusste sie allerdings immer noch nicht, ob sie eine Ermäßigung bekommen würde. „Da muss ich erst nachschauen", betonte die freundliche und sehr offenherzige Verkäuferin. „Kommen sie nächste Woche noch mal, dann kann ich ihnen mehr sagen".

Auch gut. Da meine Mutter sowieso schon unterwegs war, wollte sie noch schnell andere Karten besorgen. Diese gab es direkt am Veranstaltungsort. Dort angekommen, fragte sie wieder freundlich nach einer Ermäßigung. Tja, was soll ich sagen. Auch diese offenherzige Verkäuferin informierte meine Mutter lieber über Interna ihres Unternehmens, als diese Frage zu beantworten. „Wir haben keinen Vertrag mit dem Konzertveranstalter. Dafür müssten wir eine fette Kaution bezahlen und das lohnt sich für Schwerin nicht." Schön, jetzt wissen wir das auch...

Fazit: Die Ticketverkäuferinnen in Schwerin sind auch nicht mehr das, was sie einmal waren. Anstatt ihre Tickets zu verkaufen, wird man als Kunde nur mit Informationen gefüttert, die einen nicht interessieren, geschweige denn etwas angehen. Also liebe Veranstalter, lasst uns Behinderte auch an der Gesellschaft teilhaben. Rote Zahlen hin oder her. Wenigstens wäre euer Saal dann voll. Und ehrlich, lieber kostenlose Begleitpersonen im Publikum, als gar keine Zuschauer.

SU

Fragen ans Theater

„Hilf Dir Selbst" hat die Pressestelle des Mecklenburgischen Staatstheaters mit den Darstellungen unserer Autorin konfrontiert. Dort geht man von Kommunikationsproblemen und einem negativen Einzelfall aus. Zudem hatten wir einige Fragen zur Ermäßigungspraxis beim Theater.

Welche Ermäßigungsansprüche bestehen beim Mecklenburgischen Staatstheater Schwerin für Menschen mit Behinderung und Begleitpersonen?

Wir bieten Menschen mit einer Behinderung ab 80 Prozent eine ermäßigte Karte für die meisten Vorstellungen im Großen Haus, im E-Werk und bei den Schlossfestspielen an. Dies gilt ebenfalls für eine Begleitperson, wenn im Ausweis der behinderten Person ein B vermerkt ist. Allerdings gibt es einzelne Sonderveranstaltungen, dazu gehören auch Gastspiele, zu denen es grundsätzlich keine Ermäßigungen gibt. Dies begründet sich u.a. durch die Verträge, die mit den Veranstaltern oder Gästen geschlossen werden.

Wieso können die Mitarbeiterinnen am Kartenverkauf keine Auskunft über Ermäßigungsansprüche geben?

Grundsätzlich sind die Mitarbeiterinnen der Theaterkasse über Ermäßigungsansprüche informiert und geben darüber auch gern Auskunft. Es kann aber Sonderfälle geben, zu denen sich die Angestellten bei der Kassenleitung eine detaillierte Auskunft einholen.

Welche barrierefreien Angebote gibt es für Menschen mit Behinderung, um am kulturellen Theaterleben teilhaben zu können?

Zu allen Spielstätten gibt es einen barrierefreien Zugang zum Zuschauerbereich (Großes Haus, Konzertfoyer, E-Werk, werk3 und Alter Garten), ebenfalls zur Tageskasse im Großen Haus. Außer im werk3 gibt es auch überall entsprechende Toiletten. Die entsprechenden Aufzüge im Großen Haus und Rampen im E-Werk sind nicht für schwere E-Rollstühle geeignet und bedürfen in jedem Fall einer Begleitperson. Bei den Schlossfestspielen Schwerin gibt es mindestens zehn Rollstuhlplätze, entsprechende Toiletten und eine erreichbare Abendkasse, alles auch ohne Begleitperson.

Barrieren: Alltag, Pubertät, Partnerwahl

Es ist ein schöner, sonniger Oktobertag. Wir sind unterwegs ins Schlossparkcenter. Die Stimmung scheint gut zu sein und unsere Hoffnung wächst mit jedem Schritt, auf freundliche, gesprächswillige Menschen zu treffen, um sie zum Thema Barriere befragen zu können.

Wir begegnen einem 72-jährigen Rentner, der uns erzählt, dass er allein lebe. Seine Ehe wurde vor über 30 Jahren geschieden. „Meine Kinder sind inzwischen erwachsen, und ich habe drei Enkelkinder. Ich hatte immer Hemmungen, auf Frauen zuzugehen. Da ist eine Barriere in meinem Kopf. Natürlich hätte ich gerne wieder eine Partnerschaft. Seit vielen Jahren habe ich eine Bekannte. Wir können uns gut unterhalten. Als ich sie kennen lernte, war sie noch verheiratet. Sie ist wesentlich jünger, als ich. Inzwischen ist ihr Mann verstorben. Jetzt treffen wir uns gelegentlich. Aber ich bringe nicht den Mut auf, sie zu fragen, ob wir mal etwas gemeinsam unternehmen können." Auch hätte er Angst, eine Abfuhr zu bekommen, auf seine Frage, ob sie mit ihm essen gehen würde. „In meinem Freundeskreis sind nur Paare...", ergänzt er und wir begeben uns erneut auf die Suche.

Unsere zweite Befragte, eine Büroangestellte mit einem Kind, ist Mitte 50 und verheiratet. „Meine Tochter ist schwer behindert. Ich bin gerade auf der Suche nach einer Jacke für sie. Unsere Tochter lebt in einem Wohnheim. An den Wochenenden kommt sie aber oft nach Hause. Inklusion finde ich nicht gut. Früher ging sie auf eine spezielle Schule für Behinderte und wurde so besonders gefördert. In einer Regelschule wäre das nicht möglich. Da haben die Lehrer nicht genug Zeit für diese Kinder. Manchmal gibt es da Betreuer, die keine pädagogische Ausbildung haben." Ihr sei eine Familie bekannt, die ihren Sohn auf eine „normale" Schule gegeben haben und inzwischen sehr unglücklich darüber sind. „Der Junge fühlt sich nicht wohl dort und hat Schwierigkeiten mitzuhalten", erfahren wir darüber hinaus.

Wir treffen auf eine junge Physiotherapeutin: „Für mich ist eine Behinderung ganz normal. In meinem Job ist der Umgang mit Behinderten alltäglich. Meine persönliche Barriere ist eher, alles unter einen Hut zu bekommen. Meine kleine Tochter, die morgens in die Kita muss, macht oft Stress. Anschließend hetzte ich zur Arbeit und soll dort freundlich sein. Manchmal fällt mir das dann wirklich nicht leicht." Auch dem Chef alles Recht zu machen, sei oft sehr schwierig. „Abends hole ich die Kleine wieder ab und muss Geduld haben, wenn sie quengelt". Und der Haushalt sei ja schließlich auch noch zu erledigen, der mache sich nicht von allein, berichtet sie uns zum Abschluss.

Karin und ich haben die Umfrage bei einer erfrischenden Coca Cola ausgewertet und uns bereits verabschiedet. Da treffe ich in Richtung Ausgang auf eine Bekannte. O weh! Da habe ich völlig unerwartet, durch meine Nachfrage, in ein Wespennest gestochen! Sie ist knapp Mitte vierzig, Alleinerziehende zweier Söhne, fast vierzehn der Ältere, also in der Pubertät. „Ich habe keine Blockade!" Sie möchte ihren Kindern etwas bieten, nicht immer NEIN sagen müssen, wenn sie sich etwas wünschen und auch mal Urlaub machen. „Der Große bekommt zu seinem vierzehnten Geburtstag einen Fernseher... !" Natürlich Flachbildschirm, so mutmaße ich und frage nach. Wahrscheinlich gibt es ohnedies keine anderen Fernsehermodelle mehr. Schnell entsteht eine scharfe Diskussion, die ich gar nicht beabsichtigt habe, denn sie ist wirklich eine ganz nette und hilfsbereite Person, mit einer sozialen Ader und ganz viel Herz. Ich werde agitiert, wie wichtig doch auch Materielles sei. Wahrscheinlich bin ich „alt" - modisch. Unsere Oma hat uns seinerzeit eben andere Werte vermittelt: Reden, Zuhören und nicht allzu sehr Verwöhnen! Vielleicht habe ich da eine Barriere in meinem Kopf, die mir unüberwindbar scheint.

Und um den Kindern möglichst viele Wünsche erfüllen zu können, so wie es deren Vater praktiziere, hetzt sie von einer Arbeitsstelle zur nächsten. Zwischendurch wollen die Kinder noch mit Essen und Zuwendung versorgt werden. Und wie sieht es mit der Selbstständigkeit und Eigenverantwortung dieses annähernd 14-Jährigen aus? Bevor das Ganze weiter eskaliert, verabschiede ich mich lieber schnell, denn ich will und muss noch einiges erledigen. Kein schöner Abschluss unserer Umfrage, aber so ist das Leben!

Diese Umfrage ist wie immer nicht repräsentativ, sondern gibt nur ein Stimmungsbild wieder.

Karin und Evelyn

Selbsterfahrung durch Do-In

Als ich nach einer schweren Erkrankung mit Akupressur in Berührung kam, konnte ich selbst erfahren, wie sie sich auf meinen Genesungsprozess ausgewirkt hat. So wurde meine Neugier auf die traditionelle chinesische Medizin geweckt, und das Angebot zur Teilnahme an Shiatsu-Kursen kam gerade zur richtigen Zeit. Früher versuchte ich, intuitiv das Richtige für mein Wohlergehen zu tun. Jetzt verstehe ich bestimmte Zusammenhänge besser und höre mehr auf meinen Körper. Weil ich seine Signale jetzt besser verstehen und einordnen kann, gehe ich insgesamt achtsamer mit meiner Lebensenergie um.

Diese Erfahrungen und die Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin bilden die Grundlage für meinen wöchentlichen Entspannungskurs mit Do-In, der nun schon seit sechs Jahren in der KISS stattfindet. Auch für so manche Mitglieder von Selbsthilfegruppen, die einen Einzelkurs mit mir erlebten, war das eine neue, vielleicht sogar nachhaltige Form einer Reise zu sich selbst.

Do-In, das ist eine jahrtausendealte chinesische Tradition der Gesundheitsvorsorge, die neben Qi Gong und Tai Chi heute noch in China praktiziert wird. Die Absicht von Do-In ist es, Energie in Körper, Seele und Verstand zu bewegen, Energiestaus und Barrieren zu lösen, neue Kraft, Stärke und Freude zu tanken. Das geschieht durch einfache Übungen für Muskeln, Sehnen und Gelenke sowie das Aktivieren bestimmter Energiepunkte, ebenso durch die Kraft des Atems und durch Stille und Meditation. Dazu gehört aber auch die Einstimmung in geistig-seelische Problemthemen, die zu Blockaden geführt haben. Dieses harmonische Übungssystem für Körper, Geist und Seele berücksichtigt Aspekte der fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) und kann dazu beitragen, körperliche wie seelische Prozesse in Gang zu setzen, in deren Verlauf sich krankmachende Gewohnheiten nachhaltig verändern und alte Muster lösen.

In meinen Kursen lege ich Wert darauf, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohl fühlen, sich in keiner Weise beobachtet oder irgendeinem Leistungsdruck ausgesetzt fühlen. Durch eine vertrauensvolle, entspannte Atmosphäre versuche ich, oft vorhandenen Berührungsängsten entgegenzuwirken, damit alle für eine Stunde möglichst gut dem Alltag mit all seinen Facetten entfliehen, sich „fallen lassen“ können. Auf sanfte Weise lernen sie vielfältige Übungen kennen und finden selbst für sich heraus, welche die richtigen für ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden sind. Als hilfreich empfinden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Beispiel immer wieder Anleitungen für einfache Entspannungstechniken, die sie bei Bedarf selbst anwenden können.

Regina Winkler *Foto: privat*

Jede einzelne Teilnehmerin und jeder einzelne Teilnehmer hält es selbst in der Hand, inwieweit es ihr oder ihm gelingt, die eigenen Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Ich selbst kann nur Anregungen oder Denkanstöße zum Umgang mit der eigenen Lebensenergie geben. Jeder muss für sich erkennen, welche Achtsamkeit er sich und seinem Körper schenken sollte, um vital und ausgeglichen zu sein.

Und jeder muss selbst entscheiden, welchen Weg er dafür wählt. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass so eine Reise mit Shiatsu und Do-In sehr spannend sein kann, weil man viel Neues über sich und seinen Körper erfährt, aber auch über die eigenen Lebensträume. Man muss es nur zulassen können.

Regina Winkler

Lachen mit den Ostseewellen

Im August 2013 startete unsere Selbsthilfegruppe „Lachen ohne Grund“ vom Schweriner Hauptbahnhof in Richtung Warnemünde. Während der Bahnfahrt konnten wir uns an der wunderschönen Landschaft erfreuen und es gab viel zu erzählen. In Warnemünde angekommen, strahlte die „Lachsonne“ perfektes Sommerwetter. Wir gingen zunächst über den Fischmarkt, da lachte uns die Lach(s)forelle an. Anschließend machten wir eine einstündige Hafenrundfahrt. Der Kapitän erzählte uns viel über Warnemünde, den Hafen und über die vier Kreuzfahrtschiffe, die an diesem Tag vor Ort lagen. Ein weiteres Ziel war der Ostseestrand. Dort führten wir verschiedene Lachyoga- und Atemübungen und eine Gehmeditation aus, die unser Wohlbefinden förderten. Am Nachmittag sahen wir uns noch die Sandwelt am Passagierkai an. Ein erlebnisreicher Tag ging viel zu schnell zu Ende. Die Lachsession am Ostseestrand war für uns ein einzigartiges Erlebnis. Ein Dankeschön geht an die Geschäftsführerin der KISS, Sabine Klemm, und an die AOK-Nordost, die uns bei der Projektvorbereitung und -durchführung unterstützt haben.

Bärbel Kebeiks, SHG Lachen ohne Grund

Ich bin mit meiner Trauer nicht allein

Seit zweieinhalb Jahren lädt das Trauercafé in den Stadtteiltreff „Eiskristall“ am Berliner Platz ein und bietet Menschen mit Verlusterfahrung einen Ort für Gespräche. Sie können sich bei Tee oder Kaffee mit gleich oder ähnlich Betroffenen austauschen, Kontakte knüpfen und eigene Erfahrungen miteinander teilen.

„Meine Frau ist jetzt schon vor einiger Zeit gestorben, aber ich komme da einfach nicht darüber hinweg“ oder „Ich kann meine Familie mit dem Gespräch über den Tod meines Mannes nicht länger belasten“. Aussagen und Gedanken wie diese kennen viele Trauernde. Trauer ist die Antwort auf Verluste, Abschiede, auf nicht gelebtes Leben. Wer trauert, hat etwas verloren, das ihm wichtig war: Gesundheit, vertraute Umgebung, eine Arbeit, Familienangehörige, Freunde. Für Trauernde selbst liegt die Perspektive der Hoffnung oft fern. Wichtig für Trauernde ist: Sie benötigen Zeit und dürfen sich nicht unter Druck setzen (lassen). Sie durchlaufen verschiedene Phasen und sie können in der Trauerarbeit hängen bleiben. Über das Verlorene zu sprechen, kann zu einer Brücke werden. Indem man sie begeht, verwandelt sich die Trauer. Das Verlorene rückt an einen anderen Ort. Ein neuer Umgang mit dem Verlust wird eröffnet. Es wird möglich, ermutigt auf dem Lebensweg weiterzugehen.

Dr. Marina Hornig und Pastor Johannes Kopelke
Foto: privat

Die Trauernden kommen aus allen Stadtteilen und nicht nur vom Großen Dreesch ins „Eiskristall“. Für Trauernde ist der erste Schritt ins Trauercafé, durch die Tür hindurchzugehen, in der Regel schwierig. Sie besprechen sich vorher mit Angehörigen und Bekannten und nicht immer bekommen sie die nötige positive Unterstützung. Die Unsicherheit, ob sie hier mit ihren Nöten gut aufgehoben sind, ist sehr groß. Und immer wieder spüren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Trauercafés die Erleichterung und Dankbarkeit, wenn die Trauernden merken, dass sie hier Menschen finden, die ihnen zuhören und sie verstehen.

Das Trauercafé richtet sich an Menschen mit und ohne religiöse Bindung und ist seit Januar 2012 unter der Trägerschaft des Vereins „Die Platte lebt“ angesiedelt. Die Martin-Luther-Gemeinde Schwerin ist seit September 2012 zweiter Träger. Das Trauercafé ist jeden 3. Donnerstag im Monat von 16.30 bis 18.00 Uhr im „Eiskristall“, Stadtteiltreff am Berliner Platz, Pankower Str. 1/3, 19063 Schwerin, Tel.: 0385-568761, geöffnet. Als Gesprächspartnerin und Gesprächspartner stehen Dr. Marina Hornig, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiterin, und Pastor Johannes Kopelke, Seelsorger mit psychotherapeutischer Zusatzausbildung, zur Verfügung

Dr. Marina Hornig und Pastor Johannes Kopelke

Selbstentscheid endet manchmal am Bordstein

Mein Name ist Marita Klenke. Ich bin Rollstuhlfahrerin und seit vielen Jahren Mitglied der Selbsthilfegruppe Poliomyelitis. Zwar hatte ich nie Kinderlähmung, aber in dieser SHG wurde ich gut aufgenommen und ich fühle mich hier sehr wohl. Ich bin nicht allein, meine kreativen Vorschläge werden gern angenommen und wir haben viele gemeinsame Aktivitäten innerhalb und außerhalb von Schwerin, wobei wir auch schon beim Thema Barrierefreiheit sind.

In Schwerin hat sich in Sachen Barrierefreiheit sehr viel getan, zum Beispiel beim Nahverkehr und in vielen Einkaufsmärkten, aber es gibt auch noch viel zu tun. Aus Erfahrung und als Mitglied des Initiativkreises in Schwerin, der sich für die Barrierefreiheit im öffentlichen Raum unserer Landeshauptstadt einsetzt, weiß ich, was es heißt, mit Barrieren zu leben und fertig zu werden. Gleichberechtigte Teilhabe hört bei Menschen im Rollstuhl bei Stufen vor Gebäuden auf, zum Beispiel bei Fachärzten oder auch Gaststätten. Was nutzt eine Behindertentoilette in einer Gaststätte, wenn diese vorher angemeldet werden muss, weil sie ansonsten als Abstellraum genutzt wird? Ich möchte auch ganz spontan eine Gaststätte besuchen können. Die Selbstentscheidung endet manchmal an nicht abgesenkten Bordsteinen.
Am meisten aber ärgere ich mich über Barrieren in den Köpfen mancher Menschen, zum Beispiel wenn Autofahrer vor abgesenkten Bordsteinen parken und ich die Straße nicht überqueren kann. Ein weiteres Ärgernis empfinde ich oft in der Straßenbahn. Wenn Mütter oder Väter mit ihren Kinderwagen gebeten werden, einen anderen Stellplatz einzunehmen, wurden wir Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer schon öfter von ihnen beschimpft. Diese Eltern machen sich keine Gedanken darüber, dass sie die gesamte Straßenbahn nutzen können, wir Rollis aber eben nur die eine Tür mit der ausklappbaren Rampe. Es ist noch ein langer Weg bis alle Barrieren - auch in den Köpfen - beseitigt sind. Hier kommt auch wieder die Selbsthilfegruppe zum Tragen, denn wir tauschen uns auch darüber aus, wie große Barrieren bewältigt werden können. *Marita Klenke, SHG Poliomyelitis*

Museumsführer für sehbehinderte Menschen

Lesetasthörbuch mit ausgewählten Werken der holländischen und flämischen Malerei des 17. Jahrhunderts

Sehbehinderte und blinde Menschen sind bis heute weitgehend vom Genuss Bildender Kunst ausgeschlossen. Derzeit bieten nur einzelne Museen oder Veranstalter gelegentlich Aktionen für nicht sehende Menschen an. Erstmals in Deutschland liegt nun ein Museumsführer vor, der behinderten Menschen gleichberechtigt einen Zugang zum kulturellen Erbe ermöglicht. In Kooperation des Staatlichen Museums Schwerin mi dem Blinden- und Sehbehinderten-Verein Mecklenburg-Vorpommern e.V. und dem Verein Andere Augen e.V. sowie der finanziellen Unterstützung von Aktion Mensch wurde ein inklusiv gestaltetes Lesetasthörbuch erarbeitet, das sehende, sehbehinderte und blinde Leser gleichermaßen mit auf die Reise nimmt, die international bedeutende Sammlung niederländischer Malerei des 17. Jahrhunderts im Staatlichen Museum Schwerin zu entdecken.

Für dieses Kunst-Abenteuer wählten blinde Menschen aus Schwerin acht Originale aus der Sammlung des Staatlichen Museums Schwerin. Verstärkte Kontraste machen die Gemälde besser sichtbar, darüber angebrachte Tastreliefs lassen die Malerei der Alten Meister begreifen. Zu jedem der Motive hebt ein zweites Tastbild jeweils ein Detail hervor. Kurze Erklärungstexte in Schwarz- und Brailleschrift verschaffen einen ersten Überblick zu den Inhalten der Gemälde.

Das Lesetasthörbuch will alle Sinne anregen. Der Nutzer hört die bauschenden Segel eines Bojers in stürmischer See, tastet Brotkrumen auf einem glatten Holztisch und riecht ein pralles Bouquet aus Wildrosen, Flieder und – wie kann es anders sein – Tulpen. Dem Buch liegt eine Audio-CD in Langversion bei, die ausführliche Beschreibungen zu den Gemälden und Detailabbildungen sowie sämtliche weitere Texte des Buches enthält. Das Buch mit einem Hörstift für den Museumsrundgang kann im Museum kostenfrei ausgeliehen oder im Museumsshop käuflich erworben werden. Blinde und sehbehinderte Besucher nehmen bereits seit zwei Jahren an monatlich stattfindenden öffentlichen Spezial-Führungen teil und erfahren über das Tasten, Hören und natürlich im Gespräch Wissenswertes über die Sammlungen und wechselnden Ausstellungen. Der neue Museumsführer Lesetasthörbuch erweitert nun den barrierefreien Service im Staatlichen Museum Schwerin.

Anfang diesen Jahre wurde auf der Messe Reisen Hamburg der 3. Platz des ADAC-Tourismuspreises Mecklenburg- Vorpommern 2013 verliehen an das Staatliche Museum Schwerin für die Herausgabe des ersten Museumsführers für sehende, blinde und sehbehinderte Leser. Kontakt für weitere Informationen: Museumspädagogin Birgit Baumgart, Tel.: 0385 5958 121. *KS*

Gelebte Inklusion andersrum

Als Sehende habe ich im Museum an einer Führung für Blinde teilgenommen und mir wurden die Augen geöffnet.

Wahrscheinlich ist es meiner Neugier zu verdanken, dass ich am 30. Oktober relativ spontan, aber doch entschlossen ins Museum gegangen bin, um herauszufinden wie das geht: Menschen, die nicht sehen können, Bilder zu zeigen.

Es stellte sich heraus, dass ich an diesem Tag die Einzige war, die zu der öffentlichen Führung mit der Museumspädagogin Birgit Baumgart kam und so hatte ich ein exklusives Einzelgespräch mit ihr. Wir entschieden, dass ich heute nicht so tue als sei ich blind. Also bekam ich das Buch mit den Relief-Bildern und den Audiotexten dazu und los ging es in die Ausstellung. Es waren noch andere Besucher da, aber als wir dort vor dem jeweiligen Bild standen, tauchten wir ein in die Welt der Malerei. Doch was war das? Es ging gar nicht „nur" um Kunst, sondern plötzlich erfuhr ich ganz nebenbei, dass die Holländer damals ziemlich pfiffige Schiffbauer waren, dass wegen dieses Schiffstyps sogar der russische Zar für ein paar Monate nach Rotterdam kam, um zu erfahren, wie das Schiff gebaut wird und dass das der Stoff der Oper „Zar und Zimmermann" ist. Also, wenn ich einfach so dieses Bild betrachtet hätte, wäre mir das alles nicht aufgefallen und ich hätte es weder gesehen noch bemerkt. Mit anderen Bildern ging es mir ähnlich. Mit dem Fühlen der Reliefs wurde z.B. ein sonst eher unspektakuläres Stillleben lebendig und jetzt habe ich große Lust, recht bald wieder ins Museum zu gehen, um mir in Ruhe all die anderen Holländischen Maler unter ganz neuen Blickwinkeln anzusehen.

Diese Art von Kunstvermittlung hat meinen Nerv getroffen. Man kann ohne Vorkenntnisse einfach die Dinge auf sich wirken lassen und wird beschenkt. Mit Birgit Baumgart bin ich mir ebenfalls einig, was es mit der Inklusion auf sich hat: alle müssen etwas davon haben, dann macht es Spaß. Ich dachte, ich lerne etwas über Blinde und habe stattdessen ganz viel über mich gelernt. Zu öffentlichen Führungen muss man sich ja nicht anmelden, aber vielleicht bekunden auch Selbsthilfegruppen Interesse an dieser besonderen Kunstvermittlung, mitten aus dem Leben. *SK*

Einfache Hilfen für ein möglichst „normales“ Leben

Die Liste der Kuriositäten – um es möglichst freundlich auszudrücken – ist lang, wenn Ulrike und Klaus Klinke erst einmal anfangen, zu erzählen: die Arzthelferin beim Augenarzt, die die Versichertenkarte auf den Tresen legt und nicht dem Sehbehinderten in die Hand gibt, Arztpraxen ohne barrierefreien Aufzug, die Kellnerin, die bei einer Veranstaltung für sehbehinderte und blinde Menschen die Gläser nach einer Bestellung immer woanders hinstellt.

Ob aus Unwissenheit oder Desinteresse, ob einfach nur unabsichtlich oder mangels schlechter Informationen, das Leben für Menschen, die nicht oder nur wenig sehen können, hält so einige Hindernisse bereit, die es gar nicht geben müsste. „Wir möchten so selbstbestimmt wie möglich leben“, sagt Klaus Klinke, Schweriner Gebietsgruppenvorsitzender des Blinden- und Sehbehinderten-Vereins Mecklenburg-Vorpommern e.V.. Ganz ohne Unterstützung durch andere Menschen oder Hilfsmittel ginge es natürlich nicht. „Aber was machbar ist, wollen wir auch machen und wo wir Unterstützung brauchen, fragen wir danach.“ Oft reichten Kleinigkeiten, um den Alltag für Sehbehinderte oder Blinde einfacher - machbarer - zu machen. „Die Chip-Karte kann man dem Patienten in die Hand geben, renovierte oder neue Arztpraxen können schon durch die Auswahl kontrastreicher Farben barrierefreier gestaltet werden und Passanten sollten Blinde erst einmal fragen, ob sie Hilfe brauchen.“

Der neu gestaltete Marienplatz macht den Alltag für Menschen mit Behinderung in einigen Belangen leichter, aber ganz barrierefrei ist er nicht. *Foto: ml*

Insgesamt habe sich aber in den vergangenen Jahren in Schwerin sehr viel für Menschen mit Sehbehinderung getan – auch dank der Anregungen von Behindertenverbänden. So im Zoo, im Schloss oder bei städtischen Bauvorhaben. Der Bahnhof sei komplett barrierefrei, der Nahverkehr ebenfalls. „Aber wenn ich aus dem Bahnhof rauskomme, hört das Blindenleitsystem auf“, sagt Klaus Klinke. „Und wie komme ich dann zu Bus und Bahn?“

Ähnliche Probleme finden sich am Platz der Jugend. Am Marienplatz nützten die neuen elektronischen Anzeigetafeln Sehbehinderten wenig.

Natürlich gebe es Grenzen der Barrierefreiheit, sagt Ulrike Klinke. „Komplett ohne Hilfe werde ich nicht auskommen.“ Aber schwere Eingangstüren oder solche aus Glas stellen nicht nur für Menschen mit einer Behinderung ein unnötiges Hindernis dar. Hier sei man teils erfolgreich mit Geschäftsinhabern und den Leitungen der Einkaufszentren ins Gespräch gekommen. Auch in der Hotellerie und Gastronomie sehen Klaus und Ulrike Klinke noch Verbesserungsbedarf - gerade was den Service angehe. Aber es gebe auch gute Vorbilder: „Wenn wir essen gehen, gehen wir gern in Martins Bierstuben (Anmerkung der Red.: „Das Martins“)“, sagt Ulrike Klinke. „Da, so wie auch in einigen anderen Gaststätten, ist das Essen im Uhrzeigersinn auf dem Teller angerichtet und die Gläser stehen immer an der selben Stelle.“ Einfache Hilfen für ein „normales“ Leben und ein gutes Miteinander - ob mit oder ohne Behinderung.

Zu einem guten Miteinander müssten aber auch Menschen mit Behinderung etwas beitragen, sagen Ulrike und Klaus Klinke übereinstimmend. „Wer freundlich fragt, bekommt meistens Hilfe und es muss für Außenstehende schon erkennbar sein, wenn eine Behinderung vorliegt“, rät Ulrike Klinke. Zudem gäbe es zum Beispiel Selbsthilfegruppen für sehbehinderte und blinde Menschen, so Klaus Klinke. „Da kann man lernen, wieder am Leben teilzuhaben, man kann sich mit anderen austauschen und eigene Erfahrungen an andere weitergeben.“ Gerade diejenigen, die am Boden seien, fänden dort Hilfe und lernten wieder zu lachen.

Apropos lachen: Noch eine Kuriosität aus dem Leben eines blinden Menschen. Nachdem Ulrike Klinke einen Antrag für ein Farberkennungsgerät gestellt hatte und die Gutachterin bei den Klinkes zu Hause zur Prüfung war, fragte diese, wie oft Frau Klinke nach Farbe gucke und ob sie das Gerät auch in die Waschmaschine stecke. „Die wusste gar nicht, was ein Farberkennungsgerät ist“, vermutet Klaus Klinke und kann im Nachhinein über die Situation lachen. *ml*

Selbstständig mit wenig Hilfe von außen

Mein Name ist Ines Westphal. Ich bin 34 Jahre alt und wohne in Schwerin. Und ich bin blind. Mit meiner Ausbildung als Telefonistin und Facharbeiterin für Textverarbeitung habe ich drei Jahre lang bis zu dessen Schließung in einem Call-Center gearbeitet. Das war 2010.

Für mich ist es sehr schwierig, eine Arbeit zu finden. Fast immer scheitert es an meiner Blindheit. Viele Unternehmen lehnen es ab, mich einzustellen, weil es ihrer Meinung nach mit zu viel Aufwand verbunden ist, Behinderte und ganz speziell blinde Menschen in den täglichen Arbeitsablauf zu integrieren. Dabei gibt es zum Beispiel eine Sprachausgabe und spezielle Braille-Zeilen für den Computer, so dass auch Blinde am PC arbeiten können.

In vielen Tätigkeiten bin ich jedoch sehr selbstständig. Ich halte meine Wohnung sauber, gehe allein einkaufen, fahre ohne Begleitung mit dem öffentlichen Nahverkehr. Dabei ist mir mein weißer Langstock (Blindenstock) eine wichtige Hilfe. Natürlich benötige ich für viele Dinge auch fremde Hilfe. So zum Beispiel für Behördengänge, Lesen und Bearbeiten der Post, aber auch für Sachen wie Kino- und Konzertbesuche, Einkaufen von Kleidungsstücken usw..

Wirklich Schwierigkeiten bereiten uns Blinden und Sehbehinderten jedoch zum Beispiel Aufzüge ohne Sprachausgabe in öffentlichen Gebäuden und Einkaufszentren, fehlende Leitlinien auf Straßen und Ampeln ohne Signalton. Dinge, die mir in meinem Leben fehlen, sind jedoch so einfache Dinge, wie Schauspieler zu sehen und nicht nur zu hören, Blumen zu sehen und nicht nur zu riechen und zu fühlen. In meiner Freizeit lese ich Bücher in Blindenschrift, höre gern Hörbücher und treffe mich mit Freunden. Ich bin zudem ehrenamtlich Stellvertreterin des Vorsitzenden des Schweriner Blindenvereins.

Also, mit ein wenig Hilfe von außen und einigen technischen Hilfsmitteln gestalte ich meinen Alltag weitgehend selbstständig.

Ines Westphal

„Tote Oma“ zum „halve Hahn“

Kennen Sie das auch? Sie machen Urlaub in einem fremden Land und sitzen im Restaurant, leider haben Sie das kleine Übersetzungsbuch für Reisende nicht dabei und die Speisekarte ist nur in der Landessprache vorhanden. Der Kellner ist höflich, spricht aber weder Deutsch noch Englisch und kann Ihnen bei der Auswahl der Speisen nicht behilflich sein. Da gehe ich gern ein Risiko ein und tippe mit dem Finger auf ein Gericht, das sich gut anhört. In Italien habe ich auf diese Weise „Cervello di vitella Timball“ bestellt und es hat köstlich geschmeckt. Nach einem auf der Zunge dahinschmelzenden Tiramisu, was ja auch mittlerweile in Deutschland bekannt ist, war der Abend gelungen und mein Hunger gestillt. Wieder im Hotel angekommen, wollte ich erfahren, was ich denn da Leckeres gegessen habe. Nun ja, es entpuppte sich als Kalbshirn, was ich, wenn es in meiner Sprache dort gestanden hätte, nicht bestellt hätte. Viele fliegen deshalb nach Mallorca, denn da gibt es deutsches Essen und deutsche Speisekarten! Aber das will ich nicht, wenn schon ein fremdes Land, dann möchte ich auch das ausprobieren, was dort gegessen wird.

Aber wir müssen gar nicht unser Land verlassen, denn wer versteht schon im norddeutschen Raum die Bayern oder Sachsen. Und wer von uns versteht die friesische Sprache?

Wer in Köln in einer der gemütlichen Altstadtkneipen sitzt und einen „halve Hahn“ bestellt, denkt doch an ein halbes Hähnchen. Doch weit gefehlt, man bekommt ein halbes Roggenbrötchen mit Käse!

Und auf dem Oktoberfest lassen wir uns auch überraschen, wenn wir einen „Obatzter mit Radi“ bestellen, einen angemachten Käse mit Rettich.

Und wissen Sie, was eine „Tote Tante“ ist, natürlich, aber kennen Sie auch das so benannte Getränk? Kakao mit Rum, sieht so eine tote Tante aus? Und hier in Mecklenburg-Vorpommern essen die Leute eine „Tote Oma“! Tatsächlich heißt so eine Grützwurst. Ich könnte noch einige Beispiele nennen, aber das sprengt den Rahmen. Und wenn wir schon diese Sprachbarrieren haben, wie muss es dann erst einem Ausländer gehen, der unser Land besucht und eben diese Gerichte oder Getränke auf einer Speisekarte entdeckt. Wird er oder sie die Angehörigen informieren, dass wir hier unsere tote Oma essen? Herrscht in Deutschland noch Kannibalismus?

Sie sehen, Sprache kann zu Verwirrungen führen, egal wo wir uns befinden. Doch lassen Sie uns auch diese Barrieren überwinden.

Karin Horn

Nie wieder freiwillig Sport....

Ende Januar des letzten Jahres begann meine Suche nach einer geeigneten Institution, um mich im Element Wasser sportlich erproben zu können. Wassergymnastik erschien mir nicht heilungsfördernd genug und so entschied ich mich zur Reha-Maßnahme über 50mal Aquajogging. Um diesen Sport durchführen zu können, trat ich dem „ARGuS" e.V. Schwerin bei, denn der monatliche Beitrag erschien mir auch langfristig erschwinglich. Also: Den Gürtel eng um die Taille geschnallt, so dass kaum Luft zum atmen blieb und los ging es. Unserer Trainerin war es oft nicht eng genug. „Du fährst schon wieder Fahrrad...", bekam ich korrigierend zu hören. Ja, aller Anfang ist schwer!

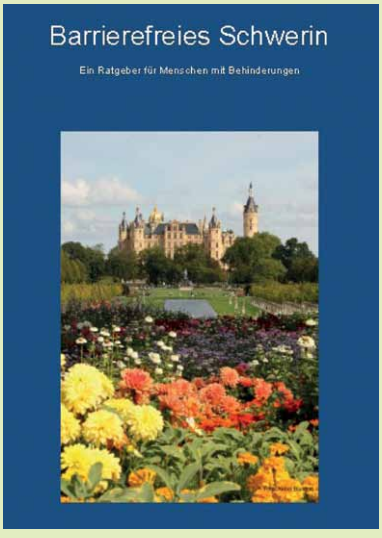
Parallel dazu machte ich mir Gedanken, was kommt danach, wenn die Reha abgeschlossen ist. Stets auf der Suche nach neuen Herausforderungen und dem altbewährten Motto „wer rastet der rostet", beschloss ich, mich im Breitensport des gleichen Vereins umzusehen. Angebote gab und gibt es reichlich. Termine, verschiedene Sportstätten sowie Sportarten, mit und ohne Zusatzkosten. Nach reichlicher Überlegung - Für und Wider - musste ich mich „nur" noch entscheiden.

Da stand ich nun, in der ehemaligen Schulsporthalle der Perleberger Straße als die Neue. Wurde von so manchem/r gemustert. Also - wohl fühlte ich mich dabei nicht. Auch erschien mir der Altersdurchschnitt ziemlich fortgeschritten. Einige Male wurde ich gefragt, ob ich die neue Übungsleiterin sei. Ich verneinte, an so etwas hätte ich nicht einmal in meinen kühnsten Träumen zu denken gewagt. Wussten sie damals bereits mehr, als ich über mich!? Passe ich hier überhaupt rein. Trotzdem beschloss ich nicht gleich aufzugeben. Einen Versuch wäre die Sache, zumal wenn es meiner Gesundheit dienlich sein sollte, doch wohl wert. Tapfer nahm ich an den Trainingsstunden teil und merkte recht schnell, was ich alles nicht oder nicht mehr konnte. Na, und dann die Koordinationsübungen. Da hatte ich vielleicht Probleme. Mein gefühltes Alter war plötzlich mindestens 80. Das gab mir wirklich arg zu denken.

Inzwischen sind fast zwei Jahre ins Land gegangen. Ich bin immer noch dabei und unendlich froh, dass ich nicht gleich aufgegeben habe. Meine anfängliche Barriere ist überwunden. Und das alles, obwohl ich nach der Berufsausbildung beschloss, nie wieder freiwillig Sport zu treiben. Meine sportliche Barriere begann mit dem wachsenden Schamgefühl während der Pubertät. Und dann die gemeinsamen Sportstunden mit den Jungen, die schon mal das eine oder andere unbedachte Wort von sich gaben. Hinzu kam der Leistungs- und Zensurendruck. Nein, mit mir war da nichts mehr zu machen!

Inzwischen habe ich mit dem Grundkurs „Sportartenübergreifende Basisqualifizierung", eine Ausbildung zur Übungsleiterin C, Trainerin C und Jugendleiterin der 1. Lizenzstufe, an der Sportschule Güstrow begonnen. Da bin ich nicht das „Küken", wie manche im Sportverein sagen, sondern die Älteste. Es macht mir riesigen Spaß! Natürlich wird uns viel Theorie, bestehend aus dem nötigem Grundwissen zu den Themen Vereinssport, Sportmedizin, Anatomie, erste Hilfe sowie praktische Anleitung zu Spiel und Sport vermittelt. Sollte ich den Grundkurs mit Erfolg abschließen, wird es im nächsten Jahr eine Fortsetzung geben. Also, ich bleibe dran, am Sport! Bin ich doch jetzt im „ARGuS" e.V. so richtig angekommen. Dort verspüre ich Lebensfreude, bekomme den Kopf frei, weil ich mich auf die Übungen konzentrieren muss und vom Alltag abschalten kann. Hier fand ich Gleichgesinnte, die durch den Sport etwas zur eigenen Genesung beitragen wollen, für den Körper, die geistige Fitness, mit dem Resultat: Mehr Lebensqualität für sich gewinnen! Viele leben im Alter allein oder sind isoliert. Eventuell ist der Lebenspartner nicht mehr so beweglich oder ohne Lust, sich sportlich und körperlich zu betätigen.

Der „ARGuS" e.V. bietet zusätzlich diverse, sehr gut organisierte Veranstaltungen, wie geführte Wanderungen, Fahrradtouren, Tagesfahrten, Kurzreisen und interessante, informative Vortragsreihen an. Auch bin ich einigen früheren Kollegen wiederbegegnet und habe neue interessante Menschen kennen gelernt, was das Ganze zusätzlich spannend macht. So gut vorbereitet, lässt sich auch die nächste Hürde, dem zunehmenden Altern etwas gelassener entgegensehen, nehmen. Ja, hätte ich das alles früher gewusst!?! Wahrscheinlich hätte ich meine Pubertät etwas unkomplizierter, humaner er- und durchlebt. *EM*



Herausgeber:
Schweriner Umschulungs- und Bildungszentrum e.V.
Geschäftsführer: Wolfgang Ehrenhardt
Werkstraße 714,
19061 Schwerin
Tel.: 0385 66 20 59 / E-Mail: info714@subz-ev.de
Internet: www.subz-ev.de

Der Ratgebert wurde mit finanziellen Mitteln des Jobcenters Schwerin realisiert. Unterstützt wurde die Arbeit durch die Vorstände des Hauses der Begegnung (Kompetenzzentrum für Menschen mit Hör- und Sehbehinderung) und des Behindertenbeirates der Landeshauptstadt Schwerin. Januar 2012

Online-Chats werden 2014 eingestellt

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen als Trägerin des Projektes „Selbsthilfe Online“ hatte Anfang November 2013 die Deutsche Rentenversicherung Nord zum Gespräch in Schwerin. Das Chat-Projekt der Online-Beratung auf selbsthilfe-mv.de begann 2007 und war damals innovativ und wegweisend, gerade im Hinblick auf Selbsthilfemöglichkeiten in unserem Flächenland, wo es nicht allen betroffenen Interessierten möglich ist, regelmäßig zu Treffen von Selbsthilfegruppen zu fahren.

Nun müssen aber – wie in seriösen Selbsthilfeforen – für Selbsthilfe-Chats auch bestimmte Sicherheits-Standards eingehalten werden (sonst könnte man ja gleich alles auf facebook und Co. ausplaudern). Und diese Onlinestruktur kostet ihren Preis, der nicht einmal, sondern jährlich bezahlt werden muss. Die Kosten für Beraterzugänge, Lizenzen, Wartungsvertrag müssen immer wieder aufgebracht werden. Im vergangenen Jahr war die Rentenversicherung der Hauptfinanzier und wird nun – nach sechs Projektjahren – „Selbsthilfe Online“ in 2014 definitiv nicht mehr fördern. Damit sind die Chats nicht mehr aufrecht zu erhalten und werden komplett zum 1. Januar 2014 eingestellt.

Wir verweisen auf die wirklich guten Foren und sonstigen Möglichkeiten der Selbsthilfe im Netz,

z.B. auf www.nakos.de und

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de.

Änderung

Die Musikgruppe II
„Wo man singt…fröhlich sein und singen“ hat sich aufgelöst.

Die SHG Borreliose

trifft sich vierteljährlich. Das nächste Treffen findet am Mittwoch, 29. Januar 2014 um 16.00 Uhr in der KISS statt.

NEU

Die Rheuma Liga
trifft sich jeden 4. Mittwoch von 14.00-17.00 Uhr in der KISS

Sexualisierte Gewalt

Im Rahmen der Woche gegen häusliche Gewalt an Frauen im November 2013 las Gerda Jentsch in der KISS aus ihren Texten „Janas Welt“ und zeigte ausgewählte Bilder, die sie gemalt hat, um ihre Erlebnisse zu verarbeiten. Die Lesung verstand sich als Auftakt zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zum **Thema „Sexualisierte Gewalt“**. Hier haben Betroffene die Möglichkeit, aus ihrer Isolation zu treten und sich in einem geschützten Raum mit anderen auszutauschen, sich gegenseitig zu stützen und aufzufangen. In der Gruppe können sich die Teilnehmerinnen auf neue Wege begeben, Strategien für Probleme erörtern. Zudem sollen Fachleute zu verschiedenen Themen eingeladen werden.

Rückfragen und Anmeldungen bei der KISS unter 0385 – 3924333 oder info@kiss-sn.de.

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 - 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

NEUE KURSE

Neue Präventions-Kurse in der KISS

Ab Donnerstag, 9. Januar 2014 finden unter fachmännischer Anleitung von Norbert Hartmann, Physiotherapeut, erfahrener Walking- und Rückenschullehrer sowie Aqua-Trainer, Kurse „Progressive Entspannung (nach Jacobsen)“ und „Präventive Rückenschule“ in der KISS statt. Teilnehmen können Mitglieder aller Krankenkassen. Auf Anfrage erstattet ihre Kasse 80 Prozent der Gebühren. Anmeldungen unter der Tel.: Nr. 0385 - 58 94 157 oder 0163 1811827.

Kurs in japanischem Heilströmen, JIN SHIN JYUTSU® , für Anfänger und Fortgeschrittene

JIN SHIN JYUTSU ist eine jahrhundertealte Heilkunst. Sie bietet jedem Interessenten eine einfache, nebenwirkungsfreie und jederzeit verfügbare Selbsthilfemöglichkeit. In einer kleinen Gruppe von rund zehn Personen wird Dorothea Pahlow, zertifizierte JIN SHIN JYUTSU-Praktikerin, Anleitungen für das gegenseitige „Strömen“ geben. Dazu werden (über der Kleidung) bestimmte Punkte entlang der Meridiane berührt. Die so erzeugte energetische Balance schenkt innere Ruhe und stärkt das Immunsystem. Der nächste Termin findet statt am Donnerstag, 9. Januar 2014 um 19.30 Uhr in der KISS. Interessierte melden sich unter 0163 8700060 oder jsj.pahlow@gmail.com.

GRUPPENGRÜNDUNG

SHG Clusterkopfschmerz

Zum Thema „Clusterkopfschmerz“ spricht am Montag, 20. Januar 2014 um 18.00 Uhr Prof. Dr. Frank Block, Chefarzt der Neurologie der Helios-Kliniken Schwerin, in der KISS. Diese Veranstaltung ist der Auftakt zur Gründung der Selbsthilfegruppe „Clusterkopfschmerz“.

Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, bleibt
vom 19. Dezember 2013 bis 4. Januar 2014 geschlossen.

Wir sind ab 6. Januar 2014 gerne wieder für Sie da.

VORMERKEN

Internationales Selbsthilfe-Frühlingsfest

KISS goes international – ist der Titel eines Projekts, das von Aktion Mensch gefördert wird.

Selbsthilfe soll von Menschen aus allen Kulturen als Chance begriffen werden.

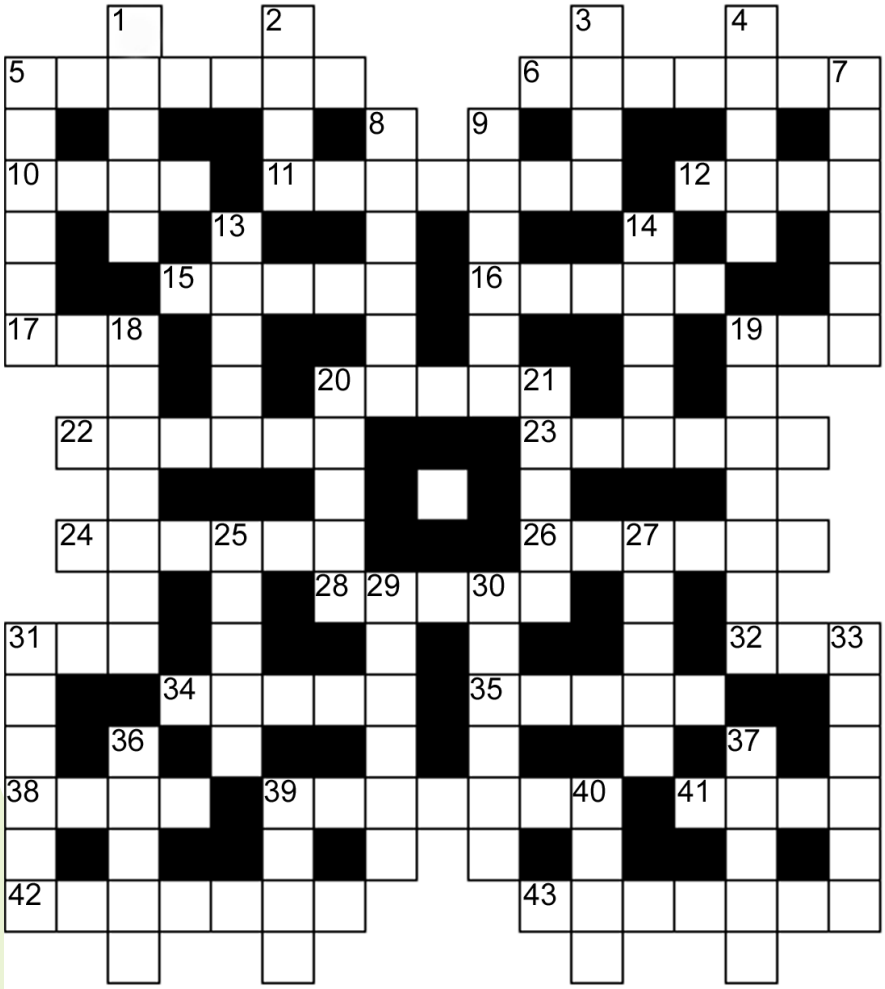
Dazu organisieren bereits bestehende Selbsthilfegruppen, allen voran die SHG „Frauen verschiedener Nationalitäten“, gemeinsam mit dem Netzwerk Migration Schwerin ein internationales Selbsthilfe-Frühlingsfest, zu dem Migranten-Vereine und alle anderen Interessierten eingeladen werden. Das Programm wird mit (Bauch-) Tanz, (Puppen-) Spiel und vielen Kulturbeiträgen aus den Selbsthilfegruppen gestaltet und dazu gibt es alle Informationen zu Selbsthilfe in verschiedenen Sprachen. Nebenbei wird bis dahin auch noch die Internetseite der KISS „relauncht“, d.h. sie wird benutzerfreundlicher, mit großer Schrift und mehrsprachig gestaltet.

Wenn´s draußen schön warm ist, werden wir dann gemeinsam feiern.

KISS und SHG Frauen nach Krebs

Gemeinsam mit den beiden Selbsthilfegruppen Frauen nach Krebs e.V. hat sich die KISS beim ersten Schweriner Brustkrebsforum und Brustkrebsin-

formationstag der HELIOS-Kliniken Schwerin präsentiert. Alle Interessierten hatten hier die Möglichkeit sich umfangreich über professionelle Vorsorgeuntersuchung, Diagnostik und Therapiemöglichkeiten sowie über die Selbsthilfe zu informieren.



Waagerecht:

5) Nachrichtenbüro, 6) Musikveranstaltung, 10) Urnengang, 11) Nahrungsbestandteil, 12) wirklich, 15) Großechse, 16) veredeltes Eisen, 17) Straße (franz.), 19) Soll, 20) Hundename, 22) Kampf (griech.), 23) Fotoapparat, 24) amerik. Erfinder, 26) Stadt in Niedersachsen, 28) Musical, 31) Ansturm, 32) Illustrierte, 34) Tätigkeit, 35) Substantiv, 38) Musikinstrument, 39) ehem. Rostocker Flugzeughersteller, 41) Männername, 42) Wanderhirte, 43) Gesamtbewegung zu Wasser, zu Lande, zur Luft.

Senkrecht:

1) Zahl, 2) Stille, 3) Chef, 4) altes Instrument, 5) etwas verhindern, 7) besondere Fähigkeit, 8) Gerät mancher Handwerker, 9) Malerutensil, 13) Feuerstelle, 14) Ausstrahlung, 18) Landschaft der Schweiz, 19) Bewohner eines Nahost-Staates, 20) Gliedmaß, 21) dem Auge zugewandte Linse, 25) Rind, 27) bekannte Hautcreme, 29) Radverschluss, 30) ehem. röm. Gewand, 31) Fisch, 33) Fluss in der Uckermark 36) russ. Regierungssitz, 37) männl. Haustier, 39) nicht dort, sondern …, 40) Stadt in Niedersachsen.

Die Buchstaben 9, 2, 19, 27, 7, 11, 42 ergeben ein Weihnachtsgebäck!

Angret Möller

Printen

Förderer der Zeitung

Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dr. Kristin Binna, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Gerhard Conradi, 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, 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, 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. Ab 20 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, 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

Vor der eigenen Haustür kehren

Der Mensch ist ein soziales Wesen, miteinander statt gegeneinander und ohne Vorurteile oder Barrieren in den Köpfen, ist es leichter... Wir sind unterwegs zwecks Umfrage für unsere Zeitung, vieles wird sich wiederholen beim Thema Miteinander, ähnlich sein, wenn wir die Leute befragen. Das schöne Wetter, die Zeit und unsere eigene Befindlichkeit sind zu schade, um eine Umfrage durchzuführen, zumal wir die Antworten in etwa erahnen. „Man braucht sich und, und so weiter...," so mutmaßen wir!?!

Jetzt zermatern wir uns erst einmal regelrecht den Kopf, wie, warum und überhaupt ins Schlossparkcenter gehen, um unsere Mitmenschen zur Rede zur stellen...

Eigentlich könnten wir doch mal wieder vor der eigenen Haustür kehren, da gibt es doch bestimmt noch `ne ganze Menge zu tun. Im Ergebnis veranlasst mich all dieses Bilanz über unser eigenes Miteinander zu ziehen. Wir sind in der KISS-Redaktion, Dank dem Mitwirken aller Beteiligten, im Laufe der Jahre wie eine kleine Familie zusammen gewachsen. Wir nehmen es sicherlich gar nicht mehr so richtig war, es ist einfach selbstverständlich geworden. Und Selbstverständlich ist für mich gar nichts, wie ich schon so oft und für mich wiederholt in der Vergangenheit feststellte.

Nun zu mir: Ich bin eigentlich kein „Feiermeier" und doch möchte ich mal etwas zurückgeben, an die Menschen, die mir besonders wichtig sind. Als ich kürzlich meinen runden Geburtstag feiern durfte, und das gleich viermal.... Jedenfalls, als dann die ganze Aufregung um meine „0" endlich Geschichte war und ich alles noch einmal Revue passieren ließ, wurde mir bewusst, WER und WAS mir wirklich wichtig war. „Halten sie mal ihre Hand ins warme Wasser, es ist angenehm. Nach einer gewissen Zeit merken sie es nicht mehr. Nehmen sie die Hand dann wieder raus...", so sprach vor vielen Jahren mal ein Psychotherapeut zu mir, dem ich für seine Hilfe, auch wenn es sein bezahlter Job ist, so unendlich

Dankbar bin. Eine Weisheit oder Logik, die sich bis heute in mein Gehirn eingebrannt hat. Manchmal ist weniger, sind wenige mehr. Diese Erkenntnis mag inzwischen meinem „Alter" und der damit verbundenen Lebenserfahrung geschuldet sein.

Diese Ausgabe möchte ich nun aus gegebenem Anlass dazu nutzen, mich recht, recht herzlich zu bedanken bei allen Mitstreiter_innen der KISS-Redaktion und der KISS-Geschäftsstelle, die mich total überrascht und zu Tränen gerührt haben. Und als wenn dies noch nicht reichte: Während es mir buchstäblich die Sprache verschlug, tränten ihre Augen voller Mitgefühl, außer bei Karin, die cool dazu meinte: „Lass laufen..."!

EM

Unsere Ditlinde wurde 75

Ditlinde kommt nun schon 17 Jahr
als Übungsleiter, wie wunderbar.
Ob die Sonne lacht oder es aus den Wolken
Kracht, sie kommt mit ihrem „Mercedes" an jeden Tag.

Unsere Ditlinde liebt die Pflanzen
und das Wasser selbst das Meer,
doch am meisten liebt sie Menschen
und das Leben noch viel mehr

Unsere Ditlinde ist stets hilfsbereit.
mit einem freundlichen Gesicht,
ihren Kummer, ihre Schmerzen
zeigt sie anderen Menschen nicht.

Stolz ist unsere Sportgruppe,
dass sie unsere Leiterin ist.
Beine aufwärts hoch und
runter bis das Knacken
verschwunden ist.

Darum liebe Ditlinde, wir danken und ehren Dich sehr
Wir wünschen Dir Tatkraft, Gesundheit und mehr.
Bleib so, wie Du bist, ja und würd`´s
Dich nicht geben, dann wäre viel trister
und langweiliger unser Leben

Alles Gute und viel, viel Kraft wünscht Dir
Deine Sportgruppe

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

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

Leitbild

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen 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
14.00 – 18.00 Uhr

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, Kirsten Sievert, 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 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: 12. Februar 2014
mit dem Schwerpunktthema: „Psyche".