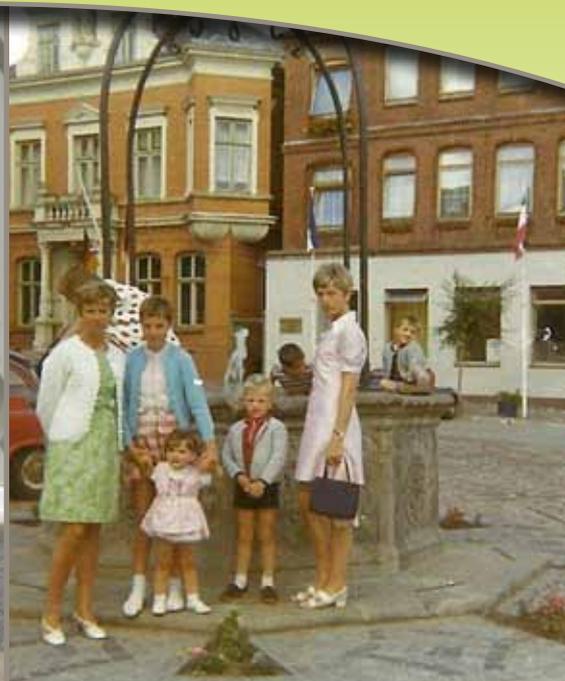


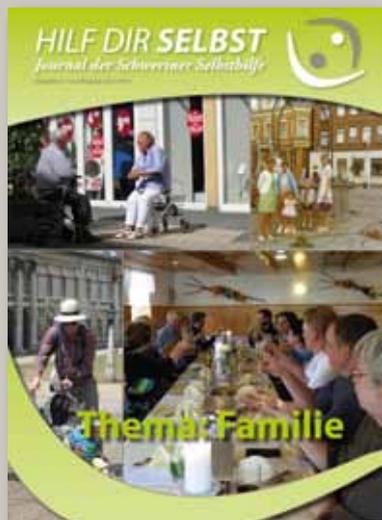
# HILF DIR SELBST

*Journal der Schweriner Selbsthilfe*

Ausgabe 2 | 12. Jahrgang | Juni 2014



## Thema: Familie



## Inhalt

Editorial .....	2
Gastkolumne .....	3
Dörthe Graner-Helmecke	
Thema .....	4/5
Wohin die Reise geht Und wie geht's Euch so?	
Bündnis .....	6
Wie familienfreundlich ist Schwerin?	
Engagement .....	7
Familienpaten	
Unterstützung .....	8/9
Frühe Hilfen Anlaufpunkt für Eltern	
Blickwinkel .....	10
Plädoyer für das Mütterrecht	
Erfahrungen .....	11/12
Als Mutter ging Wie will ich leben?	
Selbsthilfe .....	13/14
Ich habe zwei Familien Fit in jedem Alter/Schlaganfall	
Alltag .....	15
Familien-Ansichten/IMBSE	
Ansichten .....	16
Nach dem Sterben/Gedicht	
Leben .....	17
Artemisia	
Begleitung .....	18/19
Visionssuche in der Natur Was ist Jugendinitiation/Weichen stellen	
Service .....	20/21
Rätsel/Förderer .....	22
Glosse .....	23
Die nächste Zeitschrift erscheint im September 2014 zum Thema „Zeit“.	

## Liebe Leserinnen und Leser,

was fällt Ihnen als erstes ein, wenn Sie an „Familie“ denken? – „Meine Mama“? Oder sind es die Menschen, mit denen Sie zusammen leben?

Zunächst ist „Familie“ immer der Menschenkreis, in den wir hinein geboren werden. Es sind also Menschen, die wir uns nicht ausgesucht haben, mit deren Zusammenleben wir aber unsere frühen Prägungen erhalten, wo wir erlernen, was „gut“ und was „böse“ ist, Anstand – wie wir uns verhalten sollten, um gut durchs Leben zu kommen.

Familie ist also das, was uns prägt und uns so schnell nicht loslässt. Familie ist der wesentliche Ort, an dem Traditionen weiter gegeben, Werte vermittelt und Normen gesetzt werden. Diese unterscheiden sich je nach Kulturkreis, Religion, ökonomischer Situation und vielen anderen Lebensbedingungen der Familie. Schon lange haben Psychologen die Bedeutung der ersten Lebensjahre eines Menschen für seine Fähigkeit, Vertrauen und Beziehungsfähigkeit zu entwickeln, nachgewiesen. Und im Laufe des Lebens stellt sich immer wieder heraus, wie schwierig es ist, sich von „alten Mustern“ zu lösen, etwas wirklich anders zu machen als die eigenen Eltern, deren „Fehler“ nicht in der einen oder anderen Abwandlung zu wiederholen.

Dazu kommen gesellschaftliche Erwartungen an „die perfekte Familie“, was zu Konflikten führen kann. Wie gehen Eltern damit um, wenn sie erfahren, dass ihr Kind lesbisch oder schwul ist? Was ist dann wichtig: das Wohlergehen des eigenen Kindes oder das „Ansehen“ in der Gesellschaft?

Nehmen wir Conchita Wurst – offensichtlich hat sie ein wunderbares Verhältnis zu ihrer Omi, woraus sie Kraft schöpft, gegen Diskriminierung zu kämpfen.

Familie stellt in unserer Gesellschaft ein Fundament dar, was dazu führt, immer wieder auf die eigene, die Herkunftsfamilie, angewiesen zu sein. Bei staatlichen Hilfen wird beispielsweise zuerst geschaut, ob nicht doch zunächst die nahen Verwandten zuständig sind. So werden Abhängigkeiten aufrechterhalten,

die nicht immer für alle Beteiligten von Vorteil sind. „Familie als kleinste Zelle des Staates...“



Andererseits wird „Familie“ als die Privatsphäre betrachtet und gelebt. Dabei können wir uns zum Glück inzwischen aussuchen, ob wir mit unserer „natürlichen“ Familie leben möchten oder ob wir uns unsere Familie selbst wählen und mit unserer Wahlverwandtschaft glücklich sind. In jedem Fall stellt sich „Familie“ als Rückzugsort für Privatheit dar, der Freiheit erlaubt und geschützt werden muss, z.B. vor Öffentlichkeit.

Deshalb respektieren wir den Wunsch von Eltern, ihre Geschichte nicht hier in der Zeitung zu erzählen.

Umso mehr freuen wir uns über die Bereitschaft der in dieser Ausgabe Schreibenden, die über ihre Erfahrungen berichten und wie sie mit ihrer Situation umgehen.

Da ist Patrick, der bis vor Kurzem noch Frau war und Mutter von vier Kindern ist. Sophia Weiss erläutert uns die Vorteile des Matriarchats. Wir erfahren, wie die Selbsthilfegruppe für einen Teilnehmer zur zweiten Familie wird, was Erbschaft bedeuten kann und wie es einer Mutter geht, die aus ihrer Mutterrolle ausbricht. Wie immer stellen sich auch wieder Partner der KISS vor, diesmal: der Kinderschutzbund, das Kinderzentrum Mecklenburg, das Bündnis für Familie und die Räuberpost.

Um die Herausforderungen des Lebens zu meistern, sollten wir uns freundlich begegnen und gegenseitig helfen, denn, wie es in einem weltberühmten Lied heißt:

„We are family“ – Alle. Überall.

In diesem Sinne. Viel Spaß beim Lesen und einen wunderschönen Sommer mit Ihren Lieben wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm

## Schwerin ist schön! Auch für Kinder?

Kommen Besucher nach Schwerin, dann sind sie begeistert von unserer Stadt. Das Schloss, die Seen, das Theater, das Museum, die vielen, kleinen Straßen mit den liebevoll sanierten Häusern – das alles bringt die Touristen ins Schwärmen. Und die Einheimischen? Die Familien mit Kindern? Die sehen die Landeshauptstadt auch noch mit anderen Augen. Da sind beispielsweise die finanziellen Nöte. Schwerin ist eine arme Stadt. Laut Statistik ist jedes dritte Kind von Armut betroffen – bundesweit ist es nur jedes vierte. Der Deutsche Kinderschutzbund (DKSB) Kreisverband Schwerin hilft genau diesen Kindern. Sozial-schwache, benachteiligte Kinder sollen nicht ausgegrenzt werden! Wir bieten Familien Unterstützung an. So können beispielsweise Kinder für 30 Cent pro Tag bei uns ein warmes Mittagessen bekommen. Ganz bewusst haben wir uns gegen ein kostenloses Mittagessen entschieden. Das Essen hat einen Wert, verschenken wollen wir es nicht. Beim Pädagogischen Mittagstisch gibt es die Mahlzeit und ein offenes Ohr. Ein gemeinsames Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme. Die Kinder erzählen von der Schule, den schönen Erlebnissen und auch von ihren Nöten. Deshalb sitzt am Tisch auch eine ausgebildete Erzieherin. So können wir ganz individuell auf die Kinder eingehen.

Das ist nur ein Angebot des DKSB in Schwerin. Neben dem Kinder- und Jugendtelefon, der psychosozialen Prozessbegleitung, dem Präventionsprogramm „Mein Körper gehört mir“ bieten wir auch in diesem Sommer wieder für alle Kinder

der Stadt ein spannendes Ferienprogramm.

Der Deutsche Kinderschutzbund Kreisverband Schwerin ist zwar keine Selbsthilfegruppe im klassischen Sinne, dennoch verfolgen wir das Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Wir wollen Kinder stärken und somit Familien unterstützen, auch in ihrer Erziehungskompetenz im Alltag.

Viele Schwerinerinnen und Schweriner unterstützen uns als Verein jährlich mit Geld-, Sach- und Ideenspenden. Ohne diese Spender könnten wir nicht den Kindern und ihren Familien helfen. Ein großes Dankeschön an alle!

Schwerin ist schön! Auch für Kinder!



Dörthe Graner-Helmecke  
Vorstandsvorsitzende  
Deutscher Kinderschutzbund Schwerin

## Selbsthilfe feiert interkulturelles Frühlingsfest

Mit Gesprächen, Musik und Informationen hat Ende Mai die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Schwerin ihr erstes interkulturelles Frühlingsfest gefeiert. Im und um den „Bus-stop“ zeigten die Selbsthilfeakteure unter der Schirmherrschaft der Ministerin für Arbeit, Gleichstellung und Soziales, Birgit Hesse, wie vielfältig die Angebote und die Möglichkeiten durch und mit Selbsthilfe sind. Dass Bauchtanz, Singen und Seidenmalerei auch zur Selbsthilfe dazu gehören können, erstaunte so manch einen Besucher des bunten Festes, das mit einem Grußwort des Schweriner Dezernenten für Finanzen, Dieter Niesen, eröffnet wurde.

Groß war auch das Interesse an den Informationsständen der verschiedenen Selbsthilfegruppen, wie zum Beispiel „Rettungsinsel“, „Frauen nach Krebs“ oder „Kehlkopfoperierte“, sowie am kleinen Messestand der Helios-Kliniken. Hier stand unter anderem Prof. Klaus Dommisch vom Onkologischen Zentrum den zahlreichen interessierten Besucherinnen und Besuchern Rede und Antwort. Dass Selbsthilfe offen ist für alle Menschen – egal welcher Herkunft, betonte KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm, die aber noch Berührungspunkte auf beiden Seiten sieht. Ein



Marta Olejko erinnerte auf dem interkulturellen Frühlingsfest der KISS daran, dass über sich selbst zu lachen, sehr hilfreich sein kann.  
Foto: gs

Schritt, diese abzubauen, war sicherlich das interkulturelle Frühlingsfest, das als Höhepunkt der Aktion „Kiss goes international“ (siehe Seite 20) gefeiert wurde und das der Integrationsbeauftragte der Landeshauptstadt, Dimitri Avramenko, treffend zusammenfasste: „Selbsthilfe ist gut, weil sie für alle da ist“.  
KISS

## Damit die Familie wieder weiß, wohin die Reise geht

„Stellen Sie sich vor, Sie bereiten sich auf eine Reise nach Italien vor, lesen Reiseführer, kaufen ein italienisches Wörterbuch, planen Ausflüge und dann sitzen Sie im Flieger nach Holland.“ Emily Perl Kingsley beschreibt so, wie es ist, ein behindertes Kind aufzuziehen. Eltern, deren Neugeborenes viel zu früh auf die Welt gekommen ist, deren Kind plötzlich schwer erkrankt ist oder bei dem Ärzte eine Behinderung feststellen, fühlen sich wie „im falschen Flieger“, sagt Cornelia Fittje, Sozialberaterin im Kinderzentrum Mecklenburg. „Nur dass die Reise nicht nach zwei Wochen zu Ende ist, sondern womöglich ein Leben lang dauert.“

Auf einem Teil dieser „Reise“ begleiten die Mitarbeiter der drei Einrichtungen des Kinderzentrums, dem „Sozialpädiatrischen Zentrum zur Entwicklungsdiagnostik und -förderung (SPZ), der Frühförder- und Beratungsstelle „Familien in Begleitung“ (FiB) und der Pro-Fil Kindernachsorge, die Familien, deren Welt durcheinander geraten ist. Eine Erkrankung oder Behinderung an sich ist für die gesamte Familie eine große Herausforderung. Aber schon, wenn die Kinder noch ganz klein sind - manchmal werden sie erst nach sechs oder mehr Monaten aus der Klinik nach Hause entlassen - fühlen sich viele Eltern in dieser Situation und mit der ganzen Verantwortung allein gelassen und überfordert.

Dass sich die Familien aber nicht allein gelassen fühlen, dass hinter ihnen jemand steht und sie stärkt, darum geht es bei der sozialmedizinischen Nachsorge. Und die beginnt nicht erst, wenn das Kind zu Hause ist, sondern bereits in der Klinik. Hier werden die Eltern mit eingebunden, um zu lernen, wie Beatmungsgeräte und Sonden anzuschließen sind, Kanülen zu wechseln oder das neue für die jeweilige Behinderung passende Bett bedient wird. Geklärt werden muss vielleicht auch, ob die Familie in eine größere oder eine barrierefreie Wohnung umziehen sollte. Oder: Wie ist die Betreuung eines

kranken Kindes möglich, wenn die Eltern zur Arbeit gehen?

Ein großes Team bestehend aus Ärzten, Psychologen, Therapeuten, Krankenschwestern und Pädagogen kümmert sich in allen drei Einrichtungen des Kinderzentrums um die medizinischen und therapeutischen sowie um die organisatorischen und technischen Dinge. Aber auch die psychologische Betreuung ist in allen Bereichen sehr wichtig. „Für jeden in der Familie kann die Situation eine große Belastung sein“, so die Sozialberaterin. Manche Familien zerbrechen an der neuen Aufgabe, manche werden dadurch gestärkt. Gespräche mit Gleichgesinnten können hilfreich sein. Darum wird nach Möglichkeit versucht, Eltern in eine Selbsthilfegruppe zu vermitteln. Aber auch die Gespräche mit den Fachleuten sind sehr wichtig. Wenn Eltern zum Beispiel erzählen, dass das Geschwisterkind so viel im Haushalt hilft und sich so nett um den behinderten Bruder kümmert, ist man alarmiert. „Ein Geschwisterkind ist vor allem ein Kind. Es hat eigene Bedürfnisse und braucht ebenfalls Zeit und Anerkennung“, sagt Cornelia Fittje. „Ich kann das gesunde Kind auch nicht einfach länger in den Kindergarten schicken, damit mehr Zeit für das erkrankte zu Hause ist.“ Hier werden Eltern sensibilisiert, über mögliche Folgen gesprochen und versucht, gemeinsam Lösungen zu finden.

Auf das Thema Geschwisterkinder wird im Kinderzentrum und besonders in der sozialmedizinischen Nachsorge zunehmend das Augenmerk gerichtet, erklärt Thomas Wagner, Geschäftsführer des Kinderzentrums Mecklenburg. „Wir freuen uns, wenn wir mit anderen Einrichtungen und Diensten kooperieren können, wie zum Beispiel mit dem Landesverband der Lebenshilfe Mecklenburg-Vorpommern, der schon mehrfach Wochenenden für Geschwisterkinder angeboten hat.“

Insgesamt bestehe, so Wagner, ein gutes Netzwerk, um Familien zu unterstützen und zu stärken. Gerade bei der sozialmedizinischen Nachsorge gebe es zudem eine sehr gute Zusammenarbeit mit Ämtern und Kostenträgern. „Die Bewilligungspraxis ist hier sehr gut.“ kann auch Cornelia Fittje bestätigen. Kurze Wege und funktionierende Netzwerke seien wichtig, damit sich die Familie in ihrer neuen Situation gut und schnell zurechtfindet und auf das Wesentliche konzentrieren kann: das neue Leben anzunehmen egal wohin die Reise geht. ml

Kontakt:

Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH

Wismarsche Str. 390

19055 Schwerin

Tel.: 0385 – 5 51 59 0

Fax: 0385 – 5 51 59 59

E-Mail: [info@kinderzentrum-mecklenburg.de](mailto:info@kinderzentrum-mecklenburg.de)

Homepage: [www.kinderzentrum-mecklenburg.de](http://www.kinderzentrum-mecklenburg.de)



## Und wie geht`s Euch so?

Nachmittags auf dem Rückweg vom Kindergarten. Die lieben Kleinen spielen fröhlich auf dem Markt zwischen Pe-termännchen-Bus, Stadtführung und Eiscafégästen. Laut. Es gibt ein paar hochgezogene Augenbrauen. Für die beiden Mütter, die gerade zum kurzen Plausch stehen geblieben sind, ist das nur ein Hintergrundrauschen. Nichts gegen die Geräuschkulisse bei der Ansage: „Zähneputzen und ab ins Bett!“ oder von 5000 ausgekippten Legosteinen auf Echtholzparkett. Eine der beiden konnte heute auf die obligatorisch Begrüßungsfrage: „Und, wie geht`s Euch so?“ nicht mehr fröhlich grinsend mit: „Ach, soweit gut, und bei Euch?“ parieren, sondern hat diesmal ehrlich geantwortet: „Es ist gerade wahnsinnig anstrengend, wir wissen gar nicht, wo uns der Kopf steht.“

Zwischen Vollzeitstelle, U-Untersuchung, Hortschließzeit und Familienfeier am Wochenende fühlen sich viele Eltern wie im Hamsterrad. Die Wochen und Monate rauschen vorbei und die niedlichen Baby-Fotoalben oder aufwändig dekorierten Kindergeburtstagstorten scheinen immer nur die anderen zu haben. Warum kriegen wir das nicht besser hin? Eine Antwort hatte letztes eine gestandene Großmutter: „Weil heutzutage eben die Lebensumstände so stressig sind!“ Schon ab der Schwangerschaft ist so viel zu bedenken, zu entscheiden und (nach Checkliste aus dem Elternratgeber) einzukaufen. Weiter geht`s mit Kreißsaalbesichtigungen, Instrumentenkarussell und Elternabend mitten hinein in die Wirren der Pubertät. Das Leben als Familie beginnt zwar guter Hoffnung, wird aber schnell zum aufwendigen „Projekt Kind“. Kein Wunder, dass manchmal keine Kraft mehr bleibt für den netten Elternstammtisch oder den Anruf bei den alten Freunden.

Aber: Das alles ändert nichts daran, dass Eltern ihre Kinder lieben und meistens viel Spaß mit ihnen haben. Aber: Man muss auch gut aufpassen, dass im Hamsterrad nicht ein großer Teil des Familienglücks auf der Strecke bleibt. Was hilft, sind erfahrungsgemäß Freiräume zum Luftholen, das Herz-Ausschütten bei Leidensgenossen und Netzwerke für den Ernstfall.

Eltern, die Familie, Babysitter und hilfsbereite Nachbarn haben, wissen es zu schätzen, wenn nicht alle kleinen Geschwister mit im Schleptau zur Vorschuluntersuchung müssen und der Alltag auch mal stressfreier ablaufen kann.

Andere Mütter und Väter haben oft kreative Tipps, wie sie die anstrengenderen Phasen der Kindesentwicklung gemeistert haben. Deren Kinder schlafen auch noch im Familienbett und essen Obst nur im Joghurt – wie beruhigend! Wieder zwei Sorgen abgehakt.

Das Thema „Freiräume schaffen“ ist – gerade mit anhänglichen Kleinkindern – schon schwieriger. Eher geht es darum, Freiräume zu erkennen und nicht mit der nächsten Familienarbeit zu füllen. Die Überstunde also nicht für den Hausputz nutzen, sondern am Pfaffenteich einen Cappuccino trinken.

Sich mal wieder ein Buch kaufen – Bügelwäsche ist geduldig. Schauen, ob in Zeiten des Fachkräftemangels nicht doch ein neuer Arbeitgeber ein familienfreundlicheres Arbeitsumfeld bieten kann. Und bei größeren Problemen: Hilfe suchen und annehmen.

Auch in Schwerin gibt es viele Unterstützungsangebote für Familien, besonders mit jüngeren Kindern. Sei es der fachliche Rat beim Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase, das Gespräch mit netten Menschen mit viel Lebenserfahrung in den Beratungsstellen oder der Austausch mit anderen Eltern in Elterncafés. Eine ausführliche und aktuelle Übersicht dieser Angebote ist seit 10 Jahren in der Familienzeitschrift „Räuberpost“ zu finden. Besonders



Katrin Kadenbach und Christine Dechau vom Schweriner Bündnis für Familie. Foto: privat

werdende und zugezogene Eltern wissen es zu schätzen, nicht jede Adresse und Anlaufstelle, jeden Krabbelgruppen- oder Sommerferientermin selbst recherchieren zu müssen. Dazu kommt eine bunte Themenmischung mitten aus dem Alltag von Eltern für Eltern und mit Tipps von Fachleuten aus der Region: von Stillberatung bis Osteopathie und Seepferdchenkurs bis Pubertät. Mit einem Augenzwinkern wird auf das Auf & Ab im Familienglück geschaut.

Und es gibt viele Tipps für eine gemeinsam verbrachte Freizeit. So treffen sich die Räuberpost-Leser beim Keschern mit dem NABU oder auf dem Sommerfest des Stadtsportbundes. Und sie kommen dort bestimmt auch mit anderen Eltern ins Gespräch, die natürlich fragen: „Und, wie geht`s Euch so?“ Die Antwort kann dann sein: „Es ist zwar gerade echt anstrengend, aber wir haben eine Familienpatin gefunden, die ab und zu auf die Kinder aufpasst und nette Leute beim Elternkurs kennengelernt und jetzt genießen wir den freien Tag heute mit den Kindern – also eigentlich geht`s uns richtig gut!“

Katrin Kadenbach,  
Wahl-Schwerinerin,  
Mutter von drei quirligen Kindern und  
seit 4 Jahren Herausgeberin der Räuberpost

## Wie familienfreundlich ist Schwerin?

### Schweriner Bündnis für Familie zieht nach fünf Jahren Bilanz

Die Landeshauptstadt Schwerin macht den Familien in allen Bereichen eine Vielzahl von Angeboten, aber ist die Stadt damit schon familienfreundlich? Diese Frage stellten sich erneut die Partnerinnen und -Partner des Schweriner Bündnisses für Familie, das seit 2009 durch das ehrenamtliche Team des Seniorenbüros Schwerin organisiert und koordiniert wird. Es ist ein freiwilliger Zusammenschluss von unterschiedlichen Partnern aus Vereinen, Verbänden, Einrichtungen, Unternehmen, Politik und Verwaltung. Auf dem diesjährigen Bündnisplenum wurde gemeinsam bilanziert, was und wie das Familienbündnis in den vergangenen fünf Jahren alles in Bewegung gesetzt hat, um die Familienfreundlichkeit in unserer Stadt zu verbessern. So wurden ein Familienmarkt, Aktionstage, thematische Familienforen, Plakataktionen, Familienfrühstück und die Aktion „Wir sind dabei – für ein familienfreundliches Schwerin“ durchgeführt. Zur Unterstützung der Familien im Alltag wurde das Projekt „Familienpatenschaften“ initiiert. Endlich gestartet werden konnte die Internetplattform [www.familien123.de](http://www.familien123.de) mit einem Wegweiser für Familien, der alle wichtigen Informationen aus Schwerin und Umgebung enthält.

Mit seinen über 40 Partnern ist und bleibt es die größte Herausforderung für das fünfköpfige ehrenamtliche

Koordinierungsteam des Seniorenbüros Schwerin, das Netzwerk so zu managen, dass Erfolge gesichert und Themen und Projekte vorangebracht werden. In nächster Zeit wird es gemeinsam um eine Standortbestimmung gehen, damit neue Bedarfe, Themenfelder und Ideen entwickelt werden können. So kann Schwerin künftig im Wettbewerb um Einwohner, Familien und Unternehmen weiter punkten. Deshalb ist es für die Akteure des Bündnisses sehr wichtig, mit den Bürgerinnen und Bürgern, aber auch mit Vertretern aus Politik, Verwaltung und Wirtschaft weiter im Gespräch zu bleiben – zum Beispiel darüber: Was macht Schwerin familienfreundlich? Was haben wir erreicht und was wollen wir noch erreichen?

Und darum, liebe Leserinnen und Leser des Selbsthilfejournals, beteiligen auch Sie sich an der Diskussion. Senden Sie uns Ihre Erfahrungen und Meinungen in Sachen „Familienfreundlichkeit“. Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe und wünschen uns viele Anregungen und Ideen. Und so erreichen Sie uns:

#### Bündnisanschrift:

Schweriner Bündnis für Familie  
c/o Seniorenbüro Schwerin  
Wismarsche Straße 144, 19053 Schwerin  
Telefon: 0385 / 5 57 49 62 Fax: 0385 / 5 57 49 63  
Mail: [info@familie-in-schwerin.de](mailto:info@familie-in-schwerin.de)  
Internet: [www.familie-in-schwerin.de](http://www.familie-in-schwerin.de)  
[www.seniorenbuero-schwerin.de](http://www.seniorenbuero-schwerin.de)

## Ehrung der „Familienfreundlichsten“ 2014

Die Jury-Mitglieder der Aktion „Wir sind dabei - für ein familienfreundliches Schwerin“ vom Schweriner Bündnis für Familie und das Schlosspark-Center hatten es in diesem Jahr nicht leicht, aus den eingesandten Vorschlägen die jeweils „Familienfreundlichsten 2014“ auszuwählen. Denn es zeigte sich, dass es in Schwerin bereits viele gibt, die sich engagiert und selbstverständlich für Familien einsetzen und im Alltag unterstützen. So war sich die Jury, u. a. mit Klaus Banner, Center-Manager, Petra Willert, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Schwerin sowie Katrin Kadenbach, Inhaberin der „Räuberpost“, einig, dass alle Genannten für ihren Einsatz und ihr Engagement in Sachen „Familienfreundlichkeit“ eine Ehrung verdient hätten.

Die Ehrung 2014 mit Urkunde, Pokal und Sachpreis ging schließlich an die Initiative „Kinderturnen“ der Landeskirchlichen Gemeinschaft als „Familienfreundliche Initiative“, an das Staatliche Museum Schwerin, Galerie Alte & Neue Meister als „Familienfreundliche Einrichtung“, an die S.K.M. Informatik GmbH als „Familienfreundliches Unternehmen“ sowie an Margrit Wischnewski als „Familienfreundliche Schwerinerin“.



Foto: Seniorenbüro Schwerin

Anlass für die Würdigung des Engagements in Sachen Familienfreundlichkeit in Schwerin, die als Anerkennung von familienfreundlichen Aktivitäten, Projekten und Initiativen gedacht ist und die andere zur Nachahmung und zur neuen Ideenfindung anregen soll, ist der jährlich im Mai stattfindende Internationale Tag der Familie und der bundesweite Aktionstag.

## Die Schweriner Familienpaten

Das Projekt der Schweriner Familienpaten begann am 1. September 2011 und bietet Familien vorübergehende Hilfe (zur Selbsthilfe) an. Wir stellen mit unserem Angebot eine Ergänzung zu bereits bestehenden Angeboten dar. Mittlerweile konnten wir 41 Patenschaften (abgeschlossene und noch laufende) vereinbaren und 21 Anfragen weitervermitteln.

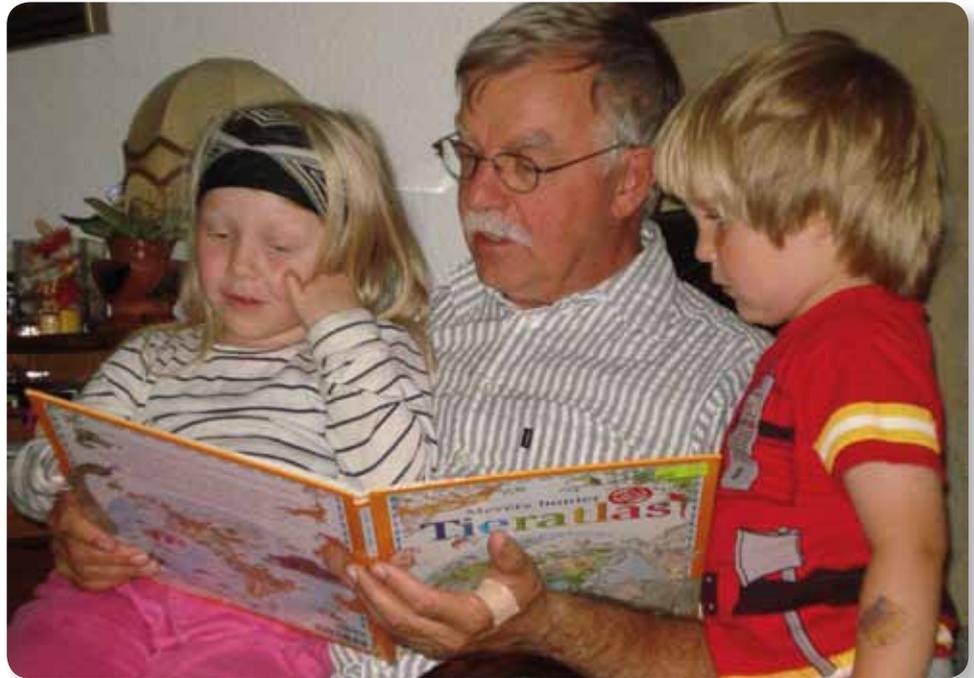
Wir Familienpaten sind ehrenamtlich tätig und werden auf diese Tätigkeit in speziellen Kursen vorbereitet. Unser Träger ist das Schweriner Bündnis für Familie. Besondere Vorkenntnisse werden von uns nicht erwartet, aber es ist natürlich hilfreich, wenn Erfahrungen aus eigener Tätigkeit oder mit Familien (auch der eigenen) vorhanden sind. Familienpaten müssen tolerant und unvoreingenommen sowie verschwiegen und zuverlässig sein. Unser Verhältnis zu den Familien ist nicht von öffentlicher Fürsorge, sondern es ist partnerschaftlich und von gegenseitigem Vertrauen geprägt. Aus diesem Grund müssen Familie und Patin oder Pate zueinander passen.

Generell wollen wir Familien im Alltag unterstützen, entlasten oder in einer schwierigen Lebenslage zur Seite stehen, immer dann, wenn dies von professionellen Diensten nicht oder nicht unkompliziert übernommen werden kann. Dazu können zum Beispiel Behördengänge oder im Krankheitsfall auch Einkäufe und ähnliches gehören.

Besonders häufig wird unsere Hilfe gesucht, wenn die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zum unlösbaren Problem wird. Das ist vor allem in sogenannten Tagesrandzeiten der Fall, also zu Zeiten, wenn die Kitas und Horte morgens noch oder nachmittags und abends schon geschlossen haben. Wir stellen immer wieder fest, dass Arbeits- und Ausbildungszeiten mit den üblichen Öffnungszeiten dieser Einrichtungen häufig nicht zusammenpassen und die Familien, vor allem aber Alleinerziehende, in große Nöte bringen. Auch wenn sich schon manches zum Besseren verändert hat, muss bei Arbeitgebern und Trägern noch ein weitergehendes Umdenken stattfinden.

Wenn Kinder zu betreuen sind, stimmen wir uns mit den Eltern über die Art der Betreuung ab.

Die Betreuung der Kinder kann lediglich das Abholen von der Kita, aber auch Hausaufgabenhilfe oder Spielplatzbesuch umfassen. Grundsätzlich vereinbaren wir schriftlich, worin unsere Tätigkeit bestehen soll. Die Dauer einer solchen Patenschaft geht von ein- oder zweimaligen (Notfall-)Einsätzen über ein paar Wochen oder Monate bis hin zu zwei Jahren.



*Nicht nur die kleinen Kinder und ihre Eltern profitieren von ihrem Familienpaten, auch die Paten selbst, genießen es helfen zu können. (Foto: I. Mans/Schweriner Bündnis für Familie)*

Für interessierte Eltern oder potentielle Familienpaten sind wir an jedem Donnerstag in unserer Sprechstunde von 14 – 16 Uhr in den Räumen des Seniorenbüros in der Wismarschen Straße anzutreffen.

*Eva-Maria Tempelhahn*

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

## Frühe Hilfen bei großen und kleineren Problemen

Individuelle Unterstützung und diese so früh wie möglich: Unter diesem Motto bieten die AWO-Sozialen Dienste gGmbH-Westmecklenburg seit 2009 frühe Hilfen in Schwerin an. Das Angebot für werdende Väter und Mütter, Eltern von Säuglingen und Kleinkindern bis drei Jahren steht mit dem Café FuN, dem Begrüßungsdienst „Baby Willkommen“ und der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen inzwischen auf drei Standbeinen. So sollen möglichst viele Interessierte - ob neu in Schwerin, junge Eltern oder auch Fachkräfte - angesprochen und ihnen auf verschiedenen Ebenen die Möglichkeit aufgezeigt werden, sich Unterstützung, Rat und praktische Hilfe zu suchen.

„Mit unseren niedrigschwelligen Angeboten sprechen Marleen Altwein vom Babywillkommensdienst, Albina Aranovych vom Café FuN und ich alle an, egal, ob es um größere Probleme in der neuen Rolle als Eltern geht oder um einfachere Fragen zum Beispiel zur Hausgeburt, zum Stillen oder zur Baby-Ausstattung“, sagt Conni Hartwig, seit Anfang des Jahres Leiterin der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen. Kann ich meine Ausbildung mit Kind fortsetzen? Welche finanziellen Hilfen stehen mir zu, wo und wie kann ich sie beantragen? Was mache ich, wenn mein Kind nicht trinken will oder krank ist? „Wir beraten in die unterschiedlichsten Richtungen und vermitteln natürlich auch an bestehende Einrichtungen weiter“, erklärt Conni Hartwig, die sich in ihrer Arbeit auch als Netzwerkerin versteht. So steht sie in Kontakt mit Ärzten, Kliniken, Hebammen, Sozialberatern, Therapeuten und anderen Fachkräften für Kleinkinder und deren Eltern, geht zu ihnen hin oder bietet Veranstaltungen an, um über frühe Hilfen aufzuklären und das Angebot in Schwerin vorzustellen. „Oft werden werdende Eltern oder Alleinerziehende von den Fachkräften zu uns vermittelt.“ So erkenne zum Beispiel eine Frauenärztin, wenn eine Patientin Unterstützung brauche und gebe dann den Anstoß, sich an die Koordinierungsstelle zu wenden.

Dazu müssen die (werdenden) Eltern nicht unbedingt in die Koordinierungsstelle an der Kieler Straße kommen. „Ich bin in meiner Arbeit viel unterwegs und gehe auch zu den Ratsuchenden nach Hause, um mit ihnen in ihrer gewohnten

Umgebung zu sprechen.“ So kann Conni Hartwig Vertrauen schaffen, sich selbst ein Bild über die Familiensituation machen und dann die passende Unterstützung anbieten. „Manchmal arbeiten mehrere Betreuer mit einer Familie oder zum Beispiel einer alleinerziehenden Mutter zusammen.“ Da seien eine gute Koordination und genaue Absprachen notwendig. Oft reiche aber auch nur ein Gespräch, um offene Fragen zu klären. „Es gibt heutzutage insgesamt eine Überforderung bei den Eltern“, erklärt Conni Hartwig. Das Angebot an Informationen über Kinder und die „richtige“ Er-



Conni Hartwig, Leiterin der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen, unterstützt Eltern bei Fragen zu ihren Säuglingen und kleinen Kindern. Foto: maxpress

ziehung sei im Internet sehr groß, genauso das Angebot an Dingen, die wir kaufen können oder angeblich kaufen müssen. Das verunsichere Eltern und könne schließlich auch zur Überforderung führen. Hier versuche sie etwas Ruhe und Gelassenheit hineinzubringen – nach dem Motto weniger ist oft mehr.

„Eltern hilft es natürlich auch, sich mit anderen Eltern auszutauschen“, sagt die Koordinatorin. Diese Möglichkeit bietet das Café Fun, das sich als offener Treffpunkt versteht, wo aber auch Sport-, Bewegungs- und Spiel-Kurse beziehungsweise Gesprächs-Runden angeboten werden. „Manchmal ist so ein Kurs für die Mütter ein Impuls, sich privat zu organisieren und sich zum Beispiel zu einer Krabbelgruppe zusammenzuschließen.“ Platz dazu finden Interessierte in der Kieler Straße und auch immer ein offenes Ohr, wenn Unterstützung, Rat oder praktische Hilfe gesucht wird.

## Anlaufpunkt für werdende Eltern und junge Familien

Der Name ist Programm: Frischgebackene Eltern und die, die es bald werden, haben mit der Familienbildungsstätte der AWO in Schwerin einen zentralen Anlaufpunkt. Unser umfangreiches Kurs- und Beratungsprogramm orientiert sich flexibel an den Bedarfen von Familien und wird Jahr für Jahr mittlerweile von über 1000 Müttern und Vätern genutzt.

Gerade Paare, die zum ersten Mal ein Kind erwarten, stehen vor großen Veränderungen in ihrem gesamten Alltag. Deshalb gehen die Angebote der Familienbildungsstätte auch weit über die bloße Geburtsvorbereitung hinaus. Unser Team, zu dem auch mehr als 30 Kursleiterinnen gehören, will den werdenden Eltern und natürlich auch den jungen Familien in den Kursen auch die Möglichkeit geben, sich in der Gruppe über ihre Erfahrungen auszutauschen. Dabei gibt es keine gesellschaftlichen Schranken: Die vielfältigen Angebote stehen allen Familien und Eltern offen.

Mit den Angeboten rund um die Geburt füllt unsere Einrichtung in Schwerin eine Lücke. „Wir sehen uns nicht als Konkurrenz zu den niedergelassenen Hebammen, sondern als Ergänzung. Wir setzen dabei auf eine enge Zusammenarbeit mit den Hebammen der Helios-Kliniken vor Ort. Junge Eltern können damit von Anfang an Vertrauen zu den Frauen aufbauen, die sie dann auch während der Geburt im Kreißsaal begleiten.

Im Rahmen des Programms „Vorbereitung Elternschaft“ werden Familien vor und/oder nach der Geburt auch zu Hause aufgesucht und über einen längeren Zeitraum begleitet. Dabei werden zum Beispiel Fertigkeiten wie das Baden, Tragen und Wickeln am Modell geübt und über nötige Anschaffungen fürs Kind gesprochen. Nach der Geburt geht es um den Umgang mit dem Baby, der neuen Situation und auch um Anregungen zur Entwicklungsförderung.

Neben den Kursen verfügt die Einrichtung über eine Reihe weiterer Angebote. In unserem Familien- und Stillcafé können sich Eltern mit ihren Kindern treffen, sich austauschen und mit den Mitarbeiterinnen ins Gespräch kommen. Es gibt in der Familienbildungsstätte eine Infobörse für Eltern, in der sie sich über Angebote für Familien und Babysitter informieren und auch in eigener Sache in den Kategorien „Suche“ und „Biete“ Aushänge machen können. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, in der Einrichtung Bücher einzusehen oder auszuleihen, die sich mit Partnerschaft,

Kommunikation, Erziehung und Entwicklung des Kindes vom Säugling bis zum Jugendalter beschäftigen. Die jungen Eltern finden aber auch Literatur mit Anregungen zum Spielen, Basteln, Sporttreiben - zur Beschäftigung auf verschiedenen Gebieten - zusammen mit Ihrer Familie, alleine oder mit Freunden.

Wir wünschen uns, dass noch mehr Menschen unsere Angebote nutzen. Und wer in dem breit gefächerten Spektrum



Das Team der Familienbildungsstätte: Diana Rädisch, Andrea Reinelt, Renate Krause (von links) Foto: AWO

nicht den passenden Kurs findet, Anregungen für neue Angebote oder ein Problem hat, das eine Beratung erfordert, dem bleibt immer die Möglichkeit, mit den Mitarbeiterinnen der Familienbildungsstätte ein individuelles Gespräch zu vereinbaren.

*Diana Rädisch (Leiterin der Familienbildungsstätte)*

### Kontakt:

AWO Familienbildungsstätte  
 Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung  
 Brunnenstr. 34, 19053 Schwerin  
 Telefon: (0385) 5958995/6  
 E-Mail: fbs@awo-sn.de

### Angebote (Auszug):

- Geburtsvorbereitungskurs für Frauen und Paare - Säuglingspflege - Fit fürs Baby? - Rückbildungsgymnastik
- Babymassage - Spielen und Bewegen für Babys mit ihren Eltern nach PEKiP und MaPa&Co
- Wassergewöhnungskurse für Babies und Kleinkinder - Knirpsenrunde - Liederkarussell - Turnmäuse
- Erste Hilfe am Kind
- Deutschsprachkurs für Migrant\_innen

## Plädoyer für das Mütterrecht

Das heutige Familienmodell ist geprägt durch die romantisch verklärte Vorstellung von Liebe, und damit auch die Vorstellung von Kindern, die nicht nur in Liebe gezeugt werden, sondern auch die Liebe zweier Erwachsener erhalten sollen. Wenn die emotionale Sicherheit eines Kindes davon abhängig ist, dass zwei Menschen sich lieben, wird das Kind alles ihm mögliche dafür tun, dass die beiden Menschen sich lieben. Damit ist ein Kind immer überfordert und außerdem emotional erpressbar. Im Falle einer Trennung gerät das Kind in Gefahr, von den Eltern-Personen instrumentalisiert zu werden.

Eine „Familie“ kann nur dann ein sicherer Ort für ein Kind sein, wenn dieser Ort nicht von der Liebesbeziehung der Erwachsenen abhängig ist. Deshalb ist es gut, diesen „Ort“ so groß wie möglich zu gestalten, auf jeden Fall größer als diese Dreiecks-Beziehung: Elternteil-Elternteil-Kind.

Die Strukturen in den letzten erhaltenen Matriarchaten zeigen, wie es gehen kann. Dort bleiben die Kinder immer im Mutter-Clan. Die männlichen Bezugspersonen sind die Brüder und Onkel der Mutter. Die Mutter lebt ihre Liebesbeziehungen außerhalb der „Familie“. Die Kinder kennen den Begriff des Vaters nicht und es gibt auch keinen Besitzanspruch der Väter.

Frauen sind nicht nur in der Lage, Leben zu schenken, sondern haben auch das Begehren, Leben zu erhalten. Einst wurde diese Fähigkeit hoch geachtet und es gab keine Kriege. Seit Jahrtausenden versuchen Männer, sich diese Gebärfähigkeit anzueignen und die Gebärfähigkeit der Frauen zu kontrollieren.

In unserer Gesellschaft hat der Besitzanspruch der Väter den höchsten Stellenwert. Dadurch erfahren viele Frauen und Kinder die Familie als einen Ort der Machtausübung und der eigenen Rechtlosigkeit. In unserer patriarchalen Ordnung hat eine Mutter nicht genug Rechte, um ihren Kindern den Schutzraum zu gewähren, der ihnen zusteht. Mit dem neuen Kindschaftsrecht wurde den „Vätern“ ein generelles Besuchsrecht zugestanden und ihnen war es möglich, das Sorge-Recht einzufordern, sofern sie sich an der Fürsorge um das Kind beteiligen wollten. Bei dieser Gesetzeslage konnte die Mutter mitentscheiden, ob sie das Sorgerecht mit dem Erzeuger und potentiellen Vater teilen will. Das neue Sorgerecht-Gesetz sichert den Erzeugern den generellen Zugriff auf „ihre“ Kinder, auch gegen den Willen der Mütter und auch dann, wenn sie nie an der Erziehung beteiligt waren.

In unserer Gesellschaft hat ein Kind ein Recht auf seinen Vater, aber ein Kind hat kein Recht vor seinem Vater geschützt zu werden, selbst wenn es von ihm vergewaltigt wird. Nach offiziellen Angaben wird jedes vierte Kind von seinem Vater sexuell missbraucht. Das heißt, jeder vierte

Mann und potentieller Vater übt sexuelle Gewalt an seinem Kind aus. Diese Tatsache wird in der Gesetzgebung nicht berücksichtigt.

Auch Männer, die Frauen vergewaltigen, haben Vater-Rechte, wenn ein Kind dabei entsteht. Von allen Männern, die wegen Vergewaltigung angezeigt werden, werden nur 8 Prozent verurteilt. Das heißt: 92 Prozent dieser Männer können Kinder zeugen, auf die sie einen rechtlichen Zugriff haben. Nach der neuen Gesetzgebung, kann sich eine schwangere Frau nicht dafür entscheiden, das Kind auszutragen und es allein oder mit einem Partner oder Partnerin ihrer Wahl großzuziehen.

Nur eine Gesellschaft, die die Fähigkeit der Frauen, Leben zu schenken und zu erhalten, achtet und wertschätzt, kann die Entwicklung dahingehen, dass es keine Vergewaltiger und Missbraucher mehr geben wird. In solch einer Gesellschaft muss eine Mutter das Recht haben, zu bestimmen, ob sie ein Kind austragen will und mit wem sie dieses Kind großziehen will. Die Mutter muss entscheiden dürfen, ob sie dem Erzeuger ein Vater-Recht und dann auch ein Sorge-Recht geben will.

Ich würde mir wünschen, dass viele Frauen, Mütter und werdende Mütter sich für dieses Recht einsetzen, damit sie ihren Kindern das geben können, was ihnen zusteht: Schutz, Geborgenheit und emotionale Sicherheit. *Sophia Weiss*

### Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Mütterrecht vor Väterrecht? Oder sind beide gleichberechtigt? Was ist mit den Frauen, die Muttersein nicht als innerste Werterfüllung ansehen? Hat ein Vater das Recht oder auch die Pflicht, sich um sein Kind zu kümmern? Und was ist mit den Kindern? Haben sie nicht auch das Recht, Vater und Mutter gleich lieben zu dürfen und später selbst zu entscheiden, mit wem sie leben wollen?

Das Wohl des Kindes schreiben sich viele auf die Fahnen. Aber geht es allen wirklich um das Kind oder nicht viel eher um das eigenes Wohl, vielleicht auch um Macht?

Wir freuen uns über Ihre Zuschriften per E-Mail an [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de) oder KISS Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

## Der Tag, an dem Mutter ging

Vater-Mutter-Kind(er) – eigentlich hatte ich mich nie gefragt, ob ich das will oder nicht. In meinem Leben fügte sich das eine in das andere. Nach der Schule kam das Studium, ein paar Monate Auslandsaufenthalt, die ersten Jobs bis zur festen Anstellung. Freunde kamen und gingen. Vater-Mutter-Kind(er) war kein Thema, ich habe es aber natürlich nie in Frage gestellt. Ich weiß noch, wie einmal ein Freund zu mir sagte, dass er erst mit 30 Jahren heiraten möchte und dann zwei Kinder haben wolle. Die Namen standen auch schon fest. Ich war irritiert. Was man sich für Gedanken machen kann? Heute denke ich: Vielleicht hätte ich mir auch Gedanken machen sollen! Die Beziehung hielt nicht mehr lange. Ich bekam in einer anderen Stadt eine Stelle und später auch einen anderen Freund.

Wir haben die Zeit genossen. Ob wir irgendwann einmal über Heiraten, Kinder oder keine geredet haben? Ich weiß es nicht mehr, ich weiß es heute einfach nicht mehr. Meine Schwangerschaft war nicht geplant und beruflich gesehen kam sie sicher auch nicht zum günstigsten Zeitpunkt, weder für meinen Freund noch für mich. Aber wir haben uns gefreut und uns vorbereitet: mit Büchern, einer größeren Wohnung und mehr Absicherung im Beruf. Zur Hochzeit und später zur Geburt bekamen wir Geschenke und Glückwünsche, die irgendwie verbunden waren mit „Jetzt seid Ihr aber angekommen“. Heute erinnere ich mich an dieses unbestimmte Gefühl, als ob etwas vorbei sei. „Angekommen“ hört sich auch nach „zu Ende“ an. Dabei brachte unsere Tochter so viel Trubel in unser Leben. Mein damaliger Mann und auch die Großeltern, besonders mein Vater, gingen in ihren neuen Rollen auf, als ob sie nie etwas anderes gemacht hätten. War Vater-, Großvater-Sein ihre Bestimmung? Ich glaube weder an Gott noch an Vorhersehung oder Bestimmung. Aber bei ihnen war etwas, was ich an mir vermisste. Es war so etwas Natürliches in ihren Bewegungen, in ihren Abläufen, in ihrem Tun. Ich war Mutter, Ehefrau, Halbtagsbeschäftigte, hatte alles im Griff, fast automatisch, eher mechanisch als natürlich.

Bevor das Thema Vollzeitarbeit aufkommen konnte, waren unsere Söhne unterwegs. Erst unser Umzug in eine neue Stadt brachte wieder Glanz in meine Augen, so hat es später – als wir wieder mit einander reden konnten – mein damaliger Mann einmal beschrieben. Vielleicht hat er gemerkt, dass etwas nicht stimmte. Vielleicht wollte er auch weg von den Großeltern, die langsam mehr Zeit mit unseren Kindern verbrachten als ich.

Ich liebe meine Kinder, ich liebe sie wirklich. Mir wird warm, wenn ich sie sehe, spüre, wenn ich über sie rede. Auch heute, wo sie erwachsen sind. Aber es fehlt auch etwas, etwas das ich nicht beschreiben kann. Dieses Selbstverständliche, das zwischen den Kindern und ihrem Vater besteht. Das Verhältnis zwischen ihnen ist im positivsten Sinn distanzlos, selbst

im Streit. Ich habe mit meinen Kindern früher kaum gestritten. Auch sie schienen bei mir zu funktionieren. Er war und ist für unsere Kinder Vater und Mutter in einem, er ist Freund, Lehrer, Sportkamerad. Und ich?

Der Tag, an dem ich ging, war ein ungemütlicher Märztag. Ich wusste nicht, in welche Tasche ich meine Sachen packen sollte, sie gehörten nicht mir. In der Wohnung gehörte nichts zu mir, keine Tasche, kein Kind. Ich habe einen Zettel geschrieben, dass ich keine Luft mehr bekäme, nicht mehr könnte, ich mich melden würde. Ich habe den Zug genommen. Eine Freundin erwartete mich.

Es ist jetzt schon Jahre her. Irgendwann redete mein früherer Mann wieder mit mir ohne Anwalt oder Vermittler. Eine andere Frau kam schnell wieder in sein Leben und in das meiner Kinder. Nach einiger Zeit versuchte er mich zu verstehen. So ganz gelingt es ihm bis heute nicht. Zwischen meinen Eltern und mir war mein Weggang von den Kindern ein Bruch. Wir sehen uns, telefonieren miteinander, aber es gibt vieles, über das wir nicht reden. Jetzt sind sie zu alt, um daran etwas zu ändern. Viele Freunde haben sich distanziert. Nur wenige hatten den Mut mit mir zu sprechen, mich nach meinen Gefühlen zu fragen oder mir einfach ihre Meinung oder ihr Unverständnis zu sagen.

Und unsere Kinder? Die beiden Jungen sahen es damals nach einiger Zeit wohl eher pragmatisch. Zwei Zimmer, zwei Fahrräder, zweimal Urlaub. Wenn sie bei mir waren, hat mich der Kleine aber manchmal ganz fest und ganz lang gedrückt. Am Anfang hat er mich öfter gefragt, ob ich noch seine Mutter sei. Das tat weh. Es tut heute noch weh und lässt meine Zweifel an meinem Schritt wieder aufkommen. Mein früherer Mann meinte, beim Sport hätten sie damals ihre Wut über mich gelassen. Unsere Tochter hat über die Jahre alles versucht: geschrien, geschwiegen, sich betrunken und seltsame Freunde nach Hause geschleppt. Ihr Vater hat viel aushalten müssen. Ich war lange wie festgefroren. Mein schlechtes Gewissen hat an mir gezerrt. Irgendwann bin ich zu ihr gefahren, ich habe sie geschüttelt und angeschrien, gebrüllt, irgendetwas an die Wand geworfen. Danach konnten wir miteinander streiten, lachen und es tat gut. Je älter sie wird, desto eher kann sie mich verstehen. Aber ein stiller Vorwurf scheint noch immer ab und zu in ihrem Blick zu sein.

Und ich? Das schlechte Gewissen ist bis heute geblieben, es ist ständiger Begleiter. Eine Mutter verlässt ihre Kinder nicht. Eine feste Partnerschaft bin ich nie wieder eingegangen. Aber was wäre gewesen, wenn ich geblieben wäre? Meinen Schritt habe ich nicht bereut. Ich hatte keine Alternative.

*anonym, aufgeschrieben von  
Michaela Ludmann*

## Wie will ich leben?

Ich bin Patrick und 49 Jahre alt. Geboren wurde ich als Petra und habe 47 Jahre als Frau gelebt. Ich war Tochter, Schwester und Mutter von vier Kindern. Ich habe einen Sohn und drei Mädchen (Drillinge). Mein Leben war immer sehr ereignisreich und anstrengend.

Plötzlich, nachdem die Kinder groß waren und alle Verantwortung weg, ist die Erkenntnis da. Auf einmal weiß ich, warum ich ständig auf der Suche war und vieles nicht gelaufen ist, wie ich es gehofft hatte. Dazu gehören schulische Laufbahn, Scheidung, Partnersuche und Verzweiflung.

Seit 2005 lebe ich mit einer Frau in einer (damals) lesbischen Beziehung.

Ich habe 2007 die Anträge auf Personenstands- sowie Namensänderung beim Amtsgericht gestellt (um als Mann zu leben) und meine Familie darüber informiert. Wenn diese Entwicklung auch nicht ganz überraschend kam, so hat doch keiner mit dieser Entscheidung gerechnet. So waren die Familienmitglieder sowie meine Partnerin doch sehr erschrocken und reagierten sehr unterschiedlich. Meine Eltern konnten die Welt nicht mehr verstehen und hofften einfach, dass alles vergeht, wenn sie es ignorieren. Für meinen Bruder und seine Familie ist so etwas unvorstellbar und nicht zu akzeptieren. Meine Kinder reagierten mit Rückzug. Sie wollten ihre Mutti nicht verlieren.

Meine Lebenspartnerin wollte mit einer Frau leben und sagte mir, dass sie mit mir als Mann nicht leben könne. Sie wollte mir beistehen und mich begleiten als Freundin, nicht mehr und nicht weniger. Das war hart. Ich habe hin und her überlegt. Was will ich? Was ist mir wichtig? Was soll ich tun? Dann entschied ich neu. Ich zog die Anträge zurück. Meine Familie war erleichtert und hoffte, dass nun alles gut sei, dass ihr Albtraum vorbei sei. Ich wollte meine Familie nicht verlieren und hoffte, irgendwie leben zu können.

2011 konnte ich so nicht mehr weiter leben und stellte die Anträge erneut. Jedoch informierte ich die Familie erst nachdem die Genehmigungen vorlagen. Ich wusste, dass Konsequenzen auf mich warteten, die mir nicht gefallen würden. Aber wenn es dann soweit ist, trifft es einen dann doch sehr tief. Mein Erscheinungsbild entspricht inzwischen dem eines Mannes. Einige Operationen sind bereits überstanden. Meine Eltern wollen in mir trotzdem nur die Tochter sehen. Ich werde weiterhin als Tochter vorgestellt. Zu Familienfeiern werde ich nicht mehr eingeladen. Ansonsten tun sie so, als sehen sie nichts.

Mein Bruder hat den Kontakt zu mir strickt abgebrochen. Mit „so etwas“ will er nichts zu tun haben. Mein Sohn tat es ebenso. Ich weiß nicht einmal, wo er lebt. Der Kontakt zu meinen

Töchtern gestaltete sich anfangs auch sehr schwierig. Sie sagten, dass sie damit „umgehen“ könnten, jedoch nicht, wenn es die eigene Familie beträfe. Inzwischen haben wir gelernt, wieder miteinander umzugehen und finden langsam zueinander. Ich habe eine Enkeltochter von einem Jahr. Sie darf allerdings nicht Opa sagen. Meine Kinder sagen nach wie vor Mutti. Das ist ok. Ich bin es und bleib es.

Mit meiner Lebenspartnerin lebe ich immer noch zusammen. Wir haben einen neuen Weg gefunden, um gemeinsam leben zu können. Freiraum ist dabei sehr wichtig. Mit meinem Ex-Mann habe ich wieder Kontakt. Wir haben uns ausgesöhnt und sind dabei, eine Männerfreundschaft aufzubauen. Zu der Familie meiner Lebenspartnerin besteht ein guter Kontakt. Dort werde ich als Mann wahrgenommen und respektiert.

Alles in allem habe ich einiges verloren und sehr viel gewonnen. Ich liebe mein Leben, auch mit der Trauer in meinem Herzen um das Verlorene. Mein Lebensbuch ist ja noch nicht zu Ende geschrieben...

Patrick

### Beratungsangebot für Transmänner und Transfrauen

Was es mit Transsexualität auf sich hat, ist dank der modernen Medien allgemein bekannt.

Was es aber tatsächlich für Betroffene bedeutet, in den falschen Körper hineingeboren zu sein, kann wohl niemand wirklich nachempfinden, der nicht selbst betroffen ist.

Kontakt:

Kontakt-, Informations- & Beratungsstelle  
für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.  
Spieltordamm 9 in 19055 Schwerin  
Tel. : 0385-39 24 333  
oder [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)



Ein Transmann berät zu den Themen:

- Eigene Erfahrungen
- Gespräche am Ort deiner Wahl
- Gespräche im Rahmen deiner Familie
- Orientierungshilfe
- Unterstützung bei Formalitäten
- Begleitung zu Ärzten und Ämtern

## *Ich habe zwei Familien oder doch mehr?*

Wenn ich's mir so recht überlege, habe ich eigentlich zwei Familien. Eine, der ich seit Geburt entstamme, in der ich aufgewachsen bin und die sich dann im Verlaufe des Lebens noch vergrößert und verändert hat, in welcher ich heute sozusagen lebe. Eine zweite, das wird mir erst in jüngster Vergangenheit immer mehr bewusst, in welche ich jeden Mittwoch schlüpfte, wenn ich zum Singen in die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen am Spieltordamm 9 gehe. Es war gar nicht so leicht, in diese Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“ zu kommen. Aber zunächst einmal einen Zeitsprung um viele Jahre zurück.

Ich hatte in der Vergangenheit Angstprobleme, die sich in den achtziger, neunziger Jahren verstärkt manifestierten. Nervenärzte versuchten so gut es ging zu helfen. Es wurden u.a. Benzodiazepine verabreicht. Hinzu kam mein steter Alkoholkonsum, der bei den Arztbesuchen nie zur Sprache kam. Ich konnte das mit dem Trinken noch gut verbergen. Und zur damaligen Zeit war die Trinkerei nicht so verpönt wie heute. Ich sagte zu den Ärzten immer, es ginge mir gut. Und das war auch so, wenn ich einen gewissen Spiegel hatte. Und dann kam der 14. Februar 2008, der totale Zusammenbruch, bewusstseins- und organmäßig. Ich war nicht Ich. An die erste Zeit in der Klinik erinnere ich mich auch heute nur noch stückchenweise. Ich dämmerte vor mich hin, ließ alles über mich ergehen, war zeitweise im künstlichen Koma, weil man die Entzugserscheinung nur so und durch Fixierung beherrschen konnte. Von der Palliativ- bis zur Neurologischen Station; ich glaube, nach der Entgiftung wusste keiner so recht etwas mit mir anzufangen.

Dann kam die Wende durch einen Oberarzt der Alterspsychiatrie. Er beschwor mich gerade zu, mich dort weiter behandeln zu lassen. Nur widerwillig befolgte ich seinen Wunsch und auch den meiner Ehefrau. Ich wollte nicht zu all den Verrückten. Und dann kam ich auch noch auf eine ganz „schlimme“ Station. Da waren wirklich Schwerstkranke. So etwas hatte ich in meinem Leben noch nicht gesehen, geschweige denn geahnt. Aber wie liebevoll, konsequent und würdevoll sich um diese „verlorenen Menschen“ gekümmert wurde. Das fordert mir bis heute noch höchsten Respekt ab.

Mit dem Rollstuhlfahren ging es immer besser. Es war ein herrlicher Sommer. Ich wurde von meinen Lieben täglich durch den schönen Park geschoben. Mein Leben begann wieder Kontur zu bekommen. Auf der „Elf“ und in der Tagesklinik machte es zunehmend mehr Spaß, wenn ich das so sagen darf. Das Ausprobieren der richtigen Medikation für mich klappte, ohne dass ich etwas davon merkte. Mit den Patienten verstand ich mich zunehmend besser. Die Ärzte, Schwestern und Therapeuten waren alle in Ordnung und kümmerten sich hingebungsvoll um uns. Die Therapien halfen merklich. Es war alles irgendwie wie in einer Familie. Ich habe auf den Stationen viele, viele liebe aber auch arme, einsame und bemitleidenswerte Menschen kennengelernt. Sie waren nicht verrückt, es waren Menschen wie Du und Ich,

nur eben krank. Seit dieser Zeit habe ich eine schon verloren geglaubte Sicht auf meine Mitmenschen wieder entdeckt. Wie oberflächlich war ich doch in den letzten Jahren. Und meine Krankheit bekam endlich das richtige Gesicht – Depressionen. Zu Ende waren der jahrelange Rückzug, der verloren gegangene Antrieb, das ständige Schlafen und die Interessenlosigkeit an allem. Jetzt war alles wieder anders und schön. Die Psychologin der Klinik wollte, dass ich wieder unter Menschen komme. Ich sollte in eine Musikgruppe bei der KISS. Die entsprechende Selbsthilfegruppe aber war schon randvoll. Ich hatte Glück. Die damalige Leiterin war eine ehemalige Kollegin meiner Frau. Und auch Christine aus der Gruppe sagte: „Den nehmen wir, der passt zu uns“.

Was sollte ich nur den mir völlig unbekanntem Menschen über mich sagen? Schon mein Kommen aus der Psychiatrie kam mir schwer über die Lippen. Das mit dem Alkohol behielt ich aus Scham noch lange für mich. Stattdessen erzählte ich was von falschen Medikamenten. Das stimmte zum Teil ja auch. Es wurde auch nicht weiter nachgefragt. Das gemeinsame Singen begann mir immer mehr Freude zu bereiten. Verloren gegangene Gefühle und Empathien kamen weiter ans Licht. Und ich lernte allmählich die anderen aus der Gruppe kennen und schätzen, zum Teil auch mit ihren seelischen und körperlichen Verletzungen. Ich merkte, dass wir einander immer mehr verwandt wurden, bezüglich unserer Gesundheit und auch unserer Biografien. Das gegenseitige Vertrauen wurde mehr. Nun kam für mich der Tag der Offenbarung zu meinen Ängsten und meinem Alkoholismus. Es war wie eine weitere Befreiung.

Der Rollstuhl ist schon lange Geschichte, ich gehe mit einem Stock. Meine außergewöhnliche Gehbehinderung habe ich inzwischen akzeptiert, wie auch den Diabetes Typ 2. Die Antidepressiva zeigen keine Nebenwirkungen. Ich verspüre nur, dass sie mir gut -tun. Das Thema Alkohol ist abgehakt. Ich habe keine Gier mehr so wie früher. Gemäß einer Zielsetzung der Klinik Lübstorf bin ich ein „zufriedener Abstinenzler“, das stimmt und soll auch so bleiben!!!

Meine liebe tapfere Ehefrau und ich sind schon seit über 50 Jahren ein Paar. 2015 wollen wir die Goldene Hochzeit feiern. Wir haben eine verheiratete Tochter und zwei Enkelkinder. In dieser Familie fühle ich mich gut aufgehoben. Wir verstehen einander und akzeptieren uns, was will man mehr. Meine Frau und ich sind noch sehr aktiv, gemeinsam unternehmen wir Fahrten mit dem Auto, dem Bus oder der Bahn. Auch die bezahlbare Kultur kommt nicht zu kurz. Gerne besuchen wir Ausstellungen, Theater oder Konzerte. Unser Lebensmotto heißt inzwischen Zufriedenheit zu erlangen und zu bewahren. Wenn ich das zum Schluss so richtig sehe, habe ich doch drei Familien; die aus der Psychiatrie kommt noch dazu.

Jürgen Fentzahn,  
Selbsthilfegruppe „Musik zum Wohlbefinden“

## Schön, dass es uns gibt – 19 Jahre „Fit in jedem Alter“

Einen Erkundungsgang durch unsere schöne historische Schweriner Altstadt führten wir, die Selbsthilfegruppe Sport „Fit in jedem Alter“, im März durch. Anschließend gingen wir zum gemeinsamen Mittagessen in die Gaststätte „Adria“ und starteten damit in unser 19-jähriges Bestehen.

Die Gruppe wurde 1996 von Uta Schwarz, damalige Geschäftsführerin der KISS, ins Leben gerufen. Von der Zeit an war Ditlinde Lippmann die verantwortliche Gruppenleiterin. Damals war sie 57 Jahre jung; jetzt hat sie schon die 75 Jahre überschritten.



Die SHG „Fit in jedem Alter“ besteht jetzt seit 19 Jahren.

Foto: GS

Wir sind stolz darauf, dass es so etwas Tolles wie unsere Gruppe für uns gibt, denn wir alle haben unterschiedliche

gesundheitliche Probleme. Eine ist für den anderen da. Wenn wir uns einmal in der Woche treffen und altersgerechte Sportübungen durchführen, Geburtstage und Ehrentage mit einem Kaffeekränzchen begehen oder Probleme besprechen, wird uns immer wieder bewusst, dass wir uns brauchen. Jede wird geachtet und geschätzt. Jede hat für jeden Verständnis und einen guten Rat oder gibt seine aktive Unterstützung. Vermisst wird jede, die einmal nicht dabei sein kann; sie erhält Genesungswünsche und wird besucht.

Ganz besonders bedanken wir uns bei Gudrun Schulze von der KISS, die uns seit 2002 in organisatorischen Dingen unterstützt. Sie ist sehr hilfsbereit, verständnisvoll und findet immer mit uns gemeinsam die besten Lösungswege. Wir können uns stets auf sie verlassen.

Gleichzeitig bedanken wir uns bei der Geschäftsführerin Sabine Klemm, die uns bei allen anfallenden inhaltlichen Fragen zuhört und hilft. Sie ist für uns da, wenn wir sie brauchen und hält Kontakt zu uns. Ein „Jetzt habe ich keine Zeit für euch“ gibt es für sie nicht.

Weiterhin danken wir allen, die mit dazu beitragen, dass wir diese schönen Stunden genießen können.

Ditlinde Lippmann und  
die Gruppenteilnehmerinnen

## Selbsthilfegruppe Schlaganfall beim Osterbasteln

Ende März lud die Selbsthilfegruppe Schlaganfall in Schwerin zum Osterbasteln ein.

Frau Rönck von der Logopädischen Praxis und eine Kollegin zeigten uns viele Bastelanleitungen, die wir selbst wunderbar umsetzen konnten. Wir hatten wie immer sehr viel Spaß in der Gruppe. Wer sich dieser Selbsthilfegruppe anschließen möchte, kann gern zum gewohnten Gruppentreffen - jeden letzten Dienstag im Monat, um 14.00 Uhr - ins Haus der Behinderten und Senioren, Max-Planck-Str. 9a in Schwerin kommen. Diese Gruppe trifft sich wöchentlich auch zum Sport, freitags 11.30-12.30 Uhr im Sportraum Am Grünen Tal 50 in Schwerin. Teilnahmegebühr am Sport beträgt 12,00 € je Monat.

Roswitha Wartenberg

Sprecherin der Selbsthilfegruppe



Die SHG Schlaganfall trifft sich einmal in der Woche.

Foto: GS

## Familien-Ansichten

Als wir neulich mit unseren Freunden aus Deutschland und Frankreich zusammen saßen, wusste ich schon, dass dieses Heft die Familie zum Thema hat. Also fragte ich in der Runde, was Familie für jeden bedeutet.

Da ist zum Beispiel Catherine, sie hat einen Mann und zwei erwachsene Kinder. Bis vor einem Jahr wohnten beide Kinder noch zu Hause und ließen sich von Mama gut verwöhnen. Immerhin waren die beiden schon Ende zwanzig! Nun hat die Tochter die Liebe ihres Lebens gefunden und ist mit dem zukünftigen Schwiegersohn zusammen gezogen. Catherine fiel es schwer, loszulassen. Der Sohn musste wegen einer neuen Arbeit wegziehen, kommt aber am Wochenende nach Hause. Mama wäscht die Wäsche und ihr Essen schmeckt auch so gut! Catherine arbeitet den ganzen Tag und ist selbstverständlich immer für die Familie da. Ihre alten Eltern wohnen in der Nähe und sie besucht sie regelmäßig. Einmal im Jahr wird mit der ganzen Familie Urlaub gemacht und natürlich gehören die Eltern und die Freunde der Kinder dazu. Catherine managt das alles nebenbei und es macht sie glücklich. Im September wird sie zum ersten Mal Großmama und ich kann mir gut vorstellen, dass sie diese Rolle auch perfekt spielt!

Anne hat die Nase voll! Sie ist mit einem Marokkaner verheiratet und hat zwei kleine Kinder. Seit Jahren fahren alle in den Sommerferien in sein Heimatland, um die Familie zu besuchen. Dieses Jahr ohne Anne und die Kinder, sie streikt. Sie möchte auch einmal ein anderes Land im Sommer sehen und hat sich für Spanien entschieden. Da Anne in der Familie das Sagen hat, musste ihr Mann das so hinnehmen.

Er fliegt nun also allein nach Marokko zu seiner Familie und Anne verbringt die Ferien mit den Kindern in Spanien. Trotzdem haben sich alle lieb!

Und meine Familie? Ich habe einen Mann und wir haben keine Kinder. Meine Mutter ist 87 Jahre alt und lebt noch allein. Leider nicht in meiner Nähe. Aber ich versuche, sie so oft wie möglich zu besuchen. Zu meiner Schwester habe ich wenig Kontakt. Die Eltern und Geschwister meines Mannes sehen wir häufiger. Mit meiner Schwägerin verbringen wir regelmäßig im Jahr ein paar Tage Urlaub. Weihnachten sind alle bei uns zu Hause und wir haben eine schöne Zeit. Eigentlich bin ich kein Familienmensch, mir sind Freunde genauso wichtig und wir sind viel mit ihnen zusammen. Vielleicht liegt es daran, dass ich keine große Familie habe. Ich habe festgestellt, dass die meisten unserer Freunde mit mehreren Geschwistern einen größeren Familien-Zusammenhalt haben. Bei unserem besten Freund kommen da schon mal locker an die vierzig Familienmitglieder zusammen. Er hat sechs Geschwister und alle haben Kinder, inzwischen sind schon Enkelkinder da. Manchmal sind diese Familientreffen allerdings mehr Pflicht als Freude für ihn. Wie heißt es so schön, Freunde kannst Du Dir aussuchen, die Familie nicht!

Neulich habe ich aber von einer großen Familienliebe erfahren. Ein Schüler meines Mannes war zu einem Schülertausch in Frankreich, er war von Paris und dem Eiffelturm so begeistert, dass er fünfzehn Miniatur-Eifeltürme für seine Familie mit nach Hause brachte! Wahrscheinlich wollte er auf Nummer Sicher gehen und keinen Streit über Mitbringsel auslösen!

Karin Horn

## Projekt „Perspektive Wiedereinstieg“

Das Institut für Modelle beruflicher und sozialer Entwicklung, kurz IMBSE, beschäftigt sich in diesem Projekt mit dem beruflichen Wiedereinstieg von Frauen oder auch Männern, die wegen der Übernahme von Familienaufgaben ihre Berufstätigkeit zeitweise aufgegeben haben. Dazu gehören sowohl Erziehung von Kindern als auch die Pflege von Angehörigen. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um Hausfrauen handelt oder die Teilnehmenden arbeitssuchend gemeldet sind. Wir geben individuelle passgenaue Unterstützung. Das kann Beratung und Coaching ebenso sein, wie die Begleitung auf dem Weg in einen Job mit allen auftretenden Aufgaben. Angefangen von der Zielfindung über die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, einer eventuell notwendigen Qualifizierung, aktiver Stellensuche bis hin zu einer Nachbetreuung während der ersten Zeit bei Aufnahme einer Tätigkeit, damit ein Ausstieg aus dem Wiedereinstieg vermieden wird. Wir gehen mit den Teilnehmenden individuell ihren eigenen Weg. Qualifiziertes Personal und jahrelange Erfahrung in

diesem Bereich machen dieses Projekt so erfolgreich. Fast zwei Drittel unserer Teilnehmenden schaffen den Einstieg unter Vereinbarkeitskriterien zurück in das Berufsleben. Wir beraten übrigens auch in Wohnortnähe. Neu ist zudem, dass unsere Teilnehmenden sich an kostenlosen qualifizierungs- und Coachingangeboten online anmelden können und sich somit von zu Hause aus bei freier Zeiteinteilung, ohne zusätzliche Kosten und Fahraufwendungen sich weiterbilden können. Die Angebote reichen von „Bewerbung“ über „Zeit für Wiedereinstieg“ bis hin zu zahlreichen EDV-Kursen und BWL. Informieren Sie sich unter [www.imbse-schwerin.de](http://www.imbse-schwerin.de) oder kontaktieren Sie uns: [kielniak@imbse-schwerin.de](mailto:kielniak@imbse-schwerin.de); Tel.: 0385 5922030



Dieses Projekt wird gefördert durch den Europäischen Sozialfonds durch das Bundesfamilienministerium in Kooperation mit der Agentur für Arbeit und den Jobcentern.

## Nach dem Sterben kommt das Erben

Wenn ein geliebter Mensch nicht mehr im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist oder sogar verstirbt, kommt es leider auch vor, dass sich das „wahre“ Bild der Verwandtschaft zeigt. Natürlich wird eine Zeit lang gejammert oder getrauert, aber in Gedanken wird schon geplündert und verteilt.

Ich selbst konnte ein perfektes Beispiel für „Erbschleicherei“ bei einer schon immer alleinstehenden, sehr betagten und leicht dementen Dame beobachten. Nach einiger Zeit zeigte sich, dass neue Nachbarn sie immer öfter besuchten und sich in ihr Leben „einschlichen“. Nachbarschaftshilfe nannten sie es, wirklich für sie da - zum Beispiel um die Wohnung zu reinigen, sie zum Arzt zu fahren, sie zu umsorgen und zu pflegen - waren sie nicht. Im Grunde endete es damit, dass der alten Dame irgendwann ein Notar vor die Nase gesetzt wurde und die „netten“ Nachbarn sich wohl als einer der Erben eintragen ließen. Zeitgleich kam aber auch, wie aus dem Nichts, eine Verwandte der alten Dame. Sie hatte sie vorher nie besucht oder unterstützt. Ich vermutete, dass die „neuen“ Nachbarn sie gesucht und informiert haben, damit sie sich zum Beispiel als Vormund darum kümmert, dass eine Pflegestufe beantragt und ein mobiler Pflegedienst kommt. Natürlich hatte auch die Verwandte, als wahrscheinlich letztes Familienmitglied, bestimmt Interesse an verschiedenen Gegenständen. Die Geschichte endete damit, dass die sehr verdreckte Wohnung, die voll war mit Antiquitäten, nach dem Tod der alten Damen regelrecht „geplündert“ wurde. Es zeigte sich später, dass noch andere Menschen daran beteiligt waren und in der Wohnung ein- und ausgingen. Auch nach dem Tod gab es Nachbarn, die sich lauthals beschwerten, dass ihnen nichts vererbt wurde, obwohl sie doch angeblich so viel „Zeit“ in die alte Dame investiert hatten.

Traurig, aber wahr. Gerade alte, alleinstehende Menschen sind oft Zielscheibe cleverer Erbschleicher. Es hat niemand verdient, so hintergangen zu werden.

Dies ist allerdings nicht die einzige Geschichte, die ich kenne. Eine Freundin erzählte mir, dass sie einen Cousin hat, der kurz nach der Beerdigung des Vaters in dessen Wohnung war und auf einem Notizzettel schon die Möbel aufschrieb, die er mitnehmen wollte. Das tragische an der Geschichte

war, dass die ehemalige Lebenspartnerin des Vaters, eine erblindete und alte Dame, daneben stand und „zusehen“ musste, wie der junge Mann schon alles wegschaffte, was sie an ihren geliebten Partner erinnerte. Sie hatte gar keine Zeit richtig zu trauern, sondern wurde gleich mit der Habsucht ihres „Stiefsohnes“ konfrontiert. Diese Geschichte machte natürlich die Runden und daher kam es dazu, dass der Sohn der Frau, dem Sohn des Verstorbenen die Meinung sagte. Da der Sohn der Frau „so breit wie ein Schrank“ war, brauchte es auch nicht vieler Worte. Danach war erst einmal Ruhe.

Diese beiden Geschichten sind nur zwei von einigen, die ich erlebt oder gehört habe. Ich hoffe, dass es Familien gibt, in denen die Eltern noch zu Lebzeiten bestimmen, wer was bekommt, damit ein Streit unter den Geschwistern oder anderen Verwandten gar nicht erst entstehen kann. Auch wenn sich diese verstehen sollten, könnten zum Beispiel deren Partner sich einmischen oder unverhoffte Forderungen stellen, gerade bei Immobilien oder Grundstücken. Diese Situation gab es in meiner Verwandtschaft leider auch schon.

Ich persönlich glaube und hoffe, dass es in meiner Familie keine Probleme in Erbangelegenheiten geben wird. Wir Geschwister verstehen und vertrauen uns und meine Eltern haben schon das Wichtigste mit uns abgeklärt. Was die Partner meiner Geschwister betrifft, bin ich gleichermaßen zuversichtlich. Geld, Neid und Missgunst sind in der heutigen Zeit gut getarnt und unauffällig an der Tagesordnung und das alte Sprichwort „Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser“ war nie wichtiger als heute.

Also rechtzeitig bei guter Gesundheit und klarem Kopf bei zu vererbenden „Reichtümern“ mit der Familie reden und gemeinsam einen Notar aufsuchen, um im Ernstfall mit ehrlichem Gewissen auf der entspannten Sonnenseite des Lebens zu stehen. SU

„Du, hast du dat all hürt, Thomas? Frau Möller-Meisenstein sall ehren Hund 20.000 Euro verarwt hebben!“ Thomas winkt aw. „Hew ick all hürt. Äwer dor giwt dat Probleme.“ - „Aha“, seggt sein Fründ, „Wat denn för weck?“ Thomas grient. „De Papagei hett dorgägen klagt.“

### Hautprobleme von Klaus Rosin für die SHG Haut

Vom Mensch sieht man nur Haut und Haare

drum ist die Haut ein Phänomen und jeder hofft trotz seiner Jahre sie bleibt ihm faltenlos und schön.

Doch wehe auf ihr sitzt ein Pickel ein Schüppchen oder Altersfleck. Dann greift man gleich zu einem Mittel und hofft, der neue Gast geht weg.

Bleibt er jedoch für länger sitzen macht sich dermatologisch rar,

lässt uns die Früherkennung schwitzen, denn Hautprobleme sind nun da.

Die kann man in die Schranken weisen durch Kuren, Salben, Therapien.

Durchs Tote Meer und das Vereisen ...doch werden sie von Dannaen ziehn?

Stört unser Lebenslauf das Jucken, das blutig Kratzen, Wertverlust, wie provokant die Leute gucken, dann kommt man schließlich zum Entschluss.

Wir müssen eine Gruppe gründen mit Gleichgesinnten in uns schau, um neuen Lebensmut zu finden, Gemeinsamkeit und Selbstvertrauen. Doch dazu brauchts natürlich Brücken, die wir dann Hand in Hand begeh, mit Vorurteilen, Bildungslücken und Ärzten, die das Tun verstehn.

Wir wissen ja von unsrem Leiden, das oftmals für ein Leben hält. Doch unser Lachen das soll bleiben auf dieser rätselhaften Welt.

*Hallo Ihr Lieben, ich wollte noch mal sagen, wie rund und schön ich unser Treffen fand. Ich hab mich wirklich sehr wohl gefühlt. Als ich abends dann so im Bett lag, ist mir auch klar geworden wieso: Ich habe oder hatte in diesem Kreis einfach nie Angst, etwas falsch zu machen! Das ist das Wichtigste! Ich glaube, dass so was sehr wertvoll ist.* (Eine Teilnehmerin vom Artemisia 2013)

## Artemisia – Übergang zum Frausein

In der Pubertät suchen Eltern wie Jugendliche oft nach neuen Wegen, den Herausforderungen zu begegnen. In alten Kulturen war es üblich, in dieser Phase den Kontakt zur Natur zu stärken und Vertraute als Begleiter für junge Mädchen zu wählen.

Artemisia ist eine Zeit für Mädchen, die auf dem Weg zum Frausein eigene Wege und Erfahrungen suchen. Ihr Wesen und Körper verändern sich und sie suchen Austausch und Beistand für Ihre Fragen, Träume und Zweifel.



In Mecklenburg gibt es jetzt ein wiederbelebtes Angebot einer solchen Übergangszeit, bei der Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren angesprochen sind. Für eine Gruppe von maximal zehn Mädchen gibt es die Möglichkeit, eine spannende, freudige und stärkende Reise zu sich selbst zu erleben und sich im Kreis von Gleichaltrigen sowie jungen und reifen Frauen über die Fragen des Lebens auszutauschen. Bin ich schön? Wo gehöre ich hin? Was sind meine Potentiale? Was ist mir wichtig? Was sind meine Ängste und wie gehe ich damit um?

Diese Zeit kann als Alternative oder Ergänzung zur Jugendweihe/Firmung/Konfirmation genutzt werden, und sie ist

auch ein Angebot für Eltern, die für ihre Tochter eine Übergangsbegleitung zum Frau-werden suchen und sie in dieser Zeit durch Verständnis und Vertrauen unterstützen und begleiten möchten.

Auf einem wunderschönen, natürlichen Platz nahe der Ostsee sind vielfältige Angebote zur Persönlichkeitsstärkung, für Naturerfahrungen und für die Kreativität ein zentrales Anliegen unseres Zusammenseins. Im Laufe des Sommers gibt es drei Treffen. Nach einem Tag des Kennenlernens und einem

verlängerten Wochenende ist der Höhepunkt eine viertägige Naturzeit mit einem abschließenden kleinen Fest zusammen mit Familie, Freundinnen und Patinnen.

Der Kulturverein Hof Medewege bietet dieses Jahr auch die Angebote in der Natur für die Frauen in der Form von Naturwanderungen und einem 5-tägigen Frauencamp an.

Nähere Informationen dazu unter folgendem Link: [www.hof-medewege.de/artemisia-maedchensommer.html](http://www.hof-medewege.de/artemisia-maedchensommer.html)

Das Projekt wird durch die Norddeutsche Stiftung für Umwelt und Entwicklung aus Mitteln der BINGO-Umweltlotterie gefördert.

*Alenka Baerens,  
Kulturverein Hof Medewege, Schwerin*

**Kontakt:**  
Kulturverein Hof Medewege e.V.  
Alenka Baerens  
Tel.: 01776094004  
E-Mail: [alenka.baerens@gmail.com](mailto:alenka.baerens@gmail.com)  
[www.hof-medewege.de](http://www.hof-medewege.de)

## In der Natur auf Visionsuche und sich selbst finden

Bei jedem Menschen gibt es besondere Momente im Leben, in denen man in der Vergangenheit lebt und nicht loslassen kann. Ich konnte die Schmerzen nicht vergessen, die mir die Vergangenheit verursachte. Das störte mich im Leben, also beschloss ich am Vision Quest (VQ) teilzunehmen. Auf den ersten Blick schien mir das Ritual fremdartig und die Menschen wie Schauspieler. Ich erkläre mir diese Reaktion so, dass ich fürchtete, den Menschen und ihren Gedanken nicht wirklich vertrauen zu können. Meine große Phobie war mit mir allein zu bleiben. Aber in der Folge war die Einsamkeit mit der wilden Natur und das Leben in der Einsamkeit der beste und magischste Teil des VQ. Ich fühlte mich als Teil der Natur, wo ich keine Rollen spielen musste. Ich lebte nur FÜR MICH selbst und MIT MIR selbst auf meiner schönen Insel. Während des gesamten Prozesses, wurde ich Teil einer Familie, die aus zwölf jungen Frauen und drei Moderatoren bestand. Der Lehrer Shanti war der einzige Mann, der die perfekte Harmonie und Balance in unserem Frauen-Kreis unterstützte. Ich kann nicht in Worte fassen, was für ein starkes Band zwischen uns existierte. Uns verband ein Ziel - die Suche nach dem wahren Ich.

- VORBEREITUNG (Mentale Vorbereitung und die Kommunikation mit den Teilnehmern): Der schwierigste Teil war für mich, dass es viel Mut brauchte, sich den anderen zu zeigen, bzw. sich ihnen zu öffnen und meine natürlichen Gefühle zu offenbaren.

- DER EINTRITT IN DIE PRAXIS: Mein Herz hat mich an den Ort des Einsiedlertums geführt. Es war voll begeisternd und ich fand meine Heimatinsel.

- Die SCHWELLE (Ritual des Übergangs): Das war das erste Mal, dass ich mich unsichtbar fühlte.

- SOLO (drei Übernachtungen in Einsamkeit, Schweigen, Fasten): Das war meine Zeit, meine Insel. Ich bekam viele Geschenke von der Natur. Sie nahm mich so, wie ich bin. Ich wollte diese Insel nicht verlassen, es schien, als könnte ich für immer bleiben.

- RÜCKKEHR: (Treffen mit der Gruppe, Entspannung). Ich habe noch nie erlebt, dass die Frauen plötzlich wie neu geboren schienen.

- INTEGRATION. (Das Spiegelbild unserer Geschichten aus dem Mund der Mentoren). Sie alle hatten unterschiedliche und interessante Geschichten, die sie während der Fastenzeit erlebten. Das mächtigste Teil des Rituals. In diesem Moment glaubte ich an Magie.

Ich kann nur sagen, dass ich jetzt ein glücklicherer Mensch bin als vorher und das ist keine Übertreibung. VQ gab mir die Gelegenheit, Antworten auf lebenswichtige Fragen zu finden, mir selbst zu verzeihen und mir Bitterkeit mancher Momente zu nehmen. Es ist ein Ritual und hat mir geholfen, eine geistige Familie und ein neues Ich zu finden.

Ich rate allen Menschen, die verwirrt sind, zu einem Leben in



In der Natur hat Alina sich selbst und ihre Lebensvision gefunden. Foto: privat

der Natur und einer tieferen Beziehung mit ihr. Die Natur ist der beste Therapeut!

Alina

### Vision Quest als eine Form der Jugendinitiation

Im Rahmen eines europäischen YIA-Trainingsprojektes (Brighter Futures) trafen sich im Sommer 2013, 35 junge Menschen mit und ohne Behinderung aus neun Ländern Europas an einem Bergsee des Ostsayangebirges in Sibirien. Eines der Angebote des multiplen Projektes war eine Visionsuche, zu der sich dann eine junge Frauengruppe zusammenfand. Nach einer etwa viertägigen Vorbereitungsphase folgte die Schwellenzeit, in der sie vier Tage und Nächte allein, fastend und nur mit dem Nötigsten versehen an einem selbstgewählten Platz in der Natur verbrachten. In der folgenden Reintegrationsphase erzählten sie ihre erlebte Geschichte der Gemeinschaft, erfuhren Unterstützung und Annahme. Visionsuche ist ein sehr altes Ritual, das von vielen Naturvölkern rund um den Globus seit mindestens 40.000 Jahren durchgeführt wird.

Ein V-Quest ist auch eine der vielfältigen Möglichkeiten zur Jugendinitiation, die besondere Kraft durch die lange Traditionslinie hat. Im Sommer 2014 findet eine Männervisionssuche in Süd-Sibirien statt.

hw

#### Initiation

Initiation bezeichnet die Einführung eines Außenstehenden in eine Gemeinschaft oder als seinen Wechsel in einen anderen persönlichen Seinszustand, zum Beispiel vom Kind zum Erwachsenen, von der Novizin zur Nonne oder vom Laien zum Schamanen. Die sozialgeschichtlich wichtigste Initiation ist die Pubertäts- und Stammesinitiation der Stammesgesellschaft und die daraus hervorgegangene Initiation der antiken Mysterienkulte. Sie entstammt also im Wesentlichen der archaischen Vergangenheit.

Die Jugendweihe sowie die christliche Taufe, Erstkommunion bzw. Konfirmation haben aufgrund ihres Symbolcharakters initiierenden Charakter.

(Quelle: Wikipedia)

## Was ist die Jugendinitiation?

1994 habe ich die erste Visionsuche für Männer angeregt und im Retezat Gebirge in Rumänien durchgeführt. Das geschah aus dem Gefühl heraus, dass irgendetwas in meinem Leben fehlte, unvollständig war. Unser Leben geschieht phasenhaft. Zwischen den Phasen gibt es Übergänge, die oft als schwierig oder krisenhaft erlebt werden, weil etwas Vertrautes zu Ende geht.

An meine Geburt kann ich mich kaum erinnern, aber nach Aussage meiner Mutter war dabei nicht alles leicht. Mit Drei wurde ich eines Morgens sehr früh geweckt und noch im Dunkeln gab sie mich, unter Tränen meinerseits, in einem fremden Haus ab, wo ich mich mit anderen Kindern um die fünf Sandkastenschaufeln, die es gab, streiten sollte. Mit Sechs erinnere ich mich an die Zuckertüte und dass die vielen Erwachsenen, die mir nahe standen, da waren und mir gratulierten. Das hat mir den Einstieg in die Schule leichter gemacht. Einige Jahre später dachte ich noch ahnungslos, Erwachsenwerden bedeute, alle Lego-Baukästen zu besitzen. Jugendweihe fühlte sich in dem hässlichen Anzug und der seltsamen Feier, die ausschließlich die Schule und meine Eltern gestalteten, fremd an und doch bekam ich etwa 900 Mark an Geld geschenkt und konnte mir das Stereotonband kaufen, das für die nächste Entwicklungsetappe so entscheidend war. Der Grundstein für die Erkundung einer neuen Erlebniswelt (Musik-Partys-Mädchen) war gelegt.

Damals hätte ich mir mehr von den Erwachsenen gewünscht: eine neue Form von Herausforderung, Abenteuer, Annahme in einer neuen Qualität. Mit 14 ist man noch nicht erwachsen, aber auch nicht mehr Kind. Neben den Eltern gewinnen

Gleichaltrige und andere „fremde“ Erwachsene, Wahleltern, Mentoren entscheidend an Bedeutung für die Erkundung der Welt. Diese neue Qualität will begrüßt und gewürdigt werden. Jugendinitiation eröffnet und weitet einen Raum, macht neue Erfahrungen jenseits der



*Eins sein mit der Natur und spüren, welche Bedeutung eine Gemeinschaft hat: das kann eine Form der Jugendinitiation sein. Foto: hw*

Elternwelt möglich und lässt große Fragen zu - ohne allzu schnelle Antworten parat zu haben: Wer bin ich? Wozu bin ich hier? Was ist ES? (Was ist TOD?) Was ist mit meiner Sexualität? Die Jugendinitiation gibt ein Begleitungsangebot, um selbst Antworten zu finden. Der Abschluss der Schule, der Weggang von zu Hause und der Start eines selbstständigen Berufslebens werden heute nur selten adäquat von der Gemeinschaft begleitet. Entsprechend groß sind die Schwierigkeiten, die damit einhergehen.

*Horst Weinlich*

Infos:

Grüner Grashalm e.V.  
Dorfstrasse. 27

23992 Fahren

Tel.: 038422 – 26841

E-Mail: [gruenergrashalm@t-online.de](mailto:gruenergrashalm@t-online.de)

Homepage: [www.go-outdoor.de](http://www.go-outdoor.de)

## Familie kann Weichen stellen, aber der Einzelne trägt Verantwortung

Familie - Diese Form bewusst zu leben, im sozialen Verbund mit klaren, gesunden Strukturen, kann dem Namen Familie gerecht werden. Auch wenn die Interessen nicht immer dem Gemeinwohl dienen, sollte sich doch der Egoismus des Einzelnen dem Familieninteresse unterordnen bzw. anpassen. Familie ist in der Urform Mutter, Vater, Kind als kleinste gesellschaftliche Einheit, Keimzelle. Das Ideal der Familie ist, die besten Werte, Anlagen und Fähigkeiten jedes Einzelnen optimal zur Entfaltung zu bringen.

Immer wieder erleben wir als Betroffene die große Bedeutung von Familie auch bei der Bewältigung alltäglicher Anforderungen und Probleme. Gute Familie ist heile Familie, das heißt, es gibt Zusammenhalt, ein Miteinander und Füreinander, sprich wir sind für einander da in guten und schlechten Zeiten. Einer trage des anderen Last und deshalb ist Familie Ankerplatz, eine feste Burg, ein Fels, kurz Heimat. Auch

bei Schwierigkeiten und Nöten sind wir getragen, begleitet, getröstet, geliebt. Eine gute Familie ist die Quelle von Leben mit Zukunft und letztlich die beste Kraft, in der sich das Wort Liebe in seiner ganzen Vielfalt erfüllen kann. Familie, welche diesem Anspruch gerecht wird, überlebt alle Stürme und Widrigkeiten des Lebens. Sie ist immer ein Teil, ein Mosaik vom Ganzen.

Dabei geht es immer neu um die Bewahrung von Frieden, Gerechtigkeit, Chancengleichheit, um den sozialen Frieden. Unser individuelles durch Selbstverwirklichung bestimmtes Leben muss gepaart sein mit sozialer, menschlicher Verantwortung für das Leben, den Wohlstand und auch die Zukunft auf der Erde. Familie kann die Weichen stellen, aber der Einzelne muss sich immer als Teil vom Ganzen verstehen, seine Bestimmungen finden und leben.

*Bruno Petrolat*

## „KISS goes international“

heißt das von „Aktion Mensch“ geförderte Projekt der KISS.

Ziel ist es, Migrantinnen und Migranten SELBSTHILFE als Chance wahrnehmbar zu machen, sie einzuladen, SELBSTHILFE für sich zu nutzen.

Die Frage, wo man eine Selbsthilfegruppe findet, wird am besten durch unsere Angebotsbroschüre beantwortet, in der alle etwa 140 Selbsthilfegruppen in und um Schwerin zu finden sind.

Diese Angebotsbroschüre haben wir von Muttersprachler\_innen übersetzen lassen, und sie liegt jetzt in RUSSCHISCH, FRANZÖSISCH, ARABISCH und ENGLISCH vor. Demnächst werden diese Informationen auch auf unserer Webseite [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) zu finden sein.

### Selbsthilfegruppen finden Sie zu folgenden Themen:

#### المضمون بالعربي

#### Chronische Erkrankungen/ Menschen mit Handicap

Chronic diseases/ disabled persons

Les malades chroniques / les personnes handicapées

Хронические заболевания / Люди с различными нарушениями здоровья

الاشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة / الامراض المزمنة

#### Pflegende Angehörige

Nursing relatives

Les proches aidants

Лица, осуществляющие уход

العائلة الراقية

#### Psychische Probleme/Belastungen

(auch für Angehörige)

Mental health problems / mental stress (also for relatives)

Probleme psychique (aussi la famille)

Психические проблемы / нагрузки (так же и для членов семей)

كذلك للاقارب الامراض النفسية

#### Elterngruppen

Parental groups

Gruppe de parents

Родительские группы

أهل

#### Sucht (auch für Angehörige)

Addiction (also relatives)

Toxicomanie (aussi pour les proches)

Зависимость (так же и для членов семьи)

الإدمان) كذلك للاقارب

#### Frauen / Männer / Familie / Beziehung

Women / Men / Family / Relationship

Femmes / Hommes / Famille / Relation

Женщины/ Мужчины/ Семья/ Отношения

نساء/رجال/عائلة/علاقة

#### Aktivgruppen

Activity Groups

Les groupes actifs

Группы различной активности

المجموعات النشيطة

## 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,

BIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32



**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](http://www.ehrenamt-schwerin.de)

E-Mail: [info@ehrenamt-schwerin.de](mailto:info@ehrenamt-schwerin.de)

## *Neuer Kurs für In-Gang-Setzer\_innen von Selbsthilfegruppen*

Die Schweriner Selbsthilfekontaktstelle (KISS) sucht ehrenamtliche Mitarbeiter\_innen als In-Gang-Setzer\_innen für Selbsthilfegruppen in Schwerin und im Umland. In der zweiten Jahreshälfte startet wieder eine neue Ausbildung In-Gang-Setzer\_innen in Mecklenburg-Vorpommern. Interessierte an der ehrenamtlichen Arbeit zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen können sich bis zum 30. Juni 2014 bei der KISS Schwerin bewerben. Die landesweite Fortbildung – bestehend aus den beiden aufeinander aufbauenden Basiskursen 1 + 2 - findet in Güstrow statt und ist kostenlos. Für die KISS Schwerin stehen fünf Plätze zur Verfügung. Am Ende erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat, das sie zum Einsatz als In-Gang-Setzer\_in in Selbsthilfegruppen berechtigt. Im Basiskurs werden Methoden und Techniken für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen vermittelt. Darüber hinaus findet ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch statt.



*Im September 2007 wurden die ersten InGangSetzer bei der KISS ausgebildet. Foto: KISS*

In-Gang-Setzer\_innen sind ehrenamtliche Mitarbeiter\_innen. Sie stehen zusammen mit der Kontaktstelle den Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite, unterstützen die Gruppenteilnehmer\_innen dabei, miteinander zu reden und sich vertraut zu machen, begleiten die Gruppen, helfen bei den ersten Treffen und achten auf die Rahmenbedingungen.

Die Aufgabe von In-Gang-Setzer\_innen ist es ausschließlich, den Mitgliedern der noch unerfahrenen Gruppe dabei zu helfen, zueinander zu finden. Sie bringen sich selbst nicht mit ein und ziehen sich nach einiger Zeit aus der Gruppe wieder zurück. Ziel ist es, dass die Selbsthilfegruppe nach dieser zeitlich begrenzten Unterstützung aus eigener Kraft bestehen kann. Interessierte wenden sich bitte bis Montag, 30. Juni 2014 an die KISS, unter Tel. (0385) 3924333 oder per E-Mail [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de).

## *Sieben Regionen in sieben Tage - Eine Reise durch die Welt in Schwerin.*

Mit einem Stand der Malgruppe von Frau Zajac beteiligt sich die KISS am Montag, 7. Juli 14 Uhr an der Kultur-Woche in Schwerin. Unter dem Motto „Sieben Regionen in sieben Tage“ geht es am Nordufer des Pfaffenteichs künstlerisch auf eine Reise durch die Welt. Die Kultur-Woche in Schwerin findet statt vom 7. - 13. Juli 2014.

### *GRUPPEN*

SHG Borreliose trifft sich am 18. Juni 2014 um 16.30 Uhr in der KISS.

SHG Psychose trifft sich jeden Donnerstag um 18.00 Uhr in der KISS.

### *GRÜNDUNG*

SHG „Hashimoto“

Geschätzte acht Millionen Deutsche leiden an einer Autoimmunkrankheit, die nur schwer zu erkennen ist: Hashimoto. Die Symptome sind schleichend: Zunächst greift die körpereigene Abwehr irrtümlich die Schilddrüse an. Anfang Juni hat sich zu dieser Erkrankung eine Selbsthilfegruppe gegründet. Weitere Interessenten sind herzlich willkommen. Kontakt und Termine unter Tel.: 0385 / 39 24 333, E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de), Internet: [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)

## *Termine neuer Kurs für In-Gang-Setzer\_innen von Selbsthilfegruppen*

Basiskurs In-Gang-Setzer\_innen 1:

19.- 20.09.2014

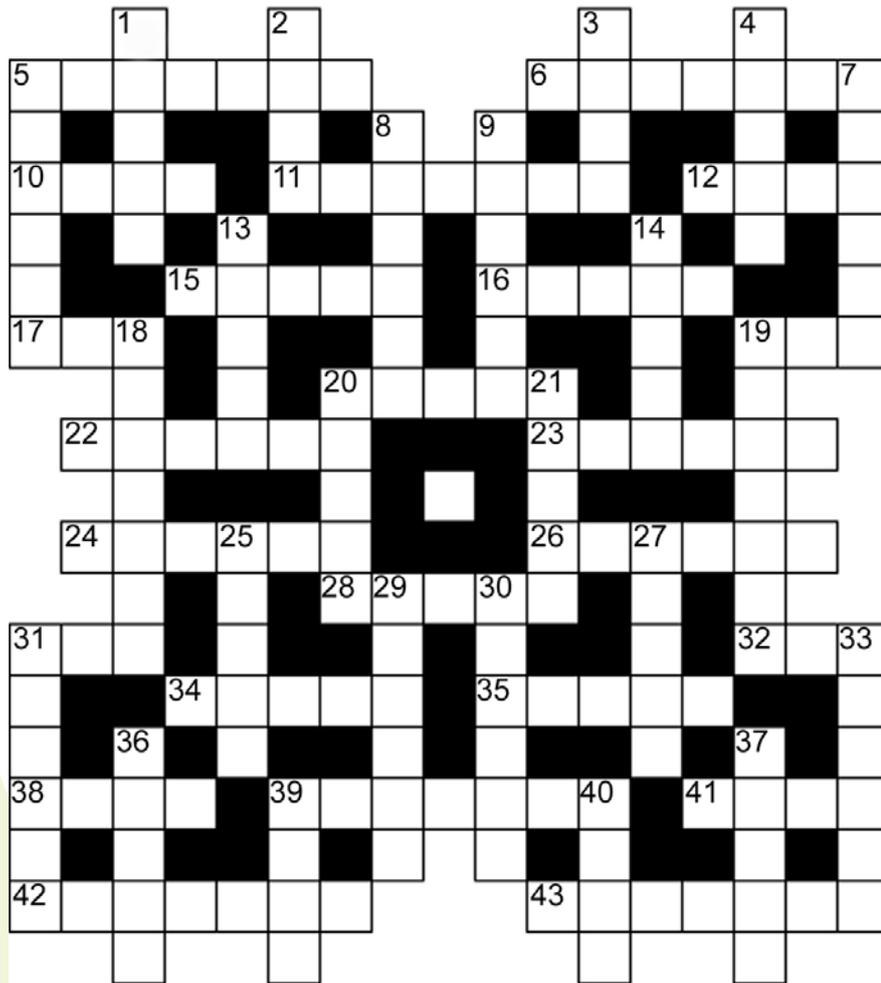
Basiskurs In-Gang-Setzer\_innen 2:

17.- 18.10.2014

Gesamttreffen KISS In-Gang-Setzer\_innen

09.- 10.01.2015

jeweils Freitag 15 bis Samstag 16 Uhr



## Waagerecht:

5) Lauchgemüse, 6) Stadt in Sachsen-Anhalt, 10) Ohne Gehör, 11) Handwerkertitel, 12) Schriftsteller aus Lübeck, 15) Sternbild, 16) Stadt in Sachsen, 17) ehem. Präsident, 19) Ansturm, 20) Geburtsort Karl Marx, 22) Ordner 23) Stadt bei Greifswald, 24) nicht wir, 26) Feldwebel, 28) Angelgerät, 31) Sohn (engl.), 32) windabgewandte Seite, 34) Dichter des 19. Jahrhunderts, 35) Gemütszustand, 38) Blutgefäß, 39) hohes Gut, 41) Schutzwall, 42) Savannenbewohner, 43) chem. Grundstoff.

## Senkrecht:

1) Krankheitserreger, 2) Versart, 3) Sinn (engl.), 4) Vorbild, 5) Musikinstrument, 7) Stadt in NRW, 8) Bewohner einer europäischen Hauptstadt, 9) Masse von Himmelskörpern, 13) Metallstrang, 14) Herrscher in Syrien, 18) vor längerer Zeit Lebende, 19) winziger Fluss, 20) Großkatze, 21) längere Fahrt, 25) Fluss in SHS, 27) Mädchenname, 29) weibl. Tier, 30) einfach, 31) Musikstück, 33) Einsiedler 36) Komponist, 37) Stadt bei Berlin, 39) Wiederbefundenes, 40) Zahl.

Die Buchstaben 3, 15, 11, 12, 33, 17, 5, 33, 4, 10 ergeben ein Begriff für diese Zeit!

Angret Möller

Sommerzeit

## 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, 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, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz, ARGuS e.V.

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

## Förderabonnement

unterstützen. Ab 40 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



## Wer die Gegenwart verstehen will, sollte die Vergangenheit kennen.

Im Geschichtsunterricht habe ich gelernt, den Weg von der Vergangenheit wie eine Spirale zu sehen, es wiederholt sich irgendwie alles. Und gerade bei diesem Thema Familie fiel es mir wieder ein. Vor kurzem habe ich ein Buch über die Antike gelesen und da war ein Kapitel, dass schwule und lesbische Paare etwas ganz normales in der Gesellschaft waren! Erst mit der Verbreitung des Christentums wurde diese Form des Zusammenlebens als falsch und abnormal gesehen.

Heute sind wir wieder auf dem Weg dahin, dass die Homosexualität als etwas ganz normales gesehen wird. Wir haben in allen Gesellschaftsschichten gleichgeschlechtliche Paare von Prominenten bis zu einfachen Bürger\_innen. Aber es gibt immer noch Stimmen, die das Leben gleichgeschlechtliche Paare als eklig und krank halten. In vielen Ländern ist es sogar verboten, so zu leben.

Eben hier beim Schreiben ist mir wieder eingefallen, dass sich vor allem die katholische Kirche durch ihre moralische

Vorstellung noch sehr schwer mit der Homosexualität tut. Dabei nahmen (ich hoffe, dass es bei Vergangenheitsform bleibt) katholische Geistliche es selbst mit der Moral nicht so genau, siehe Missbrauch von Schutzbefohlenen. Wie Heinrich Heine schon schrieb: „Öffentlich predigen sie Wasser und heimlich trinken sie Wein“.

Wo ich nun beim Thema Missbrauch angekommen bin, ist es ja leider meistens so, dass die Täter oft aus der eigenen Familie stammen. Eigentlich soll die Familie ein Ort sein, wo man sich streiten und dann wieder versöhnen kann und wo man sich geborgen fühlt.



Norbert Lanfersiek

Norbert Lanfersiek

## Kongress zum Lachyoga mit spannenden Begegnungen

Zum 1. Interalpiner Lachyogakongress ist im März auch Bärbel Kebeiks von der Selbsthilfegruppe „Lachen ohne Grund“ nach Salzburg gereist. Gemeinsam mit rund 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Gründer des Lachyoga, Dr. Madan Kataria, und seiner Frau Madhuri nahm die Schwerinerin an einer Vielzahl von interessanten Veranstaltungen teil. Rund 40 Fachleute referierten über unterschiedliche wissenschaftliche Forschungsergebnisse zum Lachyoga (Bluthochdruck, Depressionen, Krebs, Diabetes, Lachyoga in Firmen, Schulen, Senioreneinrichtungen, Kindergärten, als Wellnesstraining sowie in Verbindungen mit den vier Elementen der Lebensfreude).

„Auf dem Kongress herrschte eine unglaublich positive Stimmung“, resümiert Bärbel Kebeiks. „Ich hatte zahlreiche nette Begegnungen und Gespräche mit Kongressteilnehmern.“

Dr. Madan Kataria teilte in seinen Beiträgen besonders deutlich mit, dass Lachyoga nun in die professionelle Phase eintrete und dabei helfe, viele Herausforderungen dieser Zeit zu bewältigen.

Es gibt viele heilsame Wirkungen von Lachyoga auf die Gesundheit. Davon konnten sich auch schon die Mitglieder der Selbsthilfegruppe „Lachen ohne Grund“ überzeugen, in der Bärbel Kebeiks einige neue Elemente vom Lachyogakongress angewandt hat.



Rund 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bildeten sich mit Lachyoga-Gründer Madan Kataria aus Indien weiter.  
Foto: BK

# 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 Selbsthilfe- kontaktstellen in MV, ...

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

## Öffnungszeiten der kiss

Montag und Mittwoch  
9.00 – 12.00 Uhr  
Montag und Dienstag  
14.00 – 17.00 Uhr  
Donnerstag  
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, niedergelassene Ärzte, 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: 13. August 2014  
mit dem Schwerpunktthema: „Zeit“.