

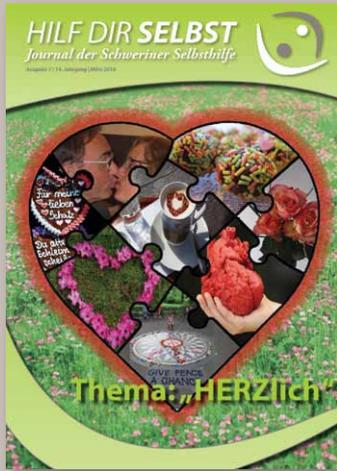
HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 \ 14. Jahrgang \ März - April - Mai 2016



Thema: HERZlich



Inhalt

.....

Editorial	2
Gastkolumne	3
Hör auf Dein Herz	
Thema.....	4
Gutes Leben mit einem schwachen Herzen	
Selbsthilfe	5
Zehn Regeln/Fit in Körper und Geist	
Selbsthilfe	6
Mit Zuversicht/Ehrung	
Gefühl.....	7
Herz-Versagen/Herzlich	
Prävention.....	8/9
Jugendliche wollen gehört werden	
Therapie.....	10/11
Psychoonkologie	
Verstand.....	12/13
Herz über Kopf/Optimierungszwang	
Wortspiel	14
Milzliche Grüße	
Angemerkt	15
Richtiges Signal	
Herzmenschen.....	16/17
Mit Bauchatmung/Im Gespräch	
Gratulation	18/19
20 Jahre „Fit in jedem Alter“	
Service	20/21
Rätsel/Förderer	22
Meinung.....	23
Impressum	24

Die nächste Zeitschrift erscheint im Mai zum Thema 25 Jahre Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern.

Liebe Leserin, lieber Leser,

HERZLICH willkommen in unserer neuen Ausgabe des Selbsthilfejournals.

Um es gleich vorweg zu nehmen: ich liebe „herzlich“, weil es von Herzen kommt. Es drückt Verbundenheit aus, die tiefe Empfindung, sich in Herz (das doch für das Gefühl steht) und Verstand (im Geiste) verbunden zu fühlen. Darin erfüllen sich unsere menschlichen Grundbedürfnisse nach Beachtung, Anerkennung, Wertschätzung. Wir alle möchten gemocht, ja – geliebt – werden und machen in diesem Bestreben die Erfahrung gegenseitigen Gebens und Nehmens.

Herzensangelegenheiten sollte man nicht für sich behalten, sondern kommunizieren. Dabei macht Herzlichkeit Dinge einfacher.

Uns ist es eine Herzensangelegenheit, Sie in schöner Regelmäßigkeit mit Informationen, Erfahrungsberichten, Geschichten aus dem Alltag, Meinungen und Gedanken zum Leben in dieser Welt zu versorgen und dabei – ganz nebenbei – immer wieder herauszustellen, welche ungeahnten Chancen in Selbsthilfegruppen liegen. Hier nämlich finden sich Menschen mit ähnlichen Herzensangelegenheiten freiwillig zusammen. Das ist die Basis und Voraussetzung für einen Austausch auf Augenhöhe, woraus das notwendige Vertrauen wachsen kann.

Was hier so schlagwortartig daher kommt, geschieht in jeder Gruppe anders, denn immer gestalten die Mitglieder ihren Gruppenprozess selbst. So kommt es, dass manche Selbsthilfegruppen sehr lange zusammen bleiben – wie beispielsweise die SHG „Fit in jedem Alter“, die sich nun schon 20 Jahre trifft. Das liegt zu einem großen Teil sicherlich an der unermüdlichen Gruppenleiterin Ditlind Lippmann. Aber auch andere Gruppen können auf eine lange Geschichte zurückblicken. Andererseits ist es kein Drama, wenn sich Selbsthilfegruppen auflösen – sie haben den Mitgliedern eine Zeit lang geholfen und sind dann einfach nicht mehr notwendig, weil eine neue Lebensphase beginnt oder aus ganz anderen Gründen, die immer alle berechtigt sind.

In unserer HERZlich-Ausgabe geht es auch um das Herz als unser wichtigstes Organ, und um seine vielfältigen Bedeutungszusammenhänge. Nicht nur, dass es uns am Leben erhält, indem es



schlägt und unseren Körper mit Sauerstoff und Blut versorgt, es ist eben auch unser stärkstes Gefühlsorgan. Freude und Leid, Liebe und Tod machen es uns schwer oder leicht, gesund oder krank. Es ist

Sensibilisierung von Nicht-Betroffenen, wenn sich wegen der sich das ganze Leben lang wiederholenden Zuschreibungen von außen jemand wünscht, lieber eine andere Krankheit zu haben. Wir dürfen erfahren, was passiert, wenn plötzlich „Herz über Kopf“ regiert, welche Rolle Herz und Verstand bei emotionaler Abhängigkeit spielen.

Unser neues Vorstandsmitglied des KISS e.V., Dr. Jürgen Friedmann, lässt uns an seinen Gedanken zum Thema „herzlich“ teilhaben. Von unseren Partnern aus dem Unterstützungsnetzwerk erhalten wir Hintergrundinformationen zu weit verbreiteten Herzerkrankungen, werden von Sybille Fuhrmann aus der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik auf einen Ausflug in die Sucht-Prävention mitgenommen (zu der zweifellos auch Selbsthilfegruppen gehören), die Psycho-Onkologie der HELIOS-Kliniken stellt ihre Arbeit vor.

Unbedingt hinweisen möchten wir auf den Selbsthilfegruppentag am 23. April in den HELIOS-Kliniken und die bundesweite Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen (DAG SHG) vom 1.-3. Juni 2016 in Schwerin.

Wie immer freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen, Leserbriefe – Sie können damit Ihre Verbundenheit mit uns ausdrücken.

Frohe Ostern und einen wunderschönen Frühling wünscht Ihnen von Herzen Ihre

Susanne W.

Hör auf Dein Herz

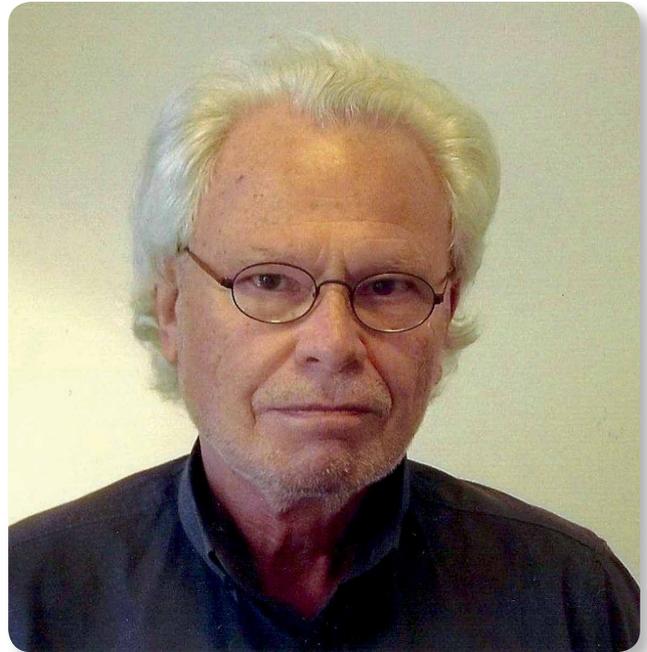
Versucht man, über das sehr weite Feld „Herz“ beziehungsweise „Herzlich“ nachzudenken, fallen jedem von uns sicher sofort viele Verbindungen ein – nicht zuletzt Volksweisheiten und Sprachbilder. Die Sprache ist ja immer wieder auch verräterisch. Spontan erinnerte ich mich an den Satz von Saint-Exupery aus dem „Kleinen Prinzen“: „Man sieht nur mit dem Herzen gut; das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“. Herz erscheint hier also nicht als anatomisch-funktionell klar beschreibbares Organ, sondern als große Metapher.

Viele solcher poetischen, auch ganz banalen Sprachbilder tragen wir (mehr oder weniger unbewusst) in uns. Es lohnt sich, hier mal nachzufragen oder nachzufühlen. Psychologen, Psychotherapeuten, auch sensitive Mediziner sehen – bleiben wir nur bei HERZ – den enormen Bedarf bei der Erklärung, Differenzierung und Aufarbeitung der vielfältigen Herz-Störungen. Dass damit weniger die rein organischen Erkrankungen gemeint sind, ist offensichtlich.

Das Herz ist erst einmal nichts als eine Druck- und Saugpumpe – so viele Gefühle man auch dort verankern möchte. Warum mit diesem Mechanismus so Vieles immer schon verbunden wird – siehe die zahlreichen Spruchweisheiten, die Assoziationen mit Liebe und „Mögen“ bis hin zu Herz- Piktogrammen – es ist wohl einerseits erklärbar, andererseits bleibt so Manches im mythischen Bereich.

Wir transportieren Emotionen, Konflikte und Wünsche immer wieder herzmäßig (nicht allein mit dem Verstand), so dass wir dann zum Beispiel nicht etwas am Herzen haben, sondern auf dem Herzen. Bleiben wir bei Herz als Metapher für die Komplexität des Gefühls, so mag uns Beethoven mit der Bemerkung zu seiner Missa solemnis einen zusätzlichen Aspekt eröffnen: „Von Herzen – möge es wieder zu Herzen gehen!“ Seine Musiksprache ist hier keineswegs rein affirmativ; das Ringen mit dem liturgischen Text ist – hört man

genau hinein – deutlich erkennbar. Will sagen: Hier zweifelt einer (an Gott – an der Religion?), sieht sich im Konflikt – und kann sich damit auseinandersetzen, gleichsam befreien, indem er entsprechende Noten schreibt. Dieses „Sich-Befreien“ gelingt uns anderen aber auch durch Aufschreiben oder Miteinander-Reden.



Dr. Jürgen Friedmann

Foto: privat

Auch Selbsthilfe ist in diesem Sinne als eine mögliche Form zu sehen. Es gilt dabei, als Mensch dem Mitmenschen zu zeigen, dass er und wie er von der Fähigkeit zur Selbsthilfe Gebrauch machen kann. Und hier sind wir – die wir mit etwas schwer Überwindbaren ringen – bei dem, was KISS auch leisten kann. Hilf dir selbst kann demnach heißen: Höre auf dein Herz, lerne mit deinem Herzen zu sehen – und wenn es gut geht, finde zur Höflichkeit des Herzens, die nach Goethe der Liebe verwandt ist. **Dr. med. Jürgen Friedmann**

FLÜCHTLINGSHILFE SCHWERIN INFORMIERT

Was kommt nach der Kleiderspende?

Nach der Kleiderspende ist vor der Kleiderspende. So meinen die einen. Und zugleich haben sich die Anforderungen an die Unterstützung für Geflüchtete in Schwerin gewandelt. In den Mittelpunkt rückt das gemeinsame Handeln. Das Miteinander, im Sport, in der Musik und langsam auch im Alltag.

Kennen Sie jemanden, der uns – den Neuangekommenen in Schwerin - beim Renovieren der Wohnung ein bisschen helfen kann? Wir brauchen noch ein Kinderbett. Wir würden gerne ein paar deutsche Nachbarn kennen lernen. Aber wie? Wir sprechen doch erst ein wenig Deutsch. Die deutsche Sprache lernen und den eigenen Lebensunterhalt verdienen, das wollen fast alle, die auf ihrer Flucht nach Schwerin gekommen sind. Und dies sind wichtige Schritte, um wirklich hier anzukommen. Individuelle Unterstützung beim Spracherwerb - zusätzlich zu den laufenden Sprachkursen - leisten viele Freiwillige ehrenamtlich. Hierbei können Sie mitwirken.

Gehen wir aufeinander zu. Sprechen wir miteinander. Lernen wir uns kennen.

Gesucht werden zurzeit: Eine Halle, ein Transporter und Helfer/innen zur Lagerung und Verteilung von Möbelspenden, Fahrräder, Inlineskater, Skateboards für junge Leute, Nähmaschinen, Haushaltsgeräte, Doppelkinderwagen für Familien.

Gesucht werden auch: Musiker/innen aller Nationen, die am 30. April 2016 ein gemeinsames Fest mitgestalten wollen. Kontakt unter: kontakt@fluechtlingshilfe-schwerin.de

Initiative Flüchtlingshilfe Schwerin

c/o BUNTES Q

Lübecker Straße 18019059, Schwerin

E-Mail: kontakt@fluechtlingshilfe-schwerin.de

www.fluechtlingshilfe-schwerin.de

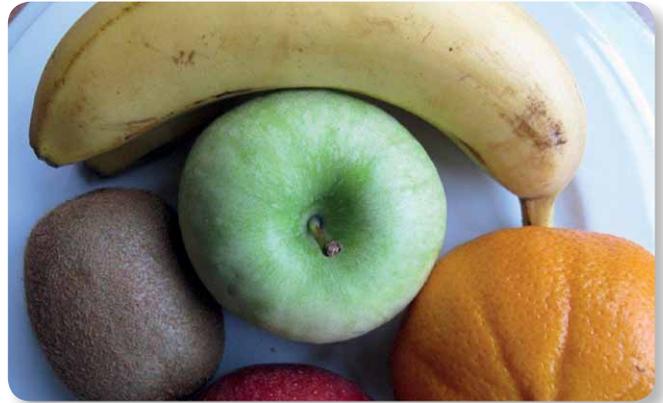
Gutes Leben mit einem schwachen Herzen

Ein Ziehen im linken Arm, starke Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder auch Rückenschmerzen: Die Warnsignale eines möglichen Herzinfarktes sind häufig bekannt. In Deutschland erleiden über 300 000 Menschen einen Herzinfarkt. Weltweit stirbt jeder vierte Mensch an einem Verschluss der Herz-Blutgefäße oder an einem Schlaganfall. Der Herzinfarkt (Myokardinfarkt) zählt hierzulande zu den häufigsten Todesursachen.

Auch wenn nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) aus dem Jahr 2013 die Zahl der Herzinfarkte selbst gleich geblieben ist, ist die Zahl der tödlich endenden Herzinfarkte vor allem bei Frauen in den vergangenen Jahren gesunken. Nach einer Studie aus dem Jahr 2013 gibt es jedoch regionale Unterschiede. Während zum Beispiel in Schleswig-Holstein 57 von 100.000 Einwohnern an einem Herzinfarkt sterben, waren es vor allem in Ostdeutschland noch deutlich mehr, zum Beispiel in Sachsen-Anhalt 111 von 100.000 Einwohnern. Jedoch nähern sich die Zahlen in Ost und West einander an. Die Wissenschaftler vermuten als Grund dafür eine besser gewordene Versorgung, aber auch veränderte Lebensgewohnheiten, also weniger rauchen, mehr Bewegung und eine bessere Ernährung.

Dadurch, dass die Anzahl der Sterbefälle nach einem Infarkt zwar zurückgegangen und die Anzahl der Herzinfarkte jedoch stabil ist, gewinnt das Thema Herzinsuffizienz (Herzschwäche als mögliche Folge eines Herzinfarktes) an Bedeutung. Bei einer Herzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut in den Kreislauf zu pumpen. Die Zahl der PatientInnen mit einer Herzschwäche steigt auch in Mecklenburg-Vorpommern seit Jahren an. Etwa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung hatte nach DGK-Angaben deutsch-

jedoch jeder und jede auf seine individuellen Leistungsgrenzen in Absprache mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin achten muss. So könne ein Zuviel den Körper überfordern und ein Zuwenig langfristig keine Verbesserung mit sich bringen.



Es darf natürlich auch etwas mehr sein: aber frisches Obst und Gemüse gehören zu einer guten Ernährung einfach dazu.

Foto: Archiv

Nach einem akuten Infarkt darf jedoch erst langsam und unter ärztlicher Aufsicht mit körperlicher Anstrengung begonnen werden. Der Alltag bietet dazu zum Beispiel beim Treppensteigen, Radfahren oder zu Fuß gehen einfache Möglichkeiten der Bewegung. Aber auch Sportgruppen für HerzpatientInnen oder aktive Selbsthilfegruppen können ein Zurück in einen gesünderen Alltag bedeuten.

Viele Betroffene sind direkt nach einem Infarkt oder der Diagnose einer Herzschwäche sehr motiviert, ihr Leben ihrer neuen gesundheitlichen Situation anzupassen, die Ernährung umzustellen und sich mehr zu bewegen. Entscheidend ist jedoch, darin Ausdauer zu beweisen und dranzubleiben. Gerade in einer Gemeinschaft fällt das vielen leichter, da sich mit einem gewissen Gruppendruck der „innere Schweinehund“ leichter besiegen lässt. Gerade das Erlebnis einer lebensbedrohlichen Situation zum Beispiel durch einen Herzinfarkt lässt sich zudem für viele in der Gruppe besser verarbeiten. So zeigen die Erfahrungen von Betroffenen aus Selbsthilfegruppen, dass psychische Probleme, Ängste und Sorgen gerade in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten für viele – jedoch nicht für jeden oder jede – leichter zu verarbeiten sind.

Neben der ärztlichen Kontrolle, mehr Bewegung und einer Gemeinschaft spielt eine gesunde Ernährung eine wesentliche Rolle für Menschen mit einer Herzerkrankung. Nach einem Herzinfarkt kämpfen Betroffene oft gegen ihr Übergewicht. Wichtig ist, dass die einzelnen Nahrungsmittel in einem guten Verhältnis zueinander stehen.

(Mehr dazu auf Seite 5.)



Die Schweriner Selbsthilfegruppe „Fit in jedem Alter“ mit Ditlinde Lippmann bringt den Teilnehmerinnen Bewegung und Spaß gleichermaßen.

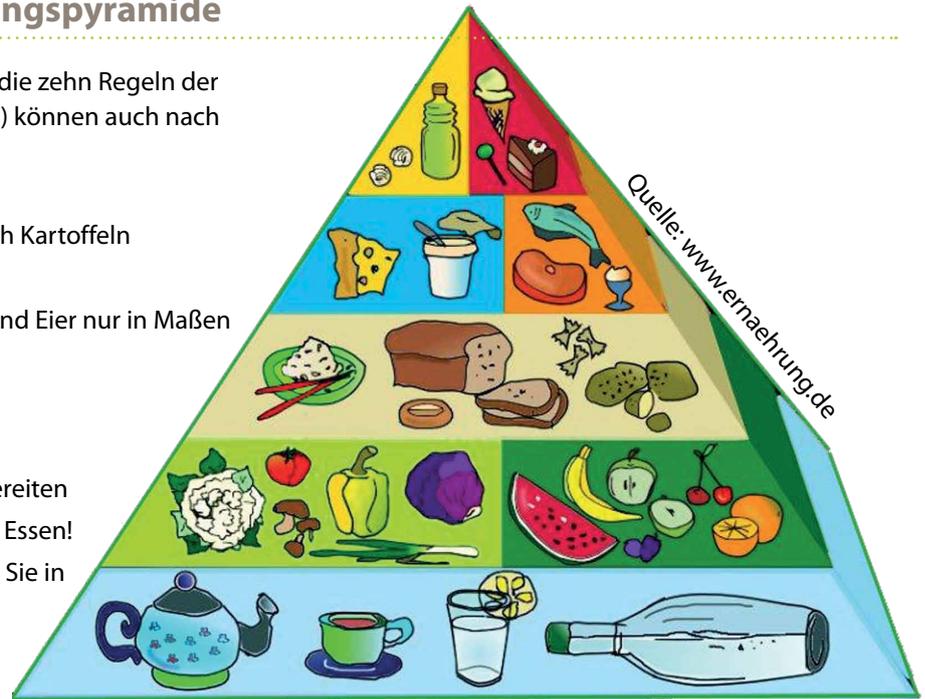
Foto: Archiv

landweit eine solche Erkrankung, vor allem ältere Menschen. Fachleute aus Medizin, Wissenschaft und von Betroffenen-Organisationen sind sich einig, dass das Leben mit einer Herzschwäche – aktiv und bewegt – lebenswert sein kann,

Zehn Regeln und die Ernährungspyramide

Die sogenannte Ernährungspyramide oder die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) können auch nach einem Herzinfarkt helfen:

- Vielseitig essen
- Getreide mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln
- Fünfmal am Tag Obst und Gemüse
- Regelmäßig Milch und Fisch – Fleisch und Eier nur in Maßen
- Weniger Fett
- Zucker und Salz nur in Maßen
- Reichlich Flüssigkeit
- Essen schmackhaft und schonend zubereiten
- Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie das Essen!
- Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung!



Selbsthilfegruppe Arthritis: Sich fit fühlen in Körper und Geist

Seit dem 1. März 2001 gibt es uns, die Selbsthilfegruppe Arthritis. Anfänglich waren wir - gegründet durch Frau Hellwig mit freundlicher Unterstützung der Physiotherapeutin Frau Brinker, die ihre Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt hatte - in Friedrichstal zu Hause. Sechs Personen trafen sich regelmäßig einmal wöchentlich zum Sport. Schnell waren aus sechs Personen zwölf geworden. Schließlich gründete sich eine zweite Gruppe. Dazu „opferte“ Frau Hellwig den Montagnachmittag von 14 bis 17 Uhr und mobilisierte alle Interessierte jeweils für eine Stunde. Zusätzlich gab es für alle Gedächtnistraining und für die Aufgeschlossenen die Möglichkeit, wertvolle Aufklärungsgespräche zu führen. Mehrere Jahre gab es dies in der Vereinten Kindertagesstätte in Friedrichstal, da inzwischen die Räume bei Frau Brinker zu eng geworden waren.

Heute treffen sich weiterhin 14 aktive Mitglieder regelmäßig einmal wöchentlich zum Sport. Auch unternehmen wir gemeinsame Fahrten und führen gemeinsame Kochstunden durch. Wir beschäftigen uns mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie der Stoffwechselproblematik. Unser Treffpunkt ist jetzt seit acht Jahren die Zukunftswerkstatt im Ortsteil Warnitz.

Hier beschäftigen wir uns vor allem mit osteopathischen Grundübungen wie Yoga und Tai Chi, mit Hausübungsprogrammen, Gedächtnistraining und Entspannungstechniken. In diesem Jahr ist das Core-Training für eine starke Körpermitte als Widerstandstraining hinzu gekommen.

Anliegen unserer Selbsthilfegruppe ist seit ihrem Bestehen, den Kampf gegen die Krankheit aufzunehmen. Aktiv

versuchen wir gemeinsam die Fähigkeit zur Stärkung unserer Lebensenergie wieder zu gewinnen und gezielt Schmerzen zu beseitigen.

Sich fit zu fühlen in Körper und Geist kann nur durch regelmäßiges Training erreicht werden. Nicht nur Tabletten sind



Spielerisch sich zu bewegen, ist gut für die Gesundheit und macht Freude.
Foto: SHG Arthritis

für das Beherrschen unserer Krankheit notwendig, nein, auch die Einsicht, täglich ein wenig Zeit (ab zehn Minuten aufwärts täglich), Kraft und Geschmeidigkeit zu trainieren. Durch das regelmäßige Treffen hat bei uns in der Gruppe jeder und jede gelernt, auf den Körper zu hören, die Beschwerden zu beherrschen. Die individuelle Krankheitssituation versuchen alle zu meistern. Wir wissen, die Ursachen sind vielseitiger Natur und können durch Hilfe anderer Betroffener besser gemeistert werden.

SHG Arthritis

Mit Zuversicht durchs Jahr 2016 schauen

So wollen wir, die Malfrauen der Selbsthilfegruppe aus Bad Kleinen, als Malgruppe ins neue Jahr starten: Lichtblicke in unser Leben lassen, sich wohl und geborgen fühlen, stark und selbstbewusst auftreten. Eigenschaften, die unser Wohlbefinden und unsere Einstellung zum Leben stärken. Dabei hilft uns der Umgang mit Pinsel und Farben.

Wir können unseren Gedanken und Vorstellungen freien Lauf lassen und sie in unseren Bildern umsetzen. Malen ist unser Hobby. Es beruhigt und setzt viele Ideen und Kreativität frei. Wir alle haben Freude am Malen. In unseren Bildern, die sehr vielfältig sind, können wir unsere Gefühle und Stimmungen ausdrücken. Anregungen zur Gestaltung unserer Malarbeiten erhalten wir vom Poeler Maler Joachim Rozal, der uns regelmäßig einmal im Monat in Bad Kleinen besucht. Er zeigt uns Grundlagen des Bildaufbaus, demonstriert verschiedene Maltechniken, gibt Hilfe und macht uns Mut. Unser Treffpunkt ist der Arbeitslosenverband in Bad Kleinen. Dort finden wir uns jeden Dienstagnachmittag ein, um dann unserem Hobby nachzugehen. Ein herzliches Dankeschön dem Arbeitslosenverband, der die Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellt und an die Leiterin Kerstin Schimske, die unser Projekt unterstützt und in allen Fragen immer für uns da ist.

Aber nicht immer läuft alles glatt bei uns. Es kommt auch vor, dass einige Frauen resignieren, traurig oder willenlos sind. Anderen dagegen geht es besser. Gemeinsame Gespräche, die ruhig und freundschaftlich verlaufen, gut gemeinte



Vorschläge und ein liebes Lächeln helfen, manchen Mut und geben Trost. In der Gruppe können wir offen über alles reden. Jeder hört dem anderen zu. Wir lachen gemeinsam und haben viel Spaß. Das tut unserer Seele gut. Durch das Malen sind wir in all den Jahren unseres Bestehens enger zusammen gerückt. Auch gemeinsame Erlebnisse und Höhepunkte

haben dazu beigetragen. „Kunst offen“ bei unserem Maler Joachim Rozal ist immer eine Reise auf die Insel Poel wert. Bei Kaffee und Kuchen in seinem Atelier lässt es sich dann gemütlich über alles plaudern. Auch sportliche Aktivitäten wie zum Beispiel Wanderungen, Fahrradtouren, Bowling oder Besuche in der Schwimmhalle sind sehr wichtig für uns. Regelmäßig besuchen wir Kunstausstellungen in Wismar, Gägelow oder auf Poel. Auch ein Besuch in Neu Meteln bei Prof. Helm und

seiner Frau war interessant und lehrreich. Von seiner Bildergalerie waren wir begeistert.

Solche Erlebnisse schmieden zusammen und stärken unser Selbstwertgefühl. Große Anerkennung erfahren wir auch durch das Ausstellen unserer eigenen Bilder. Mehrfach konnten wir unsere Talente zeigen. Besonders stolz waren wir auf unsere erste Ausstellung in Malchow auf der Insel Poel. Weitere folgten wie zum Beispiel im Agrarmuseum in Dorf Mecklenburg eine Sonderausstellung mit über 30 Personen bei der Eröffnung. Joachim Rozal plant eine weitere Ausstellung unserer Bilder im Inselmuseum in Kirchdorf auf Poel. Das bedeutet für uns, fleißig an neuen Bildern zu arbeiten, um sie dort der Öffentlichkeit zu zeigen. Wir haben eine Aufgabe. Das macht uns glücklich und erfüllt uns mit Stolz.

B. Kroll SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression

Ehrung für Annerose Zappe

Für ihr herausragendes bürgerschaftliches Engagement in der Landeshauptstadt wurde Ende vergangenen Jahres Annerose Zappe von der Selbsthilfegruppe Haut geehrt. Gemeinsam mit 46 weiteren Engagierten aus Schwerin – darunter auch das Redaktionsmitglied Karin Horn für ihr Engagement im Helferkreis Demenz – waren sie von Stadtpräsident Stephan Nolte und Oberbürgermeisterin Angelika Gramkow ins Schweriner Rathaus geladen worden. „Ehrenamtliches Engagement von Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt ist unverzichtbar in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens. Durch dieses Engagement wird Schwerin noch lebens- und liebenswerter“, begrüßte Stadtpräsident Stephan Nolte die Gäste.

Annerose Zappe ist seit vielen Jahren in der SHG Haut aktiv und wie sie selbst sagt, „mit dem ganzen Herzen dabei“. Nicht nur die vielen Kontakte, interessanten Gespräche und vielfältigen Informationen durch die SHG haben sie zum Bleiben

motiviert. „Auch die Sorge, dass sich die Gruppe vielleicht auflösen könnte, lässt mich nicht ans Aufhören denken“, sagt Annerose Zappe. Dass die Gruppe überhaupt über so viele Jahre bestehe, sei der Verdienst der vielen tollen Mitglieder.

Schwerin ehrt jedes Jahr zum Tag des Ehrenamtes Bürgerinnen und Bürger, die sich in besonderer Weise für ihre Stadt und ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger engagieren. Erstmals erhielten die Geehrten in diesem Jahr mit der Ehrenurkunde die Ehrenamtskarte. Die Ehrenamtskarte bietet Vergünstigungen bei der Nutzung von städtischen Einrichtungen wie beispielsweise 20 Prozent auf Theaterkarten oder freien Eintritt in die Ausstellungen des Schleswig-Holstein-Hauses, aber auch attraktive Angebote von privaten Unternehmen, Initiativen und Vereinen wie ermäßigten Eintritt in das Kino „Capitol“ oder einen Wertgutschein der Werbegemeinschaft Altstadt. Die Ehrenamtskarte ist ein Jahr gültig.

Herz-Versagen

Normalerweise kennt man solche Meldungen nur aus den Medien:

„Mann lag zwei Wochen tot in seiner Wohnung“. Jetzt ist es tatsächlich auch in meinem entfernten Verwandtenkreis passiert.

Vor zehn Jahren haben wir noch fröhlich Jürgens 50. Geburtstag gefeiert und keiner hätte damals gedacht, dass es einmal so ein Ende nehmen würde. In den vergangenen Jahren zog sich Jürgen immer mehr zurück, er wollte keinen Kontakt zu anderen haben. Mit seinem Vater, der mittlerweile über 90 Jahre alt ist, hatte er sich schon früh zerstritten. Zu seinen zwei Geschwistern bestand fast nur noch telefonischer Kontakt. Der Bruder wohnt 100 Kilometer entfernt, die Schwester lebt in Italien. Zweimal im Jahr kam sie nach Deutschland und besuchte auch Jürgen. Das Haus, das er von der Familie geerbt hatte, pflegte er genau wie sich selbst: nicht mehr. Von den Freunden zog er sich immer mehr zurück.

Jürgen bekam größere gesundheitliche Probleme, ging aber nicht zum Arzt. Schon früh hatte er Angst, zum Zahnarzt zu gehen, ließ es sogar so weit kommen, dass seine Zähne verfaulten. Alle in der Familie versuchten, ihn zu bewegen, endlich zum Zahnarzt zu gehen, aber keine Überredungskunst half. Sein Schwager, selbst Mediziner, organisierte einen Termin mit einem befreundeten Zahnarzt, der Jürgen hypnotisieren sollte. Jürgen saß bereits auf dem Stuhl, bekam dann allerdings Panik und „haut“ ab. So lebte er weiter mit seinen schlechten Zähnen und traute sich kaum noch, den Mund zu öffnen. Der Kontakt zu seinen Freunden riss ganz ab, er zog sich immer mehr in sein Schneckenhaus zurück. Früher fuhr er gerne mit dem Motorrad durch die Gegend, aber auch das fiel ihm immer schwerer. Im vergangenen Jahr bekam er weitere gesundheitlichen Probleme und hatte ein offenes Bein. Wieder ging er nicht zum Arzt, dabei hätte Jürgen früher

seine Rente beantragen können. Inzwischen hatte er nun gar keinen Kontakt mehr zu anderen Menschen. Das Haus verließ er kaum noch und ans Telefon ging er auch nicht mehr. Die Nachbarn kannten ihn schon seit Kindertagen und versuchten immer wieder, mit ihm zu sprechen. Er machte nicht mehr die Tür auf und ergab sich seinem Schicksal.



Einsamkeit bis zum unbemerkten Tod sind keine Seltenheit in der Anonymität der Großstadt - aber nicht nur dort.

Foto: Archiv

Nachdem sein Bruder, dem er auch nicht mehr die Tür öffnete, zwei Wochen lang nichts mehr von ihm gehört hatte, meldete er sich bei der Polizei. Die brach die Tür auf und sagte dem Bruder, er solle lieber draußen warten.

Im Herzen waren die Freunde und die Familie immer bei ihm, aber er hatte sich verschlossen. Jürgen starb an Herzversagen.

Karin Horn

„Herzlich“

Ein Wohlgefühl, das Leben gut und schön zu fühlen, zu empfinden, sich in soziale Beziehungen einzubinden. Herzlich ist mein Glück zu teilen, meine Sorgen und Nöte auch so wird es gut, besser für mich, für dich, für uns alle und Gewinn. Ich lerne für mich, um das Leben gut zu leben, meine Talente und Begabungen zu entfalten, das Leben mitzugestalten. Aber ich muss und will verstehen, was mein Herz braucht: Achtsamkeit, jeden Tag neu.

Meine Beziehungen zu meinen Mitmenschen sind ganz wichtig, so wie diese auch wichtig und nützlich sind. Ich möchte mit Frohsinn, Freude, mit Toleranz und meinen Fähigkeiten meine Interessen teilen und verbinden und so meinen Platz im Leben füllen. Die Stimme meines Herzens ist auch

meine Geisteshaltung. Damit kann ich Brücken bauen zu anderen Ufern. Von meinem „Ego“ aus wirke ich zum „Wir“ und zu mehr Mitverantwortung für ein gutes, heiles, gesundes, stabiles und besseres, friedliches Leben. Dieses Ziel kann von einem großen und guten Geist mit einem gesunden, liebenden Herzen Früchte bringen. Es ist aber nicht im Alleingang möglich, nur in sozialer Verbindung mit meinen Mitmenschen. Mein Herz muss brennen, begeistern und dabei mein persönliches und gesellschaftliches Leben in Ausgewogenheit stabil erhalten, befördern. Mein Motto ist Glaube, Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen, dass das Gute, das Schöne sich behauptet und der Fortschritt, das Leben auch für die Zukunft wirksam befördert wird.

Bruno Petrutat

Vorbeugen bei Suchterkrankungen – Jugendliche wollen gehört werden

Prävention heißt Vorbeugung, und Vorbeugung beginnt vor dem Auftreten von Symptomen - primäre Prävention.

Die Zeit der ersten Realisation liegt in frühen Kindertagen (zum Beispiel die Kampagne „Kinder stark machen gegen Drogen“), mindestens im Kindergarten oder Elternhaus. Es ist eine Zeit, in der Kinder beginnen zu lernen, sich zu artikulieren, mit Gefühlen und Wünschen umzugehen, Vorbilder und Vorstellungen von ihrem Dasein zu entwickeln, Grenzen zu erfahren etc.. Es sollten Erwachsene – Eltern, Lehrende und Erziehende, SozialpädagogInnen, TrainerInnen, LeiterInnen von Arbeitsgemeinschaften – die Wegweisenden, Begleitenden und Fördernden sein. Hier spielen Aufklärung und Sensibilisierung auch für das Problem Suchtgefahr, Verständnis für die Sorgen und Ängste der Heranwachsenden eine große Rolle. Dafür ist es notwendig, dass sich eben diese Erwachsenen dem Thema stellen und konstruktiv Lösungsstrategien und Umgangsweisen mit Drogenkonsum jeglicher Art, das heißt Alkohol, Nikotin, Tabletten als legale Drogen und Heroin, Kokain, Halluzinogene, Cannabis, Designerdrogen etc. als illegale Drogen erarbeiten und besprechen.

Kinder und Jugendliche wollen gehört werden, und Erwachsene haben oder brauchen das Wissen dazu - **Verhaltensprävention**.

Die Zusammenarbeit zum Beispiel mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder dem Suchthilfesystem stellen dazu gute Voraussetzungen dar. Diese Kooperation muss aber nachhaltig sein und kann sich nicht nur auf begrenzt finanzierte Projekte beziehen, die – auch nach positivem Erfolgsbeleg – wenig Zugang zum Alltag finden, wenn die Projekt-Finanzierung begrenzt wird. Hierzu gehört auch die nachweisbare und konsequente Einhaltung des Kinder- und Jugendschutzgesetzes in allen Bereichen - **Verhältnisprävention**.

In der Suchthilfe treffen wir auf Menschen verschiedenen Alters und verschiedener Konsummuster, die im unterschiedlichem Maß vom Drogenkonsum betroffen sind. Hier geht es einerseits um **Sekundärprävention**: das Herausfiltern von Drogengefährdeten und die Verhinderung der Ausbildung einer Abhängigkeit, Stützung durch niedrigschwellige psychotherapeutische suchtspezifische Interventionen und Information über das Suchthilfesystem und andere Hilfen. Und andererseits um **Tertiärprävention**: Behandlung von Suchtkranken, Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung der Lebensqualität, Harm-Reduction (Ansatz, um unmittelbare gesundheitliche Schäden für Drogenkonsumenten zu reduzieren und ihr Überleben zu sichern).

Abhängige, egal von welcher Droge, brauchen eine kontinuierliche fachliche Begleitung neben allen Stützen im familiären Rahmen. Das erhöht die Souveränität jedes Einzelnen, schafft Bewusstsein für die Krankheit und seine Folgen, macht längere substanzfreie Zeiten möglich, lässt Behandlung früher zu, verringert damit notwendige Krankenhausaufenthalte und Behandlungszeiten; diese reduziert Folgewirkungen. Die Motivation zur Verhaltensänderung und Abstinenz ist ein Prozess, der parallel zur Behandlung durch Präventionsarbeit über das Medizinische hinaus unbedingt gefördert werden muss, in dem durch Verbesserung der Lebensqualität und Erfolgserlebnisse eine positive Entwicklung angestoßen und stabilisiert wird. Das bedeutet, dass die Zuversicht und Selbstwirksamkeitserwartung der Patienten wächst und damit die Chance auf einen zukünftig sicheren Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung.

Bei allem ist aber nicht zu vergessen, dass jeder Einzelne seine Entscheidung selbst treffen muss und nicht alle gleichermaßen aufgrund unterschiedlicher physischer und psychischer Konstitution und gesellschaftlicher Bedingungen von Prävention profitieren werden. Die Vorstellung von einem eigenen selbst bestimmten Leben kann begleitet, aber nicht fremdbestimmt sein.

Das können wir täglich in unserer Arbeit auf den Stationen der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen und in unserer Institutsambulanz spüren.

Beispiele:

Im Laufe der letzten Jahre haben wir die Behandlung unserer PatientInnen mit Hilfe unserer Möglichkeiten der stationären, teilstationären und ambulanten Therapie – auch mit NADA-Akupunktur –, der verbesserten und kontinuierlichen Kooperation mit den Suchtberatungsstellen und weiterführenden Behandlungseinrichtungen und der Einführung der CRA-Strategie mit bereits ersten Erfolgen im Kontakt mit Behörden individueller, personenzentrierter und längerfristiger gestalten können. Viele vorab über Jahre immer wieder auf Station desolat aufgenommene PatientInnen kommen früher zur Behandlung, die Symptome zeigen sich reduzierter, die Behandlungszeit kann effizienter gestaltet werden (zum Beispiel teilstationäre statt stationäre Behandlung, ambulanter Entzug) oder die Abstinenzzeiten verlängern sich.

In unserer Institutsambulanz werden auch immer mehr drogengefährdete Jugendliche betreut, die noch nicht abhängig sind. Durch Bezugspflege unserer Ambulanzschwestern (1-5x/Woche Kontakt) und krisenorientierter ärztliche Behandlung konnte der Drogenkonsum bei vielen reduziert

oder aufgegeben werden. Sie wurden für das Problem sensibilisiert und einige haben diese Erfahrungen in ihren Freundeskreis mitgenommen (Schneeballprinzip).

Es fragen immer wieder – nicht nur aus Schwerin – Schulklassen ab der achten Klasse mit unterschiedlichem Informationsstand bei uns an, um in einer Präventionsveranstaltung Wissen über Drogen und Suchtentwicklung vermittelt zu bekommen. SozialarbeiterInnen und ÄrztInnen unserer Klinik versuchen im Rahmen ihrer Möglichkeiten, jedes Jahr einige dieser wichtigen und fruchtbaren Veranstaltungen zu realisieren. Mit Beteiligung von PatientInnen erweisen sich diese Zusammentreffen weniger als theoretischer (langweiliger) Unterricht für die SchülerInnen, sondern als Chance, Angst und Vorurteile gegenüber Abhängigen abzubauen, sich selbst zu hinterfragen und erste Beziehungen zum Hilfesystem aufzunehmen. Es schafft ein Vertrauensverhältnis und stärkt somit Kraft und Mut, im Fall des Falles den Kontakt zum Beispiel zu uns aufzunehmen. Nicht selten kommen im Anschluss an die Veranstaltungen persönliche

Anfragen. Somit ist der Weg zu uns frei, und wir hören zu.

Wünschenswert wäre an dieser Stelle die Profilierung einer entsprechenden Hilfe im außermedizinischen Bereich. Nachdem im neuen „Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention“ von 2015 (Präventionsgesetz) der Konsens beschrieben wurde, dass lebenslagenbezogene Prävention eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist, findet sich primäre Prävention und Gesundheitsförderung als verpflichtende Satzungsleistung der gesellschaftlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V).

Helfen wir, dass dieses Gesetz in Zukunft mit Leben erfüllt wird.

Sybille Fuhrmann

Leitende Oberärztin der Klinik
für Abhängigkeitserkrankungen,
HELIOS Kliniken Schwerin, Carl-Friedrich-Flemming-Klinik

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Deutschland gibt es nach empirisch gestützten Schätzungen über 70.000 Selbsthilfegruppen mit rund 3 Millionen Mitwirkenden, über 100 Selbsthilfeorganisationen von chronisch Kranken und Menschen mit körperlichem und/oder geistigem Handicap. Viele dieser Gruppen und Organisationen sind in Bundes- und/oder Landesverbänden organisiert. Viele weitere werden zusätzlich durch regionale Kontaktstellen unterstützt. In Schwerin und Umgebung gibt es derzeit rund 130 Selbsthilfegruppen der unterschiedlichsten Themen. Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS) bietet diesen Gruppen, aber auch allen beruflich wie privat Interessierten sowie Vereinen und Verbänden Unterstützung an.

- Im Unterschied zu anderen Hilfsformen, wie professioneller Beratung, Therapie oder therapeutische Gruppen, entstehen Selbsthilfegruppen aus einem eigenverantwortlichen Engagement Betroffener oder Mitbetroffener, also der Angehörigen heraus. Das Ziel ist in erster Linie, sich selbst zu helfen. Selbsthilfegruppen unterscheiden sich damit grundlegend von den dienstleistenden Hilfsangeboten im sozialen und gesundheitlichen Bereich, da letztere Hilfen für Andere anbieten.
- Selbsthilfegruppen erweitern und ergänzen das professionelle Versorgungssystem, sollen und können es aber nicht ersetzen.
- Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können sie aber sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

- Selbsthilfegruppen sind nicht für Menschen in akuten Krisen geeignet.
- Es ist wichtig, dass die Mitglieder kontinuierlich und aktiv am Gruppenprozess mitarbeiten. Der soziale Austausch von Nehmen und Geben sollte im Einklang sein. Dort, wo die Bereitschaft dazu nicht vorhanden ist, können Selbsthilfegruppen nicht funktionieren.
- In klassischen, innenorientierten Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Problem oder Anliegen. Sie sind durch einen kontinuierlichen Erfahrungsaustausch vielfach Expertinnen oder Experten in eigener Sache geworden. Trotzdem verstehen sich die meisten Selbsthilfegruppen nicht als „Beratungsstelle“. Wer nur eine fachliche Frage hat oder eine einmalige Auskunft wünscht, aber nicht aktiv mitarbeiten kann oder möchte, sollte sich besser an Fachleute und entsprechende Einrichtungen wenden.



Weitere Informationen über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen finden Sie unter www.kiss-sn.de.

Psychoonkologie: Betreuung in allen Phasen der Behandlung

Die Psychoonkologie befasst sich mit körperlichen, psychischen und sozialen Auswirkungen einer Krebserkrankung bei Betroffenen und deren Angehörigen. Als Teil des Onkologischen Zentrums der HELIOS Kliniken Schwerin, unter Leitung von Prof. Dr. Ahmet Elmaagacli, verstehen wir uns als integraler Bestandteil des onkologischen Behandlungssystems. Innerhalb der Klinik kooperieren wir mit Vernetzungsstellen wie zum Beispiel dem Entlassungsmanagement, der Palliativstation und ambulanten Hospizdiensten. Wir sind für alle Patienten mit malignen Erkrankungen während des stationären Aufenthalts zugänglich und betreuen sie in allen Phasen der Behandlung. Darüber hinaus vermitteln wir in weiterführende Unterstützungsangebote wie Selbsthilfegruppen, ambulante Therapien oder Beratungsstellen.

In unserer Arbeit beziehen wir Techniken aus verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen ein; so sind wir mit unterschiedlicher fachlicher Schwerpunktsetzung in Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie sowie Gestalt- und Hypnotherapie ausgebildet.

Belastungserleben

Die Diagnose Krebs erleben viele Betroffene als existentielle Bedrohung, die Fragen nach Tod und Sterben, aber auch Lebenssinn und Identität aufwirft. Die Auseinandersetzung mit diesen Themen kostet Zeit und Kraft und kann unter Umständen dazu führen, dass sich Betroffene neben den körperlich erlebten Nebenwirkungen von Operation, Strahlen- oder

Chemotherapie auch psychisch belastet fühlen. Oft nehmen wir im psychoonkologischen Team sogenannte subsyndromale Belastungen wahr, also zum Beispiel depressionsähnliche Symptome wie Niedergeschlagenheit, Traurigkeit, Sorgen, Hilflosigkeit oder Grübeln. Das heißt aber nicht, dass jeder Patient auch eine Depression oder andere psychische Störungen entwickelt. Es ist in dieser Ausnahmesituation ganz normal, vorübergehend Gefühle von Traurigkeit und Angst, aber auch Wut und Ärger auf die Erkrankung zu entwickeln. Ausgehend vom individuellen Leidensdruck und der Schwere der Belastung unterstützen wir die Patienten zunächst während ihrer stationären Aufenthalte und vermitteln bei Bedarf in das ambulante Hilfesystem.



Die Psychoonkologie der HELIOS Kliniken Schwerin mit Lena Rupp, Angela Modler-Patze, Dr. Petra Tilch und Ralf Lehmann (von li.) unterstützt Krebspatient/innen in allen Phasen der Behandlung.
Foto: Georg Hundt

Unser Team besteht aus vier Diplompsycholog/innen bzw. Psychologische Psychotherapeutinnen:

- Angela Modler-Patze: Onkologie/Hämatologie/Transplantationsmedizin, Hautkrebszentrum und Gastroenterologie
- Ralf Lehmann: Urologie und Viszeralchirurgie/Darmkrebszentrum
- Lena Rupp: Lungenkrebszentrum
- Dr. Petra Tilch: Brustkrebszentrum und Gynäkologisches Krebszentrum, neuroonkologische Tumoren, Kopf-Hals-Gesicht-Tumoren

stationären Aufenthalte und vermitteln bei Bedarf in das ambulante Hilfesystem.

Subjektive Krankheitstheorien

Oft werden wir von unseren Patienten mit Fragen nach Auslösern oder vermeintlichen Erklärungen für deren Krebserkrankung konfrontiert. Viele Patienten berichten von eigenen Überzeugungen, wie und warum sie zu Betroffenen geworden sind. Diese subjektiven Krankheitstheorien werden als „individuelle Wissens- und Überzeugungssysteme“ aufgefasst, in denen krankheitsbezogene Vorstellungen, Assoziationen, Sinndeutungen, Ursachenzuschreibungen und

Verlaufserwartungen, organisiert sind“ (Filipp et al., 1987). Nach heutigem Verständnis entsteht Krebs aufgrund eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren, es gibt also nicht die „eine“ Ursache. Wissenschaftlich gibt es keinen Beleg dafür, dass die Psyche als alleinige Ursache für die Entstehung von Krebs zu nennen ist. Immer, wenn vermeintlich einfache Zusammenhänge zur Entstehung von Krebs in den Medien propagiert werden, gilt es dies genau zu überprüfen und sich bei Unklarheiten an Fachberatungsstellen zu wenden, zum Beispiel den Krebsinformationsdienst des deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg (DKFZ).

Für uns Psychoonkologen/innen ist es dennoch wichtig, subjektive Theorien unserer Patienten immer mitzudenken, weil sie Entscheidungen hinsichtlich des medizinischen Behandlungsprozesses sowie die psychische Anpassung und erlebte Bewältigbarkeit beeinflussen können. Wenn ein Patient seine Krebserkrankung zum Beispiel als „schicksalhafte“ Strafe ansieht, sich schuldig fühlt und schämt, wird er womöglich anders denken, fühlen und handeln als ein Patient, der Krebs als bösartige Zellvermehrung in einen biologisch-medizinischen Kontext stellt.

In unserer psychoonkologischen Arbeit akzeptieren und respektieren wir die subjektiven Krankheitstheorien jedes Patienten, auch wenn sie wissenschaftlich fragwürdig sind oder nicht mit unserem Werte- und Glaubenssystem übereinstimmen. Wir wissen, dass sie zunächst zur Sinnfindung beitragen können. Dies bedeutet jedoch auch, dass wir gleichzeitig immer wieder versuchen, unabhängig von diesen Krankheitstheorien Räume zu schaffen, in denen Patienten Ressourcen entdecken und sich selbstwirksam erleben können.

Ressourcen

Eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und die eigenen Ressourcen zu mobilisieren ist deshalb so wichtig, weil die Erkrankten und deren Angehörige einen Weg durch die oft existenziellen Krisen finden möchten. Unsere psychoonkologische Begleitung möchte die Patienten dabei unterstützen, eigene und fremde Kraftquellen zu finden, alte und neue Lebensziele zu entdecken, Ruhe und Klarheit in all der Anspannung zu finden und einen für sich selbst günstigen Umgang mit den eigenen Ängsten zu entwickeln. Oft reicht es auch schon, den Zugang zu dem zu eröffnen, das immer im Leben getragen hat und als hilfreich erlebt wurde.

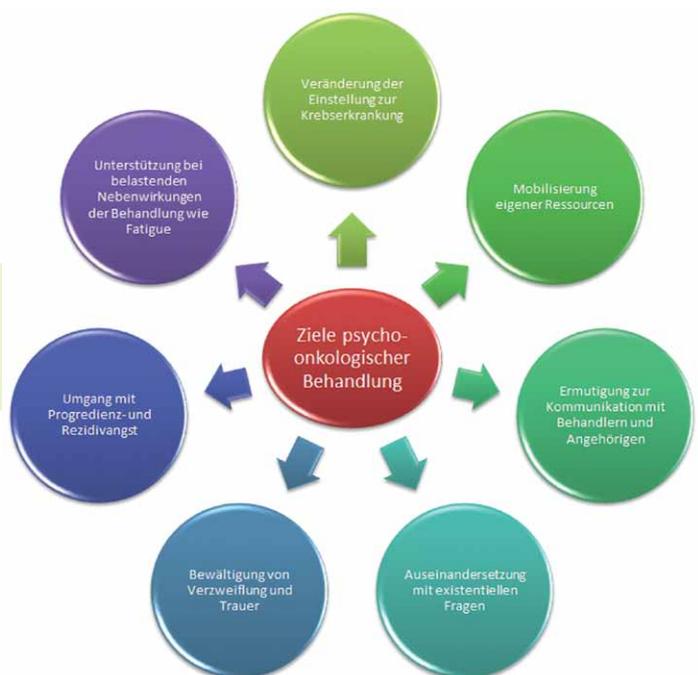
Diese sogenannte Ressourcenorientierung richtet die Aufmerksamkeit auf die Stärken und Potentiale bei unseren Patienten und hilft ihnen, wieder handlungsfähig zu werden. So liegt in der Hinwendung zu dieser Perspektive eine Chance zur Erhaltung der Lebensqualität. Eine Ressourcenorientierung umfasst also einen Ansatz, der Selbstfürsorge in den Mittelpunkt des Denkens und Handelns rückt. Ressourcenorientierte Fragen wären zum Beispiel: „Was können Sie im

gegenwärtigen Moment Gutes für sich tun?“, „Was hat Sie immer im Leben getragen, wenn es schwierig wurde?“.

Verschiedene Möglichkeiten der Selbsthilfe

Um selbstfürsorgliche Handlungen im Alltag nachhaltig umzusetzen und sich immer wieder daran zu erinnern, könnten Betroffene ein Tagebuch positiver Erlebnisse führen. Eine Möglichkeit sehen wir darin, sich am Abend bewusst Zeit einzuplanen, den Tag Revue passieren zu lassen, um sich so positive Erlebnisse zu vergegenwärtigen und damit ein positives Gegengewicht zu Ängsten und Anspannung zu schaffen. Das muss nichts Großes darstellen, sondern kann ein schöner Spaziergang oder ein gutes, liebevoll zubereitetes Essen sein. Sozialen Beziehungen kann darüber hinaus eine sehr wichtige Rolle zukommen. Neben unterstützenden Gesprächen mit Angehörigen, nahen Bezugspersonen oder uns professionellen Helfern kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe als entlastend wahrgenommen werden. Hier wird oftmals ein Rahmen geboten, wo Sorgen geteilt, Erfahrungen ausgetauscht, gemeinsam gelacht und geweint werden kann. Darüber hinaus engagieren sich die lokalen Selbsthilfegruppen auch bei der Wissensvermittlung sowie bei sozialrechtlichen Fragen. Dies findet zum Beispiel mittels Fachvorträgen der Mitarbeiter des Onkologischen Zentrums der HELIOS Kliniken Schwerin statt.

Unser psychoonkologisches Team begrüßt die Zusammenarbeit mit den verschiedenen ambulanten Hilfetägern und hierbei besonders die zahlreichen Selbsthilfegruppen, da wir bemüht sind, neben unserer stationären Begleitung auch weitere ambulante Unterstützungsangebote aufzeigen zu können.



Quelle: HELIOS Kliniken Schwerin

Herz über Kopf

Warum das Glück in der Ferne suchen, wenn es doch so nah ist? Sei doch endlich einmal zufrieden, wie es ist! Es stimmt, die Listen mit Pros und Kontras sagen es doch eigentlich aus. Knapp zwar, aber... Und trotzdem, Zufriedenheit macht nicht immer wirklich glücklich. Da fehlt etwas, ich spürte es ganz deutlich. Na klar, ein neuer Baustein für die Stereoanlage fehlt, der nächste Urlaub müsste eigentlich noch „besser“ werden. Gefühl kann man kaufen, oder? Da ist etwas, latent und für mich nicht greifbar. Ich grübele darüber. Allein für mich, in meiner Nähe, in meinem Keller. Nein, du hast alles, was du brauchst: ein Haus, zwei tolle Kinder, einen guten Job und eine Frau. Oh weh! Was ist das? Ich kriege keine Luft mehr, mein Herz. Ich glaube, nein, ich weiß: Ein Herzinfarkt. Schnell ins Krankenhaus! Ob ich in letzter Zeit Stress gehabt habe? Natürlich! Wer hat den denn nicht in der heutigen Zeit? Was ist jetzt eigentlich mit meinem Herzinfarkt? Nichts? Psychisch? Aber mir geht es doch gut und ich habe alles. Meine Frau brachte es auf den Punkt. Ich weiß jetzt, dass ich nichts habe und ich muss mich doch nur ein bisschen ändern. Wie denn? Na ja, so halt.

Ok, ich vertraue meinem Verstand. Die Herzinfarkte kommen jetzt regelmäßig am Wochenende. Immer dann, wenn Ruhe einkehrt. Oder ist es Stillstand? Ich chatte am PC. Erst in einem Fachforum für Musik. Es ist spannend. Ich fühle mich gut und die Zeit verrinnt wie im Flug. Auf einmal bin ich auf einer Flirtplattform. Lauter anonyme Schreiber. Da gibt es auch einen sogenannten Gruppenchat. Der ist spannend. Ich komme ziemlich schnell mit mehreren Pseudonymen ins „Gespräch“. Das hat mit flirten nichts zu tun. Es sind fast alltägliche Themen und wenig Persönliches. Es fesselt mich, manchmal entdecke ich mich in einem anderen Pseudonym. Ich tauche immer tiefer in diese Welt und blende die wirkliche Welt immer mehr aus. Tue ich das wirklich? Eines Morgens hatte ich in meiner Mailbox des Chatraumes ein Gedicht von Christian Morgenstern. Wir, so schnell verbrüderst man sich mit Pseudonymen, hatten in der Nacht über Verluste geschrieben und diskutiert. Ein neues, mir bis dahin nicht aufgefallenes Pseudonym war sehr aktiv dabei. Und dieses Pseudonym sandte mir dieses gar nicht abstrakte Gedicht zu.

**Es ist Nacht,
und mein Herz kommt zu dir,
hält's nicht aus,
hält's nicht aus mehr bei mir.
Legt sich dir auf die Brust,
wie ein Stein,
sinkt hinein,
zu dem deinen hinein.
Dort erst,
dort erst kommt es zur Ruh,
liegt am Grund
seines ewigen Du.**

Ich war tief berührt. Aus einem Pseudonym wurde ein Mensch. Ich spürte etwas lange Vermisstes. Ich spürte Glück, Verständnis und Verlangen.

Ich habe mich mit diesem Menschen getroffen und ich habe mich etwas verliebt. Etwas? Ich weiß es nicht. Nein, das ist ja doch nur Fantasterei. Meine Familie war doch aber real. Wir verloren uns aus den Augen. Meine Herzinfarkte kamen wieder regelmäßiger. Ich muss mich halt ändern! Um mich herum entstand ein Vakuum. Meine Arbeit füllte mich aus. Also füllte ich meine Lebenszeit mit Arbeit. Leider ging das nur 5 bis 6 Tage die Woche. Leider? Ja, gab es keine Arbeit, kamen die Krankheiten.

Ich wollte es, nur um Abwechslung zu haben. Eine neue Flirtplattform. Es gefährdet nicht den Besitzstand und damit fügt es keinem Schmerzen zu. Wenn ich das heute lese, läuft es mir kalt den Rücken herunter. Wie schnell stürzen wir ins emotionale Unglück, weil der Kopf signalisiert: alles in Ordnung.

Auf der neuen Plattform gab es keine Chaträume. Ich stöberte durch etliche Profile. Alle weit weg. Ich wollte ja nur schreiben. Und dann war da auf einmal die Bild lesende Lastwagenfahrerin. Ich schrieb diese an, weil mich die Vorstellung eigentlich nur reizte. Mit der kann man sich gut austauschen, da war ich mir sicher. Wir chatteten die ganze Nacht. Auch die folgenden Nächte. Wenn wir nicht chatteten, schrieben wir uns lange Mails. Wir stritten wie zwei Menschen, die sich schon ewig kennen. Ich konnte sie fühlen und spüren. Geht das überhaupt? Unmöglich, sagt der nüchterne Verstand. Aber zum Glück hat er geschwiegen. Ich war im Einklang mit mir. War ich glücklich? Ja! Dem Schreiben und Chatten folgten Telefonate. Das erste Treffen! Ich war überwältigt. Ich habe in diesem Augenblick wieder gelebt. Ich habe mich verliebt. Es folgten weitere Treffen. Mein Gefühl sagte mir ganz deutlich: Das ist es. Mit ihr findest du zu neuem Glück. Mit ihr möchtest du zusammenleben.

Also muss eine Entscheidung her. Mut ist ein Gefühl, das sehr häufig von scheinbar logischen Argumenten übertölpelt wird. Auch mein Verstand schaffte das. Ich beendete mein Glück auf eine unterirdische Art und Weise und stürzte in ein heilloses Chaos. Ich vermisste meine Lastwagenfahrerin unendlich. Alle scheinbar höchst sachlichen Argumente endeten in noch größerer Sehnsucht. Nach einiger Zeit haben wir uns wieder getroffen. Sie hatte mittlerweile wieder eine feste Beziehung. Ich übersah das. Ich liebe sie. Die paar Augenblicke mit ihr bedeuteten so unendlich viel für mich. Mehr als meine gesicherte Existenz in einem unglücklichen privaten Umfeld. Es folgte mein persönlicher Zusammenbruch. Sechs Monate dauerte meine berufliche Zwangspause. Ich hatte begonnen, mich mit mir auseinander zu setzen. Nicht nur meine große, unerreichte Liebe, sondern auch meine eigene Vergangenheit und Gegenwart wurden untersucht. Aus beiden Blickwinkeln, der Sicht des Herzens und der Analyse des Verstandes. Der Verstand geriet in immer größere

Erklärungsnot. Es folgten zehn Wochen Tagesklinik. Weit weg vom alten Zuhause. Nach zehn Wochen stand für mich fest.: ich verlasse meine alte Familie, ich ziehe in die Stadt meiner großen Liebe.

Ich habe sie wiedergefunden – meine große Liebe. Es waren so unglaublich schwere Monate. Scheinbar Unmögliches wurde wahr. Gefühl, Bauch und Herz: Sie geben so viel Wundervolles und sind manchmal so Grausames, wenn du versuchst zu vieles zu lange mit deinem Kopf zu erklären.

Kann man sich über das Internet verlieben? Nein, nie und nimmer! Kann man sich in einer Kneipe verlieben? Nein, nie und nimmer. Kontakt knüpft man einfacher über das zuerst anonyme Internet. Kontakt zu haben ist die Grundlage für jede emotionale Beziehung. Der Verstand rät ab. Hör auch auf dein Herz. Mein Herz freut sich seitdem jeden Tag über meine neue Familie. Mein Verstand ist auch nicht in den Vorruhestand getreten. Sie respektieren sich vielmehr nun als gleichberechtigte Partner.

Andreas Sievert

Ende des Optimierungszwanges – es lebe die Liebe

Eine glückliche Beziehung zu führen, ist heutzutage theoretisch einfacher denn je. Wohin das Auge blickt, man sich umhört oder herumfragt, überall finden sich Beziehungsratgeber, Hinweise, sogenannte No-Go's und ultimative Tipps für eine glückliche Partnerschaft. Und so begeben sich Männer und Frauen Tag für Tag auf die Suche nach der perfekten Beziehung. Der Optimierungszwang, der mittlerweile von vielen im Alltag verspürt wird, macht auch vor dem unperfektesten aller Gefühle nicht halt, der Liebe.

jeder und jede bereit, eine ausgeglichene Beziehung führen zu können. Bedeutet das im Umkehrschluss also, dass nur Menschen, die mit sich selbst im Reinen sind, glücklich in ihrer Partnerschaft sein können?

Der Münchner Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer, der Paare schon jahrelang durch Höhen und Tiefen ihrer Beziehungen begleitet, vertritt eine wahrscheinlich etwas alltags-tauglichere These. Laut Schmidbauer geht es in der Liebe auch darum, die Fehler des anderen auszuhalten und zu er-



Doch funktioniert perfektes Lieben überhaupt, auch jenseits der Sachliteratur? Die Voraussetzung dafür ist laut Psychoanalytiker John Bowlby bereits von der Natur aus geschaffen. Menschen könnten gar nicht anders als zu lieben und vor allem geliebt werden zu wollen. Die Beziehungsfähigkeit sei ein angeborenes System, welches uns zwingt, Bindungen einzugehen. Das bedeute Abhängigkeit, Eingeschränktheit, Kompromiss.

Widmet man sich jedoch der aktuellen Ratgeberliteratur, stößt man immer wieder auf einen „Liebe dich selbst-Appell“, der auf Unabhängigkeit und Selbstbestimmung zielt. Statt sich darauf zu verlassen, dass der Partner oder die Partnerin einen glücklich macht, solle jeder und jede selbst dafür sorgen, zufrieden zu sein. Erst, wenn das verinnerlicht wurde, ist

tragen. Wir müssen hinnehmen, dass wir eine andere Person, also auch die Partnerin oder den Partner nicht nach den eigenen Vorstellungen verändern können, sondern wir lernen müssen, mit den Macken des anderen zu leben, das Unperfekte als echt und somit als Teil des alltäglichen Lebens anzusehen.

Wenn der Flug auf Wolke 7 vorbei ist, zeigt sich, ob die Liebe auch den Alltag aushält. Das muss sie letztendlich, um beständig und wirklich zu sein. Und so macht der Optimierungszwang wenigstens vor der Liebe halt, und die lange Suche nach etwas, das es sowieso nicht gibt, hätte für viele ein Ende.

Das Herz in Form und Wort – oder „Milzliche“ Grüße

Das Herz als Thema dieser Zeitung ist ja eigentlich genau meins, aber ich dachte mir, bevor ich wieder nur von mir schreibe (was ich in der Vergangenheit ja schon einige Male getan habe), wollte ich mir zum Beispiel lieber selber die Frage beantworten, warum eigentlich das Herz in der Verbildlichung eine völlig andere Form als das biologische Herz hat.

Das Herz steht ja bekanntlich für die Liebe und alles, was damit einher geht. Und die schönste Liebe ist, so zumindest für die Romantiker unter uns, die ewige Liebe. In der griechischen Kultur wird die ewige Liebe bzw. die über den Tod hinausgehende Treue mit einem Feigen- und später einem Efeublatt symbolisiert. Da diese Pflanze sehr langlebig ist (sie wird bis zu mehreren hundert Jahre alt), ist sie das perfekte Symbol. Daraus entstand dann das heutige rote Herz, das seitdem überall benutzt wird, sobald es um Romantik, Liebe oder Treue geht.

Wir können - ehrlich gesagt - ziemlich froh sein, dass die Griechen diese Form des Herzens „erfunden“ haben. Denn das echte Herz sieht eigentlich ziemlich hässlich und unspektakulär aus. Aber wie es mit den unspektakulären Dingen im Leben manchmal ist, verbirgt sich oft mehr dahinter. Denn wenn wir ehrlich sind, ist das Herz doch ein Meisterwerk der Mutter Natur. Ein Leistungssportler und Motor des menschlichen Wesens.

Vielen Menschen ist es oft leider völlig unklar, wie wertvoll das Herz ist und wie sehr wir es schützen sollten. Erst, wenn das Herz Probleme macht, kommt das Bewusstsein für den Wert und die Bedeutung des eigenen Herzens für uns. Schade eigentlich!

Ich werde immer wieder gefragt, wie es mir denn mit meinem „kaputten“, meinem Ein-Kammer-Herzen geht, und ich denke mir: Keine Ahnung! Wie geht's dir mit deinem gesünderen Herzen? Genau genommen, denke ich gar nicht daran.

Ich gebe zu, ich wollte eigentlich nicht von mir erzählen. Doch es gibt wirklich eine Sache, die mich immer wieder nervt. Wenn man herzkrank ist, hat man natürlich viel mit dem Thema zu tun. Und dabei fällt eines auf: Egal, wo ich bin und was ich tu, ich werde immer mit Wortspielen konfrontiert. Wortspiele mit „Herz“. Gut, Herz ist ein Wort, das man sehr vielseitig nutzen kann, aber doch bitte nicht ständig.

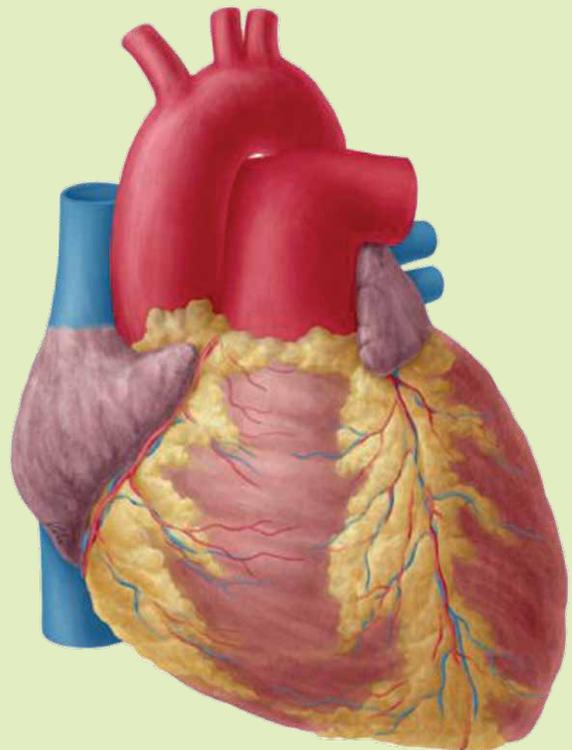
Es gibt Zeitschriften, die heißen „Herzblatt“ und „Herzblick“. Es gibt einen Dokumentarfilm der heißt

„Herzspezialisten“. Projekte beinhalten immer die Sätze „Es ist uns eine Herzensangelegenheit“ oder „Eure Gesundheit liegt uns am Herzen“. Flyer oder Briefe werden immer mit „Herzlichen Dank“ und „Herzliche Grüße“ beendet. Immer! Und mich spricht man auch nicht als Person an, sondern immer als „Herzkind“ oder „Herzchen“. Und als wenn das nicht schon „kreativ“ genug wäre, wird das Wort Herz meistens in Herzform dargestellt. Da wird aus einem „Herzliche Grüße“ ein „❤liche Grüße“.

Also ganz ehrlich, manchmal wünschte ich mir, ich hätte was mit der Milz...

SU

Aus medizinischer Sicht, ist das Herz ein muskuläres Hohlorgan, das die Aufgabe hat, die Durchblutung aller Organe zu sichern, sowie die Blutversorgung im ganzen Körper zu gewährleisten.



Dieser relativ kleine, aber unermüdliche Muskel, schlägt im Laufe eines Menschenlebens zirka zweieinhalb Milliarden Mal und befördert dabei mehr als 200 Millionen Liter Blut! Das sind über 7000 Liter Blut pro Tag! Das Herz ist der einzige Muskel, der 80 oder 100 Jahre lang nicht ein einziges Mal für einen kurzen Moment ausruhen darf. Sogar die Atemmuskulatur legt kurze Pausen von einigen Sekunden ein, wenn der Mensch schläft.

Quelle: www.lichtkreis.at

Mit Bauchatmung zur körperlichen Gesundheit

„Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt

Eher zufällig bekam ich das Buch „Die Kraft strahlender Gesundheit“ in die Hände, und obwohl ich es anfangs nicht lesen wollte, fesselte es mich schon beim Beginn der ersten Zeilen.

Noch während des Lesens erappte ich mich beiläufig und völlig unerwartet beim Versuch der Bauchatmung. Die Begründung der darin beschriebenen Atemtechnik und ihre positiven Folgen, sei es nun für gesunde oder erkrankte Menschen, erschien mir allzu logisch.

Autor ist der in ganz Japan berühmte Arzt Dr. Nobuo Shioya, der dieses Buch erst im Alter von 94 Jahren schrieb, - seine Philosophie und Technik für ein vitales, gesundes und langes Leben.

„Dieses Kind wird bestimmt nicht lange leben“, urteilte ein Verwandter des Dr. Shioya, der im Jahre 1902 in Japan das Licht der Welt erblickte. Als schwächliches Kind geboren - ein „runzeliger Klumpen aus Haut und Knochen“ -, in seiner Jugend verspottet als „Supermarkt der Krankheiten“, war sein Lebensweg immer wieder gekennzeichnet von schweren Erkrankungen wie Lungentuberkulose, einer eitrigen Bauchfellentzündung sowie einer Darmlähmung, um nur einige zu nennen. Ein Arzt verkündigte sogar seine Diagnose, „Heute Nacht geht es mit ihm zu Ende!“

Allem unken zum Trotz darüber hinaus tatsächlich dem Tode häufig sehr nahe, wurde er dessen ungeachtet 105 Jahre alt und verstarb kurz vor seinem 106. Geburtstag.

Um ein Vielfaches stärker, als vielleicht bei anderen Menschen, reifte so recht früh in ihm der Wunsch gesund zu werden. Schon in jungen Jahren probierte er alles aus, was als „gut für die Gesundheit“ galt.

Im Alter von 14 Jahren lernte er die „Technik der Bauchatmung nach Niki“ kennen, eine Gesundheitsmethode, die Professor Kenzō Niki (1873-1966 – berühmter Mediziner der Universität Tokio und Entdecker der Darmtyphusbakterien) entwickelt hatte. Später studierte er Medizin, arbeitete als praktischer Arzt und leitete bis zu seinem 84. Lebensjahr eine eigene Klinik für innere Medizin. Den Menschen, die wie er unter Krankheiten litten, „so gut wie möglich helfen“ zu wollen und zu können, war ein wesentlicher Beweggrund für seine Entscheidung. Aber erst nach vielen Jahren, mit 91, erkannte er dies als seine eigentliche Berufung und betätigte sich als Autor.

Jeder Mensch könne deutlich spüren, wie sein Körper durch genügend Schlaf, Bewegung und seinem Körper individuell zuträgliche Ernährung gesund würde.

Dr. Shioya bemerkte, durch seinen geschwächten Körper besonders sensibilisiert, wie sich sein Körper allein durch langes und tiefes Atmen allmählich zu stärken begann.

Die Bauchatmung ist eine relativ leicht durchführbare Atemtechnik, die den Körper in erhöhtem Maße mit dem Element Sauerstoff anreichert. Somit erhalten die Körperzellen mehr zusätzliche Energie für neue Vitalität, die bis ins hohe Alter vor Senilität und schweren Krankheiten schützen soll, so seine Theorie. Er betrachtet den Körper als kleines Universum, in dem es nichts Überflüssiges gibt.

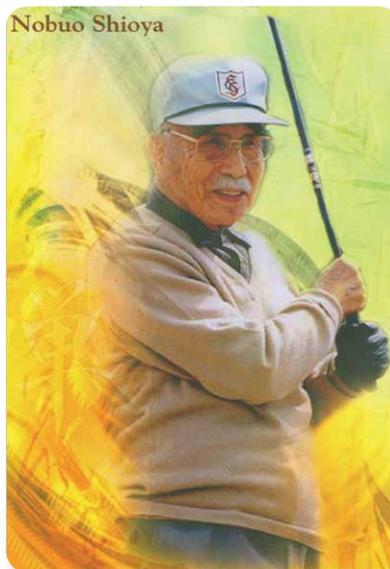
Gäbe es keinen Sauerstoff, könnte kein einziges Lebewesen auf der Erde existieren. Der Sauerstoff ist unsichtbar und selbstverständlich. Wir atmen ihn täglich und ganz natürlich, wenn auch mehr oder weniger unbewusst, ein. Neugeborene atmen nicht nur mit dem Mund oder der Nase, sondern mit dem Bauch und wissen seiner Ansicht nach instinktiv, wie wichtig Sauerstoff ist. Zur körperlichen Gesundheit durch die Kraft des richtigen Atmens gehört auch die entsprechende Geistesverfassung. Um seelische Gesundheit zu erlangen, beschreibt er drei wesentliche Methoden der Geisteshaltung, die jeder Mensch praktizieren sollte.

Um seelische Gesundheit zu erlangen, beschreibt er drei wesentliche Methoden der Geisteshaltung, die jeder Mensch praktizieren sollte.

1. „Denken Sie in allen Dingen positiv“, - denn auch Krisen haben ihren Sinn.
2. „Vergessen Sie die Dankbarkeit nicht“, - auch für die kleinen Dinge des Lebens, die uns oft begegnen und so selbstverständlich scheinen.
3. „Lassen Sie das Jammern sein“, - es ändert nichts, unsere Lebenszeit ist viel zu kostbar, also im Jetzt und Hier leben, den Augenblick genießen und nach vorne schauen.

Dr. Shioya war dankbar für seine wunderbare Schicksalsfürgung, dieses Buch im hohen Alter, bei völlig geistiger und körperlicher Gesundheit schreiben zu dürfen, um so noch mit möglichst vielen Menschen in Kontakt treten zu können.

Wunderbare Begegnungen mit sehr vielen Menschen und das Genießen verschiedener herrlichster Landschaften bereicherten sein Leben. Es gab aber auch schmerzliche Trennungen wie der viel zu frühe Verlust seines dritten Sohnes und der seiner Frau. Im Rückblick würden diese Erlebnisse noch immer sein Herz sprengen, schreibt er. Doch mit dieser Trauer eingeschlossen, sei sein Leben gesegnet und gefühlt voller Dankbarkeit. Durch genaue Beobachtungen erwarb er zusätzliches Wissen für eine Gesundheitsmethode, die er vorsorglich an sich praktizierte und erlangte bis zuletzt völlige Gesundheit. Damit bewies er gleichermaßen die Richtigkeit seiner Theorie.



Mit seiner Methode des rechten Denkens und Atmens, die Dr. Shioya im fortgeschrittenen Alter von 60 Jahren vollendete, wollte er die Gesundheit der Menschen als ihr größtes persönliches Glück fördern, Krankheiten gar nicht erst entstehen lassen und sein Wissen in Form dieser Publikation an möglichst viele Interessierte weitergeben. Und selbst der Tod hat nicht wirklich etwas bedrohliches, vermittelt uns der Autor in einem beeindruckenden Selbsthilfekonzentrat zum Jung- und Gesundbleiben.

Und nun zum Schluss sei mir ein persönliches Fazit gestattet: Ohne Krisen im Leben nehmen wir das Gute sicherlich nicht so intensiv und bewusst wahr, zumindest nicht in besonderer Tiefe. Emotional könnte uns da möglicherweise vieles verloren gehen. Eine positive Geisteshaltung habe ich mir mit fach- und sachkundiger Hilfe u.a. zusätzlich in Selbsthilfegruppen schon vor langer Zeit erarbeitet.

Wenn sich doch einmal das Jammern in Erinnerung bringt und droht, von mir Besitz zu ergreifen, lasse ich es höchstens mal ganz tief durchatmen. Dann besinne ich mich auf eigene Stärken und nicht auf meine Schwächen, die ja nun

gleichermaßen zu uns allen gehören. Jeder lernt im Laufe seines Lebens die eigenen Ressourcen mehr oder weniger kennen, mit ihnen zu leben und sie zu nutzen, diese weiter zu entwickeln, auszubauen oder wie auch immer.

Apropos Atmung und Atemtechnik, daran werde ich jetzt bewusster arbeiten, denn mein Lungenvolumen hat noch erhebliche Reserven. Bei Spaziergängen an der frischen Luft mal kurz inne halten und besonders tief ein- und durchatmen, das hilft! Als Übungsleiterin des Breitensports in einem Sportverein habe ich die Tiefen-Atmung als festen Bestandteil in jede Sportstunde mit integriert und durch die Mehrzahl der Teilnehmer große Zustimmung erfahren. Dankbar bin ich, dass mir diese Publikation zufällig oder schicksalhaft in die Hände gelangte. Bin ich doch jetzt mehr denn je der Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein. Zusätzlich konnte ich hoffentlich bei unseren Lesern besondere Neugierde wecken und somit einen großen Wunsch des Herzmenschen Dr. Shioya erfüllen?!

Evelyn Mammitzsch

Zwei Bekannte treffen sich auf der Straße. Ein kurzes Gespräch:

A: Wie geht's dir? Lange nicht gesehen.

B: Gut soweit. Bis auf diese ganze Katastrophe...

A: Welche Katastrophe?

B: Na, die ganzen Flüchtlinge.

A: Ja, das ist schlimm.

B: Damit muss jetzt bald mal Schluss sein. SO geht's ja nicht weiter!

A: Was meinst du denn mit Schluss sein?

B: Wir können niemanden mehr aufnehmen. Die Grenzen müssen dicht gemacht werden. Wir können doch nicht die ganze Welt aufnehmen! Man fühlt sich ja jetzt schon nicht mehr sicher auf den Straßen... Die AfD hat da schon ganz Recht...

A: Also, ich fühle mich sicher auf unseren Straßen. Gerade hier in Schwerin. Ich finde nicht, dass sich etwas verändert hat. Womit hat die AfD Recht?

B: Dass man schießen sollte an unseren Grenzen.

A: Das meinst du doch jetzt nicht ernst!? Würdest DU denn auf Menschen schießen?

B: ICH? Nein, wieso?

A: Wieso verlangst du es dann von anderen? Und wieso sollte man überhaupt auf unbewaffnete, flüchtende Menschen schießen? Ich finde diese Vorstellung absolut grauenhaft!

B: Wir müssen uns schließlich verteidigen dürfen, oder nicht?!

A: Natürlich darf sich die Bundesrepublik Deutschland

verteidigen, wenn eine bewaffnete Armee an der Grenze steht.

Was sagt denn deine Partei dazu. Also, die Partei, der du bei der letzten Wahl deine Stimme gabst?

B: Ich gehe nicht wählen. Schon lange nicht mehr. Ändert sich ja doch nichts... Ich habe neulich bei facebook gelesen, dass die Amerikaner hinter all Dem stecken.

A: Ich verstehe dich immer weniger... Was meinst du denn jetzt DAMIT?

B: Es soll so sein, dass die Amerikaner das deutsche Volk vernichten wollen... Durch die Flüchtlinge...

A: Ich weiß gar nicht, wie ich jetzt anfangen kann, diesen Schrott zu widerlegen. Diese Idee hakt von vorne bis hinten... Ich bin schockiert, dass es Menschen gibt, die so ein Geschreibsel tatsächlich ernst nehmen... Ich kann dir nur empfehlen, falls dich das Warum und Wieso der Flüchtlingskrise wirklich interessieren, seriöse Quellen dazu zu lesen.

B: Nee, danke. Keinen Bedarf! Die Lügenpresse schreibt doch eh was sie will. Seriös!... Dass ich nicht lache!

A: Aber deine Quellen bei facebook sind seriös? Und übrigens, wenn wir mal grob von 80 Millionen Deutschen ausgehen und dieses Jahr irgendwann insgesamt 2 Millionen Flüchtlinge aufnehmen, dann ist es so, als würden in einem Saal mit 80 Leuten darin, zwei Leute hinzu kommen. Findest du das wirklich viel zu viel? Ist für diese beiden dann kein Platz mehr dort? Kollabiert dann der gesamte Saal?

So, ich gehe jetzt mal weiter. Unser Gespräch führt zu nichts. Ich wünsche dir alles Gute...

20 Jahre SHG „Fit in jedem Alter“

Wir sind eine ganz besondere Gruppe, jede und jeder von uns ist eine ganz besondere Persönlichkeit. Seit 20 Jahren ist Ditlinde Lippmann unsere Gruppenleiterin, die mit Engagement und Ausstrahlung motivierend für uns da ist, sich für uns einsetzt. Jede Woche treffen wir uns zum Sport, lassen möglichst keinen Termin ausfallen. Wir verstehen uns gut. Wir sind glücklich, dass wir uns haben, denn hier fühlen wir uns wohl, werden gelobt, erhalten Anerkennung und sind nicht allein. Wir erhalten Aufgaben – Hinweise für zu Hause – und sprechen über gemeinsam Erlebtes und welchen guten Beitrag es leistet für das eigene gesundheitliche, aber auch seelische und geistige Wohlbefinden. Wir möchten keinen Tag missen; wir wünschen uns, dass wir so noch lange zusammen sein können.

Besuche bei der Schweriner Volkszeitung mit Angehörigen in der Gutenbergstraße waren eine Wissensbereicherung für uns alle. Die Informationen über Schwerin, das Umland und Politik kamen sehr gut an.

Aber am Wichtigsten für alle war und ist immer die wöchentliche Sportstunde.

Vielen Dank an alle, die uns großzügig unterstützen. Mögen uns diese schönen Erlebnisse noch lange erhalten bleiben – sie tragen enorm zu unserem Wohlbefinden bei. Dank an unsere Ditlinde: ohne sie hätten wir diese Sportgruppe nicht. Ditlinde, bleibe uns noch lange erhalten.

SHG „Fit in jedem Alter“



Wir danken der KISS – Sabine Klemm und Gudrun Schulze –, den Krankenkassen und denen, die uns jährlich unterstützen. Wir erleben viel „Schönes“ in unserer Heimatstadt und unserem Mecklenburg-Vorpommern. Zum Beispiel: Gang durch die Schweriner historische Altstadt, Besuch im Schlossmuseum, Fahrt mit dem Bus um den Schweriner See, Raben Steinfeld, das Steinmuseum, Findlingsgarten, gemeinsames Mittagessen im Rabennest, jährliche Fahrten zur Kristall-Therme in Bad Wilsnack, zur IGA in Rostock, zum Therapiezentrum Wismar, zum Weihnachtsmarkt Rostock und Hamburg, zum Wassertreten in der Ostsee, Vortrag und Fischverkostung am Alten Strom, Besuch Museum „Lütt Schwerin“, Gymnastik-Auftritt in der Barmer GEK, Salzgrotte Schwerin, Bekanntmachung mit Reiki und Tai Chi, Kochkurse bei der AOK in Schwerin mit Ausstellungen, Rezepten, Vorträgen – unterschiedliche Themen zur gesunden Ernährung, Trinken und gemeinsamem Verzehr, Mittagessen in Gaststätten zu besonderen Anlässen, Kunst im Schleswig-Holstein-Haus mit Kaffeetafel. Jeder Geburtstag wird gemeinsam begangen genauso wie Feiertage und Bestehen der Gruppe. Auch die

Meine Sportgruppe:

Ich empfinde die Vielseitigkeit als positiv: Erhaltung der Beweglichkeit, vor allem der Gelenke, Übung des Konzentrations- und Reaktionsvermögens, dies Einordnen, den Spaß dabei, die sportlich-fröhliche Atmosphäre. Erfreue mich vieler Jahre der Zugehörigkeit, habe Respekt vor Ditlindes stetem Einsatz. Bin immer nach längerer Abwesenheit durch Krankheit freundlich aufgenommen worden. Erfahre, dass auch andere Schicksalsschläge und Gebrechen haben. Bei Depressionen und psychischem Tiefgang wird man durch die Teilnahme herausgerissen; man muss aus dem Haus, man muss Straßenbahn fahren, man muss antworten usw. und fühlt, wenn man es geschafft hat: das Erfolgserlebnis. Es wird über Politik und das soziale Leben diskutiert, Meinungen werden geäußert. Es kann sein, dass ich auch anderer Meinung bin. Das zwingt mich zum Nachdenken, macht mich stark, selbstbewusster und selbstständig.

E. Dominka

Fast jeden Dienstag, so gegen 10 Uhr muss ich stets zum Sport hingehen. Ditlinde Lippmann, „mein Gott Walter“, sagt immer noch „Fit in jedem Alter“! Von 50 bis 80 Jahre jung, bringen wir uns noch immer in Schwung. So geht es uns schon 20 Jahr, ist das nicht wunderbar? So turnen wir einmal pro Woche, geschmiert sind dann die alten Knochen. Den Helfern hier ein Dankeschön; so soll es immer weiter gehen.

Christa (80 Jahre)

Unsere Sportgruppe „Fit in jedem Alter“ feiert 20jähriges Bestehen. Wir sind seit vielen Jahren in dieser Sportgruppe. Wir freuen uns einmal in der Woche dabei zu sein. Wir sind eine gute Gruppe und unternehmen zum Beispiel einmal im Jahr eine Fahrt nach Bad Wilsnack in die Therme. Wir möchten, dass die Sportgruppe noch lange erhalten bleibt.

Hannelore und Renate

Die Sportgruppe „Fit in jedem Alter“ besteht am 1. März 2016 nun schon 20 Jahre. Dieser Sport in der Gruppe tut meiner Gesundheit sehr gut. Meine Rückenschmerzen wurden dadurch sehr gelindert. Zudem hat sich die ganze Beweglichkeit des Körpers verbessert. Außerdem wird das Gehirn gefördert durch die Koordination. Spaß und Freude macht der gemeinsame Sport, und gute Ratschläge gibt es manchmal auch. Die Gemeinschaft wird gefördert durch den Zusammenhalt und die Geselligkeit stärkt die Psyche des Einzelnen. Ich bin gesundheitlich angeschlagen und daher froh, mich sportlich in der Sportgruppe betätigen zu dürfen. Da wir eine gute Anleitung von Ditlinde haben, macht es Spaß und ich freue mich schon auf unseren Sport.

Rosi

Nun sind es schon fünf Jahre, dass ich in die Sportgruppe gehen darf. Ich freue mich jeden Dienstag auf den Sport. Ich wünsche mir, dass die Sportgruppe noch viele Jahre bestehen bleibt.

Sieglinde



Danke, Dir Ditlinde, der schönste Tag der Woche ist der Sport. Ich versuche keinen Tag zu versäumen. Viele Veranstaltungen haben mir meine Heimatstadt liebenswerter gemacht. Danke! Seit 1998 gehöre ich der KISS – Selbsthilfegruppe „Fit in jedem Alter“ an. Diese Gruppe gibt mir sehr viel: ein Ziel im Tages- und Wochenablauf. Ich bin froh, dass ich so etwas gefunden habe, weil mich die vielen sportlichen Übungen noch im Alter beweglich halten. Der Gesprächsaustausch der Gruppe ist auch nicht zu verachten. Und die vielen Nebenveranstaltungen, an denen man teilnehmen kann, sind für mich eine Bereicherung. Die Übungsleiterin, Frau Ditlinde Lippmann tut ihr Bestes noch dazu!

A.P.

Beim Sport mit Ditlinde und der Gruppe bin ich glücklich. Ich kann mal alles vergessen, wir werden namentlich gelobt. Hier kann ich „ich“ sein!

Nach 17 Jahren bin ich immer noch dabei. 1998 hat mir meine Ärztin geraten, eine für mich geeignete Selbsthilfegruppe zu suchen. Es war diese Sportgruppe. Der Sport half mir über anfangs schwere Zeiten hinweg. In der Sportgruppe wurde ich weitestgehend aufgefangen und habe viele frohe Stunden erlebt. Soziale Kontakte ergaben sich und Freundschaften entstanden auch für mich.

Seit September 2000 bin ich bei der Sportgruppe „Fit in jedem Alter“. Damals befanden sich die Räume auf dem Großen Dreesch. Inzwischen wechselten wir in den Raum der KISS, Spielordamm 9. Wir sind sehr froh, dass wir diesen Raum und die Sportmatten unentgeltlich nutzen können.

Ich mache gerne Sport, da dieser uns fit und gesund hält. Es wäre schön, wenn wir auch weiterhin Gymnastik machen können, mit unserer Leiterin Ditlinde an der Spitze.

Hier ist eine Sportgruppe geschaffen worden, die unserem Leben Inhalt gibt. Die vielen schönen Gymnastikstunden sind bei uns sehr beliebt.

Wir danken der KISS, die uns wöchentlich die Räume für unsere sportliche Betätigung zur Verfügung stellt. Durch die langjährigen Erfahrungen der Leiterin unserer Sportgruppe unter Beachtung unserer aller Weh-Wehchen werden die Gymnastikstunden zu einem besonderen gesundheitlichen Erfolg, der uns oft den Weg zum Doktor erspart.

Karin

GRÜNDUNGEN

SHG Abstinenz

Die Gründung der SHG Abstinenz findet statt am Dienstag, 23. Februar 2016 um 11.00 Uhr in der KISS.

Anschließend trifft sie sich wöchentlich dienstags um 11.00 Uhr in der KISS. Die Gruppe Abstinenz ist für alle Menschen, die abstinent leben möchten. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Nähere Informationen bei der KISS, Tel.: 0385-39 24 333 oder per Mail: info@kiss-sn.de

Elterngroupe ADHS

Die Gründung der Elterngroupe ADHS findet statt am Dienstag, 12. April 2016 um 17.00 Uhr in der KISS in Anwesenheit der langjährigen Gruppenleiterin Simone Sommer aus Wismar.

Alle Eltern von Kindern mit ADHS sind herzlich zur Gruppengründung, aber auch zu den Gruppentreffen herzlich eingeladen. Die Elterngroupe trifft sich ab dem 12. April immer am 2. und 4. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr in der KISS.

Nähere Informationen bei der KISS und Tel.: 0385-39 24 333 oder per Mail an info@kiss-sn.de

Selbsthilfegruppe für Betroffene von sexuellem Missbrauch

Am 14. April 2016 um 19.30 Uhr findet im Gemeindehaus Gressow, Grevesmühlender Str. 15, die Gründung der Selbsthilfegruppe „Betroffene von sexuellem Missbrauch“ statt. Ab dann wird sich die Gruppe an jeden 2. Donnerstag im Monat treffen.

Interessierte melden sich dafür bitte in der KISS, Tel.: 0385 – 39 24 333 oder info@kiss-sn.de

Patienten im Basistarif

Über 30 000 Menschen in Deutschland sind im sogenannten Basistarif versichert. Ihnen wird die angemessene ärztliche Versorgung verweigert! Sie werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht aufgenommen und haben auch keine Chance, bei einer privaten Versicherung eine reguläre Vollzeitversicherung zu erhalten, weil sie arm, alt und/oder ein „gesundheitliches Risiko“ sind.

Deshalb erhalten sie nicht annähernd dieselbe ärztliche Versorgung wie 90 Prozent aller Bundesbürger/innen. Trotz hoher Beiträge können Ärzt/innen ablehnen, diese wirtschaftlich uninteressanten Patient/innen zu behandeln. Gesundheit ist kein Privileg – Gesundheit ist Menschenrecht!

Am 9. Mai 2016 wird um 10.00 Uhr in der KISS die SHG BASISTARIF gegründet. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen und können sich in der KISS unter Tel.: 0385 – 39 24 333 melden.

ÄNDERUNGEN

SHG Licht & Liebe (früher SHG Herzmenschen)

„Das was man ausstrahlt, zieht man auch an“

Wir sind Menschen, die ein großes Herz haben, was oft nicht verstanden wird von Freunden, Familie oder Kollegen. In unserer Gruppe sind Sie herzlich willkommen. Wir tauschen uns aus über positive Dinge, die uns helfen, unser Herz in dieser Gesellschaft nicht zu verlieren.

Körper + Geist + Seele = endloses Herzbewusstsein

Treffen: jeden Donnerstag um 18 Uhr in der KISS

SHG Bandscheiben- und Rückengeschädigte

Sie brauchen Hilfe, Rat und das Gespräch mit anderen? Wir wollen unsere Erfahrungen weitergeben, wollen anderen helfen, damit ein besserer Umgang mit der Erkrankung an Bandscheiben und Rücken möglich ist. Alle Interessierte sind herzlich eingeladen.

Treffen: zweimal im Monat, jeden 1. und 3. Donnerstag um 16 Uhr in der KISS

Kontakt: über KISS 0385 – 39 24 333 oder info@kiss-sn.de

TREFFEN

SHG Epilepsie

Nach längerer Pause trifft sich die SHG „Epilepsie“ am Mittwoch, 06. April 2016 um 17.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin.

SHG Lipödem

Hier gibt es eine Anlaufstelle für Betroffene, die an Lipödem erkrankt sind oder die Anzeichen der Erkrankung, die im Volksmund Elefantenbein (Elephantiasis) im Volksmund genannt wird, haben.

In der SHG der Lip- und Lymphödem-Betroffenen wird zugehört, ausgetauscht und Beziehungen geknüpft. Schluss mit endlosen Schmerzen - Selbsthilfe macht uns unabhängig.

Treffen: treffen sich jeden 1. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS

Kontakt: Kontakt: über KISS 0385 – 39 24 333 oder info@kiss-sn.de

Adipositas-Chirurgie

Aufmerksam und interessiert sind Mitte Februar die Zuhörerinnen und Zuhörer den Ausführungen von Dr. Andreas Wolf, Leiter des Adipositaszentrums und Leitender Oberarzt der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie im Sana Hanse-Klinikum Wismar, in der KISS Schwerin gefolgt.

Fachliche Kompetenz, berufliche Erfahrung, sehr persönliches Engagement, eine Portion Humor und sehr viel Menschlichkeit zeichneten den Vortrag von Dr. Andreas Wolf aus, der den Interessierten und Betroffenen Rede und Antwort stand.

Für noch offen gebliebene Fragen steht weiterhin die Selbsthilfegruppe Adipositas und Chirurgie Schwerin zur Verfügung. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Montag des Monats um 17 Uhr in der KISS Schwerin. Weitere Informationen unter Handy: 0172-1939126 oder über die KISS.

ilo

Bundesweite Fachtagung

Schwerin ist in diesem Jahr Veranstaltungsort der 38. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG). Vom 1. bis 3. Juni werden sich dazu Fachleute, Mitglieder von Selbsthilfegruppen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Kontaktstellen, Verwaltungen, Organisationen und Politik sowie an Selbsthilfe Interessierte über das Thema „Generationenwechsel in der Selbsthilfe“ beraten, informieren und austauschen. Schirmherrin der Fachtagung ist Birgit Hesse, Ministerin für Soziales, Gleichstellung und Arbeit MV. Im vergangenen Jahr hatten 140 Akteure, Fachkräfte und Multiplikator/innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung über die Unterstützung und Begleitung von Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen in Selbsthilfegruppen zu diskutieren. Insgesamt gibt es in Deutschland rund 280 Selbsthilfekontaktstellen mit einem Angebot an professioneller Unterstützung an 340 Orten.

Selbsthilfe(gruppen)tag

Am Samstag, 23. April 2016 von 10 bis 15 Uhr veranstaltet die KISS gemeinsam mit den HELIOS-Kliniken auf dem Gelände der HELIOS-Kliniken einen Selbsthilfe(gruppen)tag.

Wir wollen den Menschen Mut machen und sie dazu ermuntern, selbst aktiv zu werden. Am besten geht das natürlich, indem sich die Selbsthilfegruppen vorstellen, über ihre Arbeit informieren und von Ihren Erfahrungen in den Gruppen berichten.

Dazu gibt es: **Infostände, Gesundheitsberatungs- und Aktivangebote.**

KISS präsentiert sich auf Ehrenamtsmesse

Was ist Selbsthilfe? Was macht Selbsthilfe? Was kann Selbsthilfe? – Nicht nur diese drei Fragen konnten Mitte Februar die Mitglieder von einigen Schweriner Selbsthilfegruppen und die Vorstandsmitglieder des KISS e.V. auf der Ehrenamtsmesse im Fridericianum Schwerin den interessierten Besucherinnen und Besuchern beantworten. Informationen zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen, das Beratungsangebot der KISS und Kontaktvermittlung waren ebenso am Stand der KISS gefragt. Gemeinsam mit insgesamt 47 Organisationen, Vereinen und Initiativen präsentierte sich die KISS in der Schulaula den zahlreichen Besucherinnen und Besuchern. Dabei standen nicht nur die Informationen für Interessierte im Mittelpunkt, sondern auch der Austausch mit und die Kontaktpflege zu den anderen Organisationen und Engagierten in und um Schwerin.



Detlef Müller präsentierte auf der Ehrenamtsmesse die SHG Kehlkopferierte und wurde dabei auch von KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm unterstützt. Foto: KISS

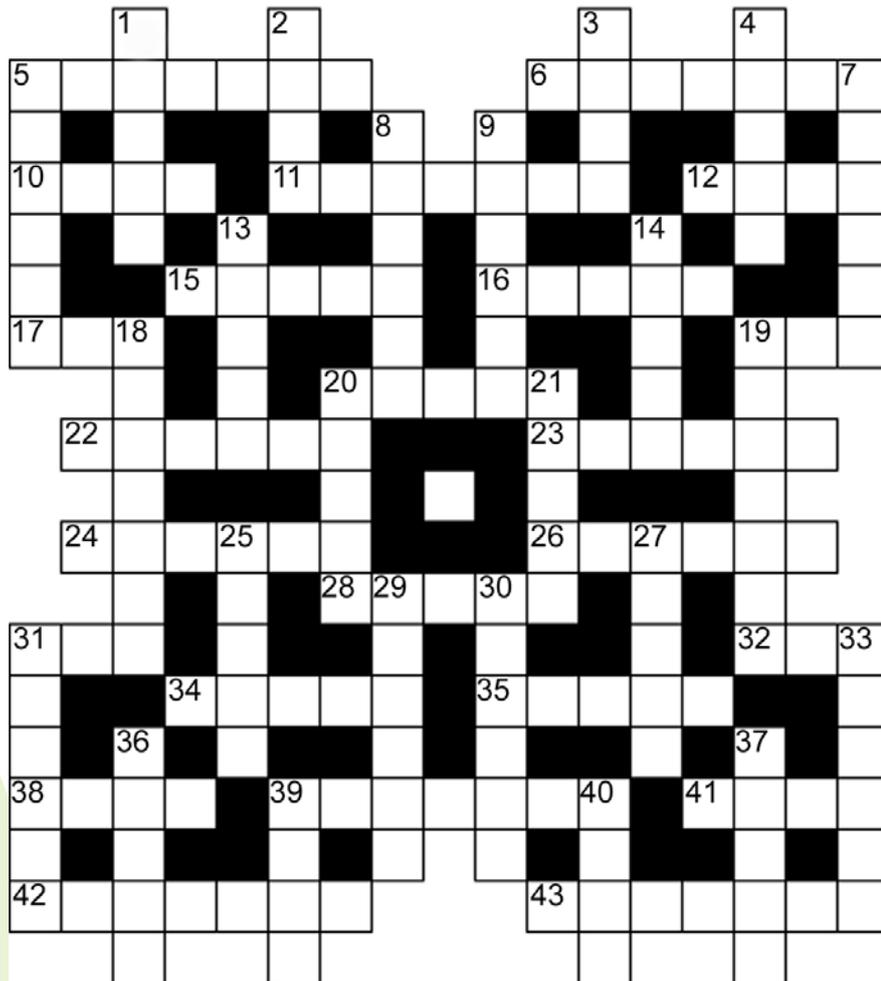
Selbsthilfe ist nicht umsonst

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 1464 0000 0273 32



Waagerecht:

5) höchster Berg im Harz 6) ein Osteuropäer, 10) Nebenfluss der Elbe in Norddeutschland, 11) Teil eines westeurop. Inselreiches, 12) Staat in Österreich, 15) germanischer Volksstamm, 16) Stadt am Mittellauf der Saale, 17) Hirschart, 19) Nebenfluss der Wolga, 20) Staat im Nordosten der USA, 22) Südosteuropäer, 23) Bodenart, 24) abgerundete kleinere Steine, 26) Form der Erdkugel, 28) engl. Popsänger, 31) Wellnessbad, 32) engl. Männername, 34) Entwicklungsstand, 35) Fluss in Bulgarien, 38) berühmte Kirche in Österreich, 39) kein großes Geschenk, 41) Nebenfluss der Wolga, 42) Schiffsgeländer (ältere Schreibweise), 43) afrik. Staat

Senkrecht:

1) Vorrichtung zur Förderung von Erdöl/Gas, 2) europ. Währung, 3) Meeresarm, 4) Stadt im Sternberger Raum, 5) fruchtbare Landschaft, 7) Gebirgslandschaft, 8) afrik. Staat, 9) europ. Gebirgsmassiv, 13) Stadt in Thüringen, 14) Nebenfluss der Weser, 18) Mittelmeerinsel, 19) Fluss durch Düsseldorf, 20) Entfernungsmaß, 21) Stadt in Niedersachsen, 25) Edelfisch, 27) Ureinwohner Südamerikas, 29) Stadt nördl. von Dortmund, 30) Name für Fernost, 31) Vorrichtung, die Summtöne erzeugt, 33) Staat Nordamerikas, 36) Stadt in Schleswig-Holstein, 37) Fanggerät, 39) Männername, 40) Bewohner der britischen Insel.

Die Buchstaben von 13, 21, 30, 15, 42, 14, 37, 35, 21 ergeben ein Fachgebiet, aus dem hier die meisten Wörter stammen.

Geografie

Angret Möller

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Argus e.V., Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, 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, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehasentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna 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

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

Förderabonnement

unterstützen. Ab 50 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



Das Wichtigste ist, dass man nicht aufhört zu fragen. (Albert Einstein)

Der menschliche Körper und alle seine Funktionsweisen: ein riesiges, zum Teil rätselhaftes, nicht mit 100prozentigen empirischen Daten belegtes, Feld – immer noch. Wir wissen nicht, wie und warum Krebs entsteht, warum wir nur zirka 10



Kerstin in jungen Jahren als „Schlichterin“ Foto: privat

Prozent unseres Gehirns nutzen und wie und warum jedes Wort, jede Erfahrung, jeder Moment, jedes Gefühl und jede Empfindung uns so einzigartig machen.

Dies sind nur einige Fragen, die sich mir stellen. Besonders spannend finde ich das Zusammenspiel von Körper und Geist. Der Geist, die Seele, die Psyche – wie ein jeder es auch nennen mag – ist bislang nicht stofflich, nicht sezierbar, nicht nachweisbar. Für manche Menschen eher eine Glaubensfrage als Realität. Tatsächlich muss es aber „etwas“ geben, was wir in uns tragen, etwas Besonderes, das uns zu uns selbst macht. Manche Menschen nennen es auch das Herzstück des Menschen, das was uns ausmacht, unsere Einzigartigkeit des Körpers und unseres Geistes.

Tatsächlich sind einige Faktoren unseres Antriebs, unseres Herzens, unseres Herz-Kreislauf-Systems und unseres gesundheitlichen Werdegangs medizinisch halbwegs erklärbar – inzwischen. Regelmäßig gibt es neue Studien zu verschiedenen medizinischen Fragen. Auch zu den Geisteskrankheiten und Störungen. Es gibt und gab schon sehr lange Studien und Forschungen zum menschlichen Gehirn, seiner Verknüpfungen, seiner Einteilung in Bereiche, die für spezielle Funktionen zuständig sind.

Das Gebiet der Forschung an der menschlichen Psyche, seines Geistes, also des nicht stofflichen Elements in uns allen, ist bis heute stetig vernachlässigt, abgetan, verlacht und von vielen nicht wirklich ernst genommen worden. Warum ist das so? Wieso haben so viele Menschen Angst davor? Wieso empfinden wir Mitleid mit jemandem, der sich - körperlich-schwer verletzt hat? Und wieso fällt es uns schwer, Mitleid

mit einem Menschen zu empfinden, der psychisch erkrankt ist?

Ich würde meinen, ein Hauptgrund ist die fehlende Offen-sichtlichkeit. Wir sehen es nicht auf den ersten Blick und somit tun wir uns schwer, eine echte Krankheit zu akzeptieren. Es fehlen Verbände und Schläuche, ein Tropf mit Medizin. Es fehlt die Intensivstation auf der Geräte alles messen, aufzeichnen, überwachen und auch Alarm schlagen. Es ist unheimlich, einen psychisch kranken Menschen zu sehen, zu WISSEN, dass er krank ist, wir aber nichts SEHEN. Und dieses Unheimliche, das nicht Erklärbare, schreckt uns ab. Wir nehmen Abstand und wollen von dem „armen Irren“, wie sie früher genannt wurden, nichts wissen. **KF**

Selbsthilfegruppe Lachen ohne Grund hat auch in der Faschingszeit viel zu lachen

Ideenreich, bunt und fröhlich haben Anfang Februar die Mitglieder der Selbsthilfegruppe Lachen ohne Grund die Faschingszeit mit einer Lachyoga-Feier begangen. Dabei gab es dieses Mal für die Männer und Frauen der Gruppe Dank einiger Showeinlagen und witziger Kostümierungen allen Grund zum Lachen. Lachen ohne Grund steht dann wieder am 4. März 2016 im Seniorenbüro Schwerin, Wismarsche Str. 144 und weiter freitags vierzehntägig von 14 bis 15.30 Uhr auf dem Programm. Nähere Informationen über die KISS Schwerin.



Foto: SHG Lachen ohne Grund

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
- Informationen auf www.kiss-sn.de
- Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

Leitbild

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, ...

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

Öffnungszeiten der kiss

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

Impressum: Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1500 Stück

Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

Layout und Satz: Steffen Mammitzsch

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Kerstin Fischer, 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. Vorsitzende: Marion Mayer, 2. Vorsitzender: Dr. Rolando Schadowski, Beisitzer/innen: Kerstin Fischer, Dr. Jürgen Friedmann, Dr. Wolfgang Jähme, Antje Neuenfeld und Regina Winkler

Ehrenmitglied: Silke Gajek

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 Schweriner Ausgabe:

4. Mai 2016 (landesweite Sonderausgabe der LAG „25 Jahre Selbsthilfe-Unterstützung in Mecklenburg-Vorpommern“)

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

