

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 \ 14. Jahrgang \ September-Oktober -November 2016



Vater

***Dein Wort war hart.
Ein „Nein“ war ein „Nein“.
Dein Körper war stark,
muskulös obendrein, er sollte
deine Schutzschicht sein.***

***Doch nun schau ich dich an
Und kann dich erkennen.
Dein „Nein“ war niemals ein „Nein“.
Es sollte doch nur
der Schutz für mich sein.***

***Nun steh' ich vor dir,
bin imstande zu geh' n,
mach noch oft
zwei Schritte nach vorn
und einen zurück.***

***Dein Schutz, er zerbröselt.
Du zeigst dein Herz.
Doch dein „Nein“
ist für mich
immer noch ein „Nein“.***

***Ich gehe meinen Weg und denke
oft an dich.
Und gehe wie so oft
zwei Schritte vor
und einen zurück.***

Patrick Falow, August 2015

Thema: Seele



Inhalt

Editorial	2
Mut	3
Depression: Radeln gegen Vorurteile	
Thema	4
Was eine Seele gesund machen kann	
Leben	5
Ich fühle mich beseelt	
Gefühl	6
Diagnose Liebeskummer?	
Erleben	7
Aschenputtel	
25 Jahre KISS	8/9
Gute Seele der KISS	
Engagement	10
Mit Herz und Eigensinn	
Kinder	11
Wie viel Behütung ist gut?	
Selbsthilfe	12/13
Myositis / Osteoporose	
Fachtagung	14
Unterstützung für Selbsthilfe	
Flüchtlinge	15
Wunsch nach Perspektive	
Unterstützung	16
Schwerhörigkeit	
Kooperation	17
IMBSE: Partner der KISS	
Leserbrief	18/19
Impfen: Pro und Contra	
Service	20/21
Rätsel/Förderer	22
Meinung	23
Impressum	24

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2016 zum Thema „Immun“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

am 29. August 1991 wurde der KISS e.V. gegründet. Den Vereinsvorsitz übernahm Frau Dr. Helga Niet, die Geschäftsführung Frau Dr. Ursula von Appen. Beide – ebenso wie das Gründungsmitglied Elli Winkler und Mitarbeiterin der „ersten Stunde“ Uta Schwarz (heute Leiterin der Selbsthilfegruppe „Wohlbefinden durch Malen“) – sind als Ehrengäste zu unserer Jubiläumsveranstaltung „25 Jahre KISS“ am Mittwoch, dem 28. September 2016 in die KISS geladen. Vorab stellen wir Ihnen mit dieser Ausgabe „die gute Seele der KISS“ von heute vor.

Schon Anfang Juni fand in Schwerin die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) mit über 150 Gästen aus der ganzen Bundesrepublik statt. Wir geben auf einer Seite dieser Ausgabe Eindrücke von dieser überaus erfolgreichen Konferenz wider. Dort hat auch der syrische Architekt Bashar Hinedi einen Vortrag gehalten, den Sie hier nachlesen können.

Was hat das alles mit dem Thema „Seele“ zu tun? Nun, es ist ganz einfach: die Gründung der KISS und jetzt die Veranstaltungen zum 25jährigen Jubiläum zeigen, dass uns Selbsthilfe ein Seelenanliegen ist. Die Seele, dieses schwer fassbare Wesen tief in uns drin, ist doch Motor, Antrieb und Balance zwischen „Innen“ und „Außen“. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, sind eng miteinander verflochten, beeinflussen einander – in Auseinandersetzung mit unserer Umwelt. Auf unsere Lebensumstände und Gesellschaft haben wir nur bedingt Einfluss, doch sind wir immer wieder gefordert, eigenverantwortlich und selbstbestimmt unser Leben zu gestalten und mit den Herausforderungen umzugehen. Dabei muss ein jeder selbst herausfinden, wie das am besten geht.

Hartmut Haker zum Beispiel schreibt, um sein seelisches Gleichgewicht zu

finden. Ganz anders ist das bei den Initiatoren der MUT-Tour, die in diesem Jahr in Schwerin Station gemacht hat. Für andere ist es die Aufgabe, jeden Tag auch zu genießen. Wir lesen von einer engagierten Schwerinerin, deren gemeinnütziges Engagement unbedingt und ganz legitim mit Gewinn für sich selbst verbunden sein muss. Und von einer ganz besonderen Hostel-Chefin, die doch „nur“

ihrer Herzen und damit ihrer Seele folgt. Einer Leserin lag das Thema Impfen so schwer auf der Seele, dass sie einen Leserbrief geschrieben hat.

Die Seele ist ein fragiles Gebilde, aber es kann gestärkt werden, durch Vertrauen und Zuversicht von außen und in sich selbst. Insofern erscheint ein Beitrag zu dem relativ neuen Phänomen „Helikopter-Eltern“ aufschlussreich. Doch kann man auch Liebeskummer heilen? Dr. Sommer gibt darauf eine sachliche Antwort.

Dass auch chronische Krankheiten Einfluss auf die Seele nehmen und wie sich Betroffene von seltenen Krankheiten gegenseitig stärken, beschreiben uns die Mitglieder der Selbsthilfegruppen „Myositis“ und „Osteoporose“. Nicht zuletzt kommen wieder einmal Partner von uns zu Wort: das Kompetenzzentrum für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen und die IMBSE GmbH stellen ihre Arbeit vor.

Ganz seelenruhig können Sie jetzt diese Ausgabe durchblättern und vielleicht bleiben Sie auf der einen oder anderen Seite hängen und erwärmen Ihr Herz.

Einen beseelten, goldenen Herbst wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm



Depression: Radeln gegen Vorurteile

Zum ersten Mal hat die MUT-Tour auch in Schwerin Halt gemacht. Gut gelaunt und bei bestem Sommerwetter trafen die Radlerinnen und Radler am 17. August an der Siegessäule in Schwerin ein. Mit dabei waren auch Mitglieder von Schweriner Selbsthilfegruppen und der KISS. Unter Feder-



Gut gelaunt hat die MUT-Tour im August Halt gemacht in Schwerin.

führung der Psychiatriekoordinatorin des Gesundheitsamtes Schwerin, Heike Seifert, hatte eine kleine Projektgruppe den Tag mit Infoständen und vielen Aktionen in Schwerin vorbereitet. Die KISS war mit einem Infostand dabei, der von Gudrun Schulze sowie Nina Schubert von der Selbsthilfegruppe „Depressionen“ und Jana Krämer von der Selbsthilfegruppe „Ängste“ betreut wurde.

Parallel dazu fuhr eine Gruppe von 16 RadlerInnen aus Schwerin nach Wiligrad, an der sich ein Mitglied aus der SHG „Regenbogen“ und Sabine Klemm von der KISS beteiligten. Angeführt vom ADFC ging es der Gruppe der großen Tour



KISS-Mitarbeiterin Gudrun Schulz informierte über die Arbeit der Kontaktstelle.
Fotos: KISS



Nina Schubert von der Schweriner SHG „Depressionen“ beteiligte sich am Info-Stand der MUT-Tour.

entgegen. Im Hofcafé traf dann die Schweriner Gruppe auf die RadlerInnen aus Wismar und das Etappen-Team. Letztere beeindruckten mit drei schwer gepackten Tandems. Jedes Tandem war mit je einem aus Depressionserfahrenen und –nichterfahrenen besetzt. Sie fuhren die Etappe von Berlin nach Kiel und machten unterwegs Station, um mit den



KISS-Geschäftsführerin Sabine Klemm radelte der MUT-Gruppe entgegen.

Menschen vor Ort in Kontakt zu kommen, mit JournalistInnen zu sprechen und so auf das Thema Depression aufmerksam zu machen.

Bei der MUT-TOUR bekommen Menschen mit Depressionserfahrung, die Lust auf Öffentlichkeitsarbeit haben, die Gelegenheit, Interessierten von sich und ihrem Weg aus oder mit der Depression zu berichten. Sie helfen damit aufzuklären und mit Vorurteilen aufzuräumen. Alle zwei Jahre ist die große MUT-Tour unterwegs und bietet öffentliche Mitfahr-Aktionen mit über 1000 Menschen.

KISS

25 Jahre KISS Schwerin

Ein Grund zum Feiern
am Mittwoch, 28. September 2016
von 14 bis 18 Uhr in der KISS
mit Beiträgen der Selbsthilfegruppen,
Tanz, Musik und Kuchen



16 Uhr Podiumsdiskussion
„Zukunft der Selbsthilfe – was sind deine Ideen?“
Sie sind herzlich eingeladen.

Rückmeldung bis 22. September unter:
E-Mail: info@kiss-sn.de oder Tel.: 0385 3924333.
Statt Blumen bitten wir um Spenden:
VR-Bank e. G.
IBAN: DE35 1409 1464 0000 0273 32
BIC: GENODEF1SN1

Ihre KISS

Was eine Seele gesund machen kann

„... die Tabletten decken meine Seele zu. Tief in mir schreie ich. Ich habe Angst, nie wieder klar denken zu können...“

Diese Zeilen beschreiben den Anfang meiner psychischen Erkrankung, einer schizo-affektiven Psychose, auf der geschlossenen psychiatrischen Station 23 der Schweriner Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, so geschildert in meinem Theaterstück „Pohlmann. Station 23“. Durch diese Erkrankung, die bei mir 1994 ausbrach, als ich 20 Jahre alt war, wurden meine Lebenspläne gehörig ins Wanken gebracht. Meine Eltern hatten sich getrennt. Die erste große Liebe blieb un-



Hartmut Haker

Foto: privat

beantwortet. Das Leben ging ab – Partys und Alkohol waren wichtig. Mein gerade in Greifswald begonnenes Jurastudium musste ich abbrechen. Ich erlernte später den Beruf des Bauzeichners. Jahrelang wechselten sich Klinikaufenthalte, depressive, manische und schizophrene Zustände ab. Es kam zu Suizidversuchen. Erst langsam normalisierte sich mein Leben, auch dadurch, dass ich mein Leben veränderte, mir Arbeit suchte und aus meiner Heimatstadt weg ging, zuerst nach Stuttgart und dann nach Hamburg.

In den ersten Jahren meiner Erkrankung begann ich ernsthaft mit dem Schreiben, wobei ich schon als Kind und Jugendlicher gern schrieb. Bis heute erschienen fünf Bücher, zwei Theaterstücke und ein Hörbuch. Ich halte Lesungen aus diesen Büchern und möchte die Menschen über diese Erkrankungen aufklären, einen Beitrag zur Entstigmatisierung leisten und den vielen anderen Betroffenen mit meinem positiven Beispiel Mut machen.

„... Und doch habe ich Träume, die ich auf dieser Welt erreichen möchte. Eine Familie gründen, einen Beruf haben, ein Haus bauen, glücklich sein. Geht es weiter? Wie geht es weiter? Und wie mit mir? Ich muss an mir arbeiten. Kann ich den gordischen Knoten lösen, ohne ihn zu zerstören? Werde ich es schaffen, ein starker Mensch zu sein? Gibt es starke Menschen? Wer kann helfen? Gott?“

(aus „Mein Feuerzeug“)

Schon früh stellte ich bittend – vor allem an Gott – die Frage nach Hilfe. Wie konnte ich wieder gesund werden? Ich spürte, dass tief in mir schon die richtige Antwort gespeichert war. Mein Schreiben und das damit verbundene Recherchieren und Lesen in anderen Büchern brachte mich weiter. Bei mir war es vor allem die Beschäftigung mit dem christlichen Glauben. Ich war dazu erzogen und auch davon überzeugt, dass mein Leben auf einem festen Fundament gegründet ist und Gott mich beschützen würde. In meiner Not fragte ich ihn, was mein Leid für einen Sinn hat. In meinen Büchern und Theaterstücken konnte ich es an vielen Stellen in meine eigenen Worte fassen.

„... Wir sind einzigartig auf dieser Welt gelandet, wissen nicht, wer wir sind, woher wir kommen, wissen auch nicht, wohin es geht, sind verloren, lenken uns mit unwichtigen Dingen ab, sind vergänglich. Unser erstes Ziel sollte es sein, keine Angst zu haben, gelassen zu sein und einen Sinn zu suchen in der Ungewissheit, in kleinen, einfachen Dingen...“

(aus „Wer hinterm Vorhang steht“)

Dieses in mir wachsende Vertrauen und auch die Nähe zu meinen Mitmenschen und die Liebe zu dieser Welt machten mich wieder gesund. Meine Überzeugung wuchs im Laufe der Jahre, dass es sich lohnt, nicht aufzugeben. Und dass es meine Aufgabe ist, diese Erkenntnis an andere Menschen weiterzugeben. Psychisch krank zu sein, bedeutet krank an der Seele zu sein (psyche = Seele). Die Seele ist der Sitz und Ausgangspunkt des Denkens, Fühlens und Wollens.

Ein ganzer Mensch in seiner individuellen Vielfalt ist von solch einer Erkrankung betroffen. Die moderne Gesellschaft mit Ihrer Enge, ihrem Egoismus, der Geschwindigkeit und dem Übermaß an Reizen begünstigt die psychischen Erkrankungen, die immer mehr zunehmen. Es ist wichtig, etwas dagegen zu tun – auch die Vorurteile der Menschen gegenüber Depressiven und Schizophrenen abzubauen. Dafür möchte ich mit meiner Erfahrung und meiner Literatur etwas tun.

Heute bin ich 42 Jahre alt, verheiratet und Vater eines Sohnes, lebe in Ratzeburg und arbeite als Konstrukteur für Baustatik. Ich kann sagen, dass ich glücklich bin. Dafür bin ich dankbar

„... Er fand des Vaters Geschichte wunderbar. Sie half ihm, manche Frage selbst zu beantworten ... Martin erzählte Jonathan dann und wann von seinem grenzenlosen Vertrauen zu Gott – und mit einem Mal spürte er, wie Jonathan dieses Vertrauen annahm, genau wie Jack, der einstige Piratenkapitän. Seither weiß Martin, dass Jonathans Leben gelingen würde.“ (aus „Jonathans großer Tag“)



Hartmut Haker

Ich fühle mich beseelt

Nichts trifft es besser als dieses eine Wort. Noch nie empfand ich einen Artikel zu schreiben als so ein großes Geschenk. Zugleich zu spüren, wie sehr ich mein Leben liebe. Mein kleines Chaos, meine schweren Zeiten, meine Kämpfe, all die Irrwege – sie haben mich dahin gebracht, dass ich so vieles lernen durfte. Und jeden Tag Neues lernen werde. Es ist ein großes Glück!

Ich treffe Bianca Pille, Inhaberin des Hostels „Engelsgleich“ in Schwerin. Wir kennen uns erst seit kurzem, aber vom ersten Moment an – ich bestellte ein Zimmer bei ihr – spürte ich die positive Kraft, die von ihr ausging. Sogleich kamen wir ins Gespräch und entdeckten einige Parallelen in unserem Leben. Auch war da eine Nähe, die ich so zuvor noch nicht erlebt hatte. Seelenverwandt?

Und nun sprechen wir darüber, was ist denn eigentlich DIE Seele. Bianca lacht, natürlich gibt es darauf nicht die eine Antwort. Sie habe schon als Kind gespürt, dass hinter dem, was man mit den Augen sehen kann, mehr sein muss. Bei aller Skepsis begann sie sich zunehmend mit dem Thema zu beschäftigen. Irgendwann machte sie bei einer Familienaufstellung mit und fand spannende Erkenntnisse heraus. „Da ist eine Art Netz, das uns verbindet.“ Eine schöne Beschreibung, wie ich finde!

Aufgewachsen in einem Dorf bei Vechta kommt sie bereits sehr früh mit der Gastronomie in Kontakt. Noch heute leuchten ihre Augen, wenn sie erzählt, wie sie damals in den Ferien ihrem Onkel in dessen Imbiss auf dem Zeltplatz half. Trotzdem beginnt Bianca mit 16 Jahren eine Schneiderlehre und arbeitet viele Jahre in ihrem Beruf. Denn in der Familie wird „das Kellnern“ abgewertet: „Arbeite doch nicht, wenn andere frei haben. Du bist mehr wert, als anderen die Teller hinterher zu tragen.“

Aber so ganz hat sie die Gastronomie nie los gelassen, immer wieder jobbt Bianca in Kneipen oder hilft bei Freunden in Cafés aus. Und sie merkt, dass sie guten Kontakt zu Kunden findet, erfährt ausschließlich positives Feedback. Und privat? „Von einem Desaster ins nächste!“ Doch der größte Schicksalsschlag ist der Tod ihres Mannes André vor drei Jahren. Die gemeinsame Tochter ist da gerade mal drei Jahre alt, die beiden Älteren aus früheren Beziehungen brauchen ihre Mutter genauso. „Liebe, Schwangerschaft, Krebs“, fasst Bianca zusammen. André kämpft gegen den Krebs, sie möchte ihn dabei unterstützen, nennt es Seelenarbeit für ihn. „Doch je mehr sich sein Zustand verschlechterte, desto klarer wurde mir, dass man Menschen nicht ändern kann. Alles, was von außen kommt, blockiert. Ich habe gespürt, dass ich ihn bei sich lassen muss.“

Wir sprechen über den Tod. Als André den Kampf verloren hat, ist Bianca bei ihm im Krankenhaus. Sie weiß, dass sie ihren Mann gehen lassen kann. „Es war ganz eigenartig, je kälter er wurde, desto wärmer wurde der Raum“, sagt sie. „Nach den Stunden des Abschieds habe ich mich wohl gefühlt, innerlich geborgen. Ich wusste, es ist gut so, wie es ist.“ Wir schweigen eine Weile, ich bin ganz ergriffen von ihren

Worten. Als wir uns anschauen, haben wir beide Tränen in den Augen und lächeln uns an. Neue Gäste kommen, wir unterbrechen unser Gespräch. Ich sitze am Fenster in einer Reihe alter Theatersitze und höre, wie Bianca sie mit ihrer ganz eigenen Herzlichkeit begrüßt. Ja, sie hat wirklich einen „guten Draht“ zu Menschen! In dieser kleinen Pause spüre ich, gerade etwas Wundervolles zu erleben und fühle mich wohl wie lange nicht mehr. Ich nenne es kraftvolle innere Ruhe.

Doch wie ging es weiter? Bianca machte zunächst eine Weiterbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberatung, in der es auch um die „Nahrung“ der Seele geht. Es folgte ein Erlebnis mitten im Wald, als ein Bekannter während einer gemeinsamen Autofahrt plötzlich so starke Kopfschmerzen bekam, dass er nicht mehr weiter fahren konnte. „Ich weiß nicht genau, was passierte, aber es wirkte. Ich habe es nur durch Hand auflegen und inneres Nachspüren geschafft, dass die Schmerzen fast weg waren.“ Beeindruckt von diesem Effekt suchte sie im Internet nach weiteren Informationen und stieß auf ein Seminar „Body and Soul“ in Schleswig-Holstein. Rasch war ein Termin für den Probeunterricht vereinbart, und es stand gleich Seelenarbeit auf dem Programm. Bianca nennt es „Arbeit nach oben“. Auf der Rückfahrt via Hamburg überkommt sie das Gefühl des Ankommens. „Ich habe mich noch nie so sicher gefühlt, ich wollte gar nicht nach Hause zurück.“ Ein Jahr lang besucht sie alle drei Wochen die Kurse. Ihre Lernschritte nennt sie: „Bleib bei dir bzw. komm wieder bei dir an. Ja, komm wieder bei dir an – das ist das Wichtigste!“ Was bleibt, ist das Gefühl, den inneren Seelenfrieden gefunden zu haben.

Später macht sie bei einem Freund in Schwerin ein paar Tage Urlaub. „Ich lebte mit meinen Kindern im Elternhaus, mein Käfig. Es war mir alles zu eng, ich musste einfach mal raus“, beschreibt Bianca die Situation. In einem Geschäft hört sie, dass das Theater Schwerin eine Gewandmeisterin sucht. „Mir war sofort klar, ich bewerbe mich! Ich hatte das Gefühl, dass es passt, ich fühlte mich innerlich total gefestigt.“ Vom Theater kam eine Absage, doch besagter Freund rief ein paar Tage später an, sie hätte doch schon immer von einem eigenen Haus am See geträumt. In Schwerin gäbe es die Möglichkeit, das Hostel in der Werderstraße zu pachten!

Und wie es passt: Gastronomie und das Haus am See. Natürlich gab es zu Hause Gegenwind, alle meinten: „Das kannst du deinen Eltern und Kindern nicht antun.“ Und Bianca? „Ich bin ganz bei mir geblieben. Ich bin meiner Seele, meiner Selbstachtung gefolgt. Und jetzt bin ich in Schwerin, ich bin angekommen. Ich bin selig.“ Genau das spüre ich mit jeder Faser meines Seins, auch meine Seele schwingt mit.

Wir fassen zusammen: „Ein bodenständiges Gefühl verbinde ich mit Seele. Sie ist die Verbindung zu Menschen. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man die Seele in der Hand hält.“, so Bianca. Sie holt kurz Luft und sagt zum Abschluss: „Ich liebe mein Leben!“ Ich gehe aufgewühlt und unsagbar glücklich nach Hause und beginne sofort zu schreiben: Ich fühle mich beseelt.

Kerstin Sievert

Diagnose Liebeskummer?

Als Arzt geht es mir wie vielen meiner Kollegen, wir denken im Kontakt mit unseren Patientinnen und Patienten immer in Diagnosekategorien. Das heißt, wir suchen nach messbaren Werten oder Maßstäben, um eine sichere Diagnose zu stellen und dann hoffentlich auch die richtige Therapie zu finden.

Jetzt ist das mit der Diagnosefindung in meinem Fachgebiet, der Psychiatrie, oft sowieso schon etwas schwieriger. Häufig fehlen eben messbare Veränderungen und wir sind auf die Angaben der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen angewiesen. Dennoch gibt es natürlich auch in der Psychiatrie klare Kriterien, auf die man sich weltweit geeinigt hat und die erfüllt sein müssen, um ein Störungsbild zu diagnostizieren. Allerdings geht es mir im Alltag doch immer wieder so, dass ich in der Klinik mit Symptomen konfrontiert bin, die nicht in unsere gängigen Diagnoseschemata zu passen scheinen. Ein solches Phänomen ist auch der Liebeskummer.

Es wird wohl niemand bestreiten, der das schon einmal erlebt hat, dass der Liebeskummer mit einem erheblichen Leiden bei den Betroffenen einhergeht, was ja schon einmal eine wichtige Voraussetzung für die Aufnahme in einen Diagnosekatalog wäre. Denn ohne persönliches Leid wird eine Störung wohl nie diagnostiziert werden und auch keine Behandlung nach sich ziehen. Der Leidensdruck kann beim Liebeskummer ja sogar so weit gehen und die Verzweiflung so groß sein, dass die Betroffenen jeden Lebensmut verlieren und keinen Sinn mehr sehen. Viele Suizidversuche, gerade bei jüngeren Menschen, stehen im Zusammenhang mit Trennung und Liebeskummer. Und der Trost nach dem Motto „Das wird schon wieder“ oder „Es findet sich sicher wieder ein neuer Partner“ erscheint dann deplatziert und prallt ab.

Nun gibt es ja aber auch den Spruch „Zeit heilt alle Wunden“, der in diesem Zusammenhang sicher auch nicht gut ankommt. Trotzdem ist an diesen Lebensweisheiten natürlich etwas dran. Jeder, der einmal Liebeskummer erlebt und überlebt hat, wird bestätigen, dass der Schmerz und die Verzweiflung mit der Zeit weniger werden und wir uns dann wieder neuen Zielen und oft auch einer neuen Partnerschaft öffnen können. Ist das also vielleicht der Unterschied zu den Diagnosen, die sonst gestellt werden, dass der Zustand sich erfahrungsgemäß von allein bessert und keine spezifische Behandlung notwendig ist?

Wenn man das Wort „Liebeskummer“ zum Beispiel im Internet in die Suchmaschine eingibt, erscheinen viele Hinweise und Tipps bis hin zu Angeboten von Therapeuten, die sich auf das Thema spezialisiert haben. Auch in der bildenden Kunst und in der Musik hat das Thema Liebeskummer von jeher eine große Rolle gespielt. Es mangelt also nicht

an Informationsmöglichkeiten und Therapieangeboten, aber brauchen wir das alles wirklich? Ich glaube nicht! Wirklich wichtig ist es doch, dass es in solchen Phasen Menschen gibt, die uns nahe stehen, zum Beispiel Freunde und Familie,



Dr. med. Marcel Sommer

Foto: HELIOS Kliniken Schwerin

die uns zuhören und Verständnis zeigen und versuchen, unser angeschlagenes Selbstbewusstsein wieder aufzubauen.

Nur, wenn es solche Menschen in unserem Leben nicht gibt oder wir tatsächlich sehr verzweifelt sind, vielleicht auch schon Suizidgedanken vorhanden sind oder der Liebeskummer länger anhält, dann sollten wir uns nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese Hilfe gibt es in verschiedenen Formen - ambulant oder stationär - und wird von Ärzten (Psychiatern und Psychotherapeuten) und psychologischen Psychotherapeuten angeboten. Man findet diese Hilfe in Kliniken oder Praxen und Beratungsstellen. Die Aufgabe, dann eine Diagnose zu stellen und die richtige Behandlung zu finden, können Sie gerne den „Profis“ überlassen. Nur den ersten Schritt, den muss man selbst tun! Die nächsten Schritte und der Weg heraus aus dem Liebeskummer ergeben sich dann oft von selbst!

Dr. med. Marcel Sommer

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Leitender Oberarzt an der Carl-Friedrich-Flemming Klinik
HELIOS Kliniken Schwerin

Heute spiele ich das Märchen vom Aschenputtel...

Irgendwie geht es mir leider nicht so wirklich gut, also meiner Seele. Ich bin empfindsamer als an den üblichen Tagen und überhaupt notwendig wäre, habe zu dicht am Wasser gebaut und merke schon seit geraumer Zeit, dass mein alter Fehler, nicht NEIN sagen zu können, mal wieder sehr präsent ist! Aber heute will ich es schaffen! Da ich vorübergehend wirklich viel zu tun habe, spricht mein tiefes Inneres nun lautlos und meint, die gleich anstehende Sportstunde ausfallen zu lassen. Das passiert erstmalig. Obwohl: meistens genieße ich diese Stunden, versuche mein Bestes zu geben und voll konzentriert alle Übungen korrekt und vorschriftsmäßig auszuführen.

Und trotzdem werde ich es mir heute versagen und lasse meine Wohnung einfach Wohnung sein. Mein Weg führt mich zunächst einmal über den Friedhof zu unserer Familiengrabstätte. Dort kurz innehaltend, mich in liebevollen Gedanken tröstend und gleichzeitig in der Hoffnung, dass meine Lieben mich, in welcher Form auch immer, wahrnehmen und mir ausreichend Kraft schenken. Und tatsächlich fühle ich mich anschließend etwas besser! Die beiden Lebensbäume, die links und rechts neben dem riesigen Grabstein stehen, lassen zwar – wie bei Aschenputtel – kein hübsches Kleid fallen, erinnern mich aber an meine früheste Kindheit. Zwei solche Bäume säumten in ähnlicher Formation die große Hauseingangstür des Bauernhauses meiner Großeltern mütterlicherseits. Natürlich lässt sich auch kein Pferd blicken, auf dem ich meinen Ausflug hätte fortsetzen können. Stattdessen steht plötzlich ein junger Rehbock in greifbarer Nähe, wirklich ein wunderschöner Anblick. Ich setze meine Fahrt in Richtung Garten wie an allen Tagen mit dem Fahrrad fort. Erspare und spare mir nebenbei Wartezeiten im Straßenverkehr, Benzinkosten sowie Parkgebühren und muss nun nicht einmal mehr ein schlechtes Gewissen wegen der geschwänzten Sportstunde habe, und frische Luft in freier Natur ist eh gesünder, sage ich zu mir.

Ganz zufällig entdecke ich auf dieser ungeplanten Weiterreise einen kleinen Wochenmarkt. Kaufen will ich nichts. Aber mal in Ruhe schauen...könnte man ja direkt mal, warum eigentlich nicht? Sofort springen mir ein paar hübsche Kleidungsstücke ins Auge. Eigentlich habe ich gar kein Geld dabei, denke währenddessen trotzdem schon darüber nach..., es ließe sich doch schnell besorgen!?! Für mich und meine Verhältnisse ungewöhnlich kurz entschlossen verhandle ich spontan mit dem Marktverkäufer. Ein Inder, wie sich im weiteren Verlaufe unseres Gesprächs herausstellt. Zunächst handle ich die Preise neu aus, nicht ganz ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Aber das habe ich auf früheren Auslandsreisen mehrfach gelernt. Es macht Spaß und ist sehr spannend.



Und so ganz beiläufig erfahre ich die Lebensgeschichte des Verkäufers, während ich den kleinen Sohn um stilvolle Beratung und Mithilfe bitte. Kinder sind meist ehrlich und so unbekümmert offen. In Indien sind gerade Ferien und dann besucht er seinen Vater regelmäßig hier in Deutschland. Der

Markthändler erzählt mir, dass er schon lange in Hamburg lebt, nicht aus wirtschaftlichen Gründen, sondern als politisch Verfolgter. Seine Mutter habe ihm seinerzeit dazu geraten. Jetzt fliegt er regelmäßig nach Indien zu seiner Familie, die dort Haus und Hof besitzen. Wir reden über Unterschiede, denn auch in seinem Land ist die Kluft zwischen Arm und Reich riesig. Allzu gern werde in den Medien die Armut Indiens dargestellt, des-

halb bekäme man häufig ein ganz falsches Bild, schildert er die derzeitige Situation in seiner Heimat. Zu Indien hätte ich noch so viele Fragen, aber aus Zeitgründen beende ich dieses Gespräch mit den besten Wünschen für ihn, seine Familie und maximalen Umsatz. Und vielleicht sieht man sich ja mal wieder?! Von diesem Gespräch bin ich bis heute nachhaltig beeindruckt.

Um diesen Tag für mich abzurunden, gönne ich mir jetzt noch einen frisch geräucherten Rotbarsch bei dem freundlichen Fischverkäufer am Verkaufswagen direkt gegenüber. Inzwischen besser aufgelegt, meine Traurigkeit weitgehend überwunden, verbringe ich den Rest des Nachmittages mit dringend notwendigen Arbeiten in meinem Garten. Also: ein absolut gelungener Tag, der mich schließlich zufrieden zurückschauen lässt. Und das nächste Mal gehe ich wieder zum Sport, dass verspreche ich meinem Inneren.

Evelyn Mammitzsch

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.
Erstellen von Flyern, Plakaten,
Zeitungen etc.
Erstellen von Internetseiten.

Gudrun Schulze – Gute Seele der KISS

„Lass die Leute reden, sie reden über jeden...“, und genau das war der Anlass für meinen ersten Weg in die KISS. Zugleich sollte es ein langer Weg werden, der bis heute nicht endete. Eigentlich wollte ich die „umstrittene“ Silke Gajek kennenlernen, übernahm deshalb einen Auftrag als Verbindungsfrau einer Selbsthilfegruppe zur KISS, die unabhängig von dieser arbeitete.



Gudrun Schulze genießt den KISS-Ausflug in Berlin mit Silke Gajek und Evelyn Mammitzsch. Foto: Archiv

Aber wie so oft im Leben kam es mal wieder ganz anders! Und so traf ich, es war an einem späten Nachmittag im Frühjahr 2002, ungewollt und ohne jegliche Absicht auf Gudrun Schulze, die im Rahmen ihrer ersten ABM einen der langen Sprechtag absolvierte.

Schnell kamen wir ins Gespräch und irgendwie war es völlig unkompliziert.

Gudruns freundliche, aufgeschlossene Art machte es mir leicht, mich emotional zu öffnen.

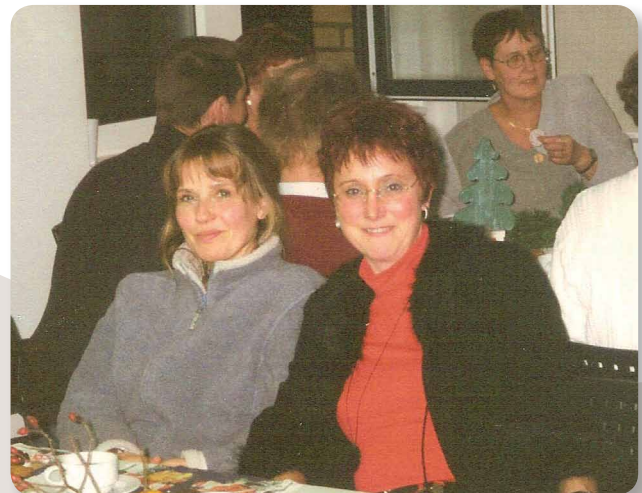
Meine Devise lautet: Vertrauen gegen Vertrauen... und so verwundert es mich bis heute nicht, dass es sofort in die Tiefe ging.

In einigen Teilen ähnelten sich unsere Biografien. Wir stellten fest, dass wir mal in die gleiche Schule gingen, viele gemeinsame Freude sowie Bekannte haben, manche inzwischen leider auch hatten. Wir hatten also eine gemeinsame Basis und zugleich viel Gesprächsstoff, scheinbar unerschöpflich, wenn wir genügend Zeit dazu fänden. Natürlich kamen auch die Lehrer in unseren Erinnerungen nicht zu kurz. Das war schon wahnsinnig spannend, sich darüber austauschen zu können.

Durch Gudrun vermittelt, bereits gesichtet von Lothar Falckenberg, der als Mitglied einer Selbsthilfegruppe zusätzlich als Organisator des Lübecker Wandervereins fungierte, entdeckte ich das Wandern für mich und es führte uns an den Wochenenden fast ausschließlich in die alten Bundesländer, die wir gemeinsam „eroberten“. Es bescherte uns viele Bekanntschaften, neue interessante Menschen - sowie die vielfältigsten, schönsten Landschaften, Erfahrungen und Wissenswertes. Beim Wandern lässt es sich eben gut reden und man muss aufpassen, dass es nicht ganz aus der Mode kommt. Das Wandern meine ich, aber wahrscheinlich betrifft es auch das Reden im Zeitalter der modernen Medien, leider!?!

Reisen mit der Deutschen Bahn auf einer Gruppenkarte zum gewünschten Ausgangspunkt, gesunde Verpflegung aus dem Rucksack, überdies viel Spaß und Heiterkeit bis zur Ausgelassenheit, aber auch sehr ernste, konstruktive Unterhaltung machten unsere Begegnungen aus. Obwohl ich eigentlich eher auf dem Fahrrad „geboren“ wurde, also mit einem solchen unterm Gesäß wahrscheinlich schon auf die Welt gekommen bin, konnte ich mich vorübergehend für diese gesunden Unternehmungen an den Wochenenden begeistern: eine der Freizeitaktivitäten, die bezahlbar sein dürfte für jedermann und zuzüglich gesund ist. Ob Jung oder Alt und auch mit körperlichen, gesundheitlichen Beeinträchtigungen, war es in jedem Falle für die meisten Teilnehmer eine Bereicherung, die sich am Ende eines jeden Wandertages an der positiven Stimmung aller Teilnehmenden messen lies.

Gudrun ist die gute Seele des Hauses, also der KISS! Ohne sie läuft fast gar nichts! Meistens ist sie die erste Ansprechpartnerin, sorgt für Gerechtigkeit und versucht immer, gleichzeitig für jeden, den richtigen Weg zu finden. Und das gestaltet sich häufig äußerst schwierig. Da sie so viele und manchmal spontane eigene, schnelle Entscheidungen treffen muss,



Erste gemeinsame Weihnachtsfeier für Evelyn Mammitzsch und Gudrun Schulze in der KISS Foto: Archiv

fällt es sofort auf, wenn Gudrun mal fehlt. „Wo ist Gudrun?“ oder „Frau Schulze“ für die nicht so Vertrauten. Sie hat ein offenes Ohr für alle, selbst für die kompliziertesten „Fälle“.

Also, liebe Gudrun, diese unsere Ausgabe möchte ich dazu nutzen, um Dir von ganzem Herzen und sicherlich auch stellvertretend im Namen vieler Leserinnen und Leser - vor allem von den Menschen, die dich durch deine Tätigkeit in unserer Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in unserer wunderschönen Heimat Schwerin kennengelernt haben - einmal von ganzem Herzen zu danken.

DANKE zu sagen, für die jahrelange gute Zusammenarbeit. Ich danke meinem Schicksal, dass es uns, dich Gudrun und mich, wieder zusammengeführt hat. Ja, eigentlich haben wir uns ja in der KISS erst so richtig kennengelernt. Unsere Chemie hat von Anfang an gestimmt und somit ist über all die Jahre ein Vertrauensverhältnis entstanden, gewachsen, welches ich nicht mehr missen möchte. Manchmal bilden wir zwei bis heute unsere eigene kleine Zweierselbsthilfegruppe!

P.S. Und was Silke betrifft: Auch wenn es hier um die Würdigung von Gudrun geht, so möchte ich doch diese Gelegenheit gleichzeitig nutzen, mich ebenfalls bei Silke zu bedanken. Danke, dass du mich in meiner damaligen, noch so instabilen Gesundheitsphase stets im Auge hattest, mich aufgefangen und schließlich und unendlich motiviert hast, überhaupt in unserer Redaktion mitzuwirken. In erster Instanz hatte ich es bereits abgelehnt. Ja, ich kann und muss an dieser Stelle heute sagen, durch deinen Zuspruch habe ich wieder mit dem Schreiben begonnen, wenn anfangs auch nur aus der Not heraus. Wahrscheinlich hast du mich und meine Neigungen früher erkannt, bevor mein altes Hobby neu in mir entflammte?!

Und wenn es sich hier um unsere Jubiläumsausgabe handelt, sowie alle guten Dinge nun mal DREI sein sollen, dann will und darf ich unsere Michaela nicht vergessen!

Schon viele Jahre leitet sie unsere Redaktionsteam, anfangs noch mit Silke gemeinsam. Diplomatie, gepaart mit Sach- und Fachverstand kennzeichnen die von und mit ihr durchgeführten Redaktionssitzungen ohne uns ihre Meinung auf zu diktieren bzw. aufzuzwingen. Wir haben es zu DDR-Zeiten leider viel zu häufig anders erlebt! Michaela begegnet uns mit viel Achtung und Respekt, nimmt sich eher bescheiden zurück, führt so ganz nebenbei ein kleines, erfolgreiches Familienunternehmen, natürlich gemeinsam mit ihrem Mann, alles sehr realistisch, gut nachvollziehbar ohne dennoch zu beschönigen. Gerne höre ich ihr zu, wenn sie uns mal ganz kurz in ihre Privatsphäre blicken lässt. Leider bleibt uns dafür kaum Zeit. Dennoch ist oder wäre es so lehrreich, lässt uns so manches mal schmunzeln, wenn es um unsere Kinder, Freunde und Bekannte geht. Häufig ergibt sich daraus eine Anregung für unser eigenes Privat- und Familienleben oder baut eine Brücke zu unserer journalistischen Tätigkeit. Also, deshalb genießt Michaela meine Hochachtung und bestimmt spreche ich da für unser gesamtes ehrenamtliches Redaktionsteam.

Ich verdanke vieles meiner ehrenamtlichen Mitarbeit in der KISS-Redaktion. Denn hier bekam ich seitens Silke und in Fortführung von Michaela viel Anerkennung, welche sich sehr positiv auf mein verschüttetes Selbstbewusstsein auswirkte. Danke nochmal Euch beiden, denn das war und ist Balsam für meine Seele!

Evelyn Mammitzsch

Die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen schätze ich, weil...

- sie wertvolle Hilfe für Menschen leistet, die für sich Hilfe suchen,
- hier unter einem Dach sehr viel Hilfe für den Einzelnen angeboten wird,
- ihre Arbeit mit viel Engagement und Fürsorge gemacht wird, um den Menschen in den einzelnen „Notsituationen“ Hilfe anbieten zu können,
- die Arbeit, die hier von jedem Einzelnen geleistet wird, ein sehr wertvoller Beitrag ist für diejenigen, die hier Gemeinschaft erleben möchten,
- sie in ihrem sehr vielfältigen Angebot Menschen erreichen kann, die Hilfe suchen,
- es ohne sie unsere Selbsthilfegruppe nicht gäbe
- sie Menschen hilft, sich ihren Problemen zu stellen,
- sie mehr Gesundheitsvorsorge leistet als manches Krankenkassenprogramm,
- sie unser Gemeinwesen sozialer und lebenswerter macht.

Ines Junker, SHG Clusterkopfschmerz stellvertretend für viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen in Schwerin.

Hier kann ich mein Herz ausschütten.



Michael Meyer (SHG Hauterkrankungen und Hyperakusis) engagiert sich seit vielen Jahren in der Selbsthilfe.

Foto: GS

Schwerinerin mit Herz und Eigensinn

Über meine Erfahrungen mit „guten Seelen“ soll ich etwas schreiben, hat man mich gebeten. Weil ich mit 73 Jahren etwas Lebenserfahrung gesammelt habe? Oder vielleicht, weil ich als SeniorTrainerin tätig bin?



Ganz legal greift Sigrid Rau in ihrem Freiluft-Engagement zur Spraydose. Foto: privat

Es gibt sie, diese Menschen, die sich völlig selbstlos für andere Menschen oder Projekte einbringen. Dazu gehöre ich nicht! Ich gestehe, dass ich aus meinen Projekten Nutzen ziehe:

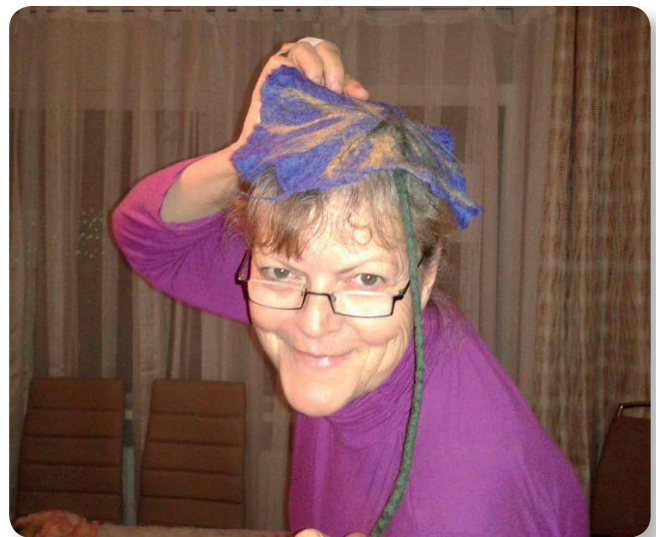
- Die Ausbildung zur SeniorTrainerin brachte mich in ein Netzwerk, in dem ich viele interessante Leute kennenlernen durfte. Und einige interessante Unternehmungen mitgemacht habe, die mir viel Spaß gebracht haben.
- Den TREFF in der Kantstraße 37, Mueßer Holz, habe ich übernommen, weil ich als Single Gesellschaft suchte.
- Die Filzgruppe dort habe ich organisiert, weil ich die Panscherei beim Nassfilzen nicht zuhause haben wollte.
- Das vegetarische Kochen im TREFF habe ich angeleiert, weil ich mich nicht allein in dieses Thema einarbeiten wollte.
- Das in Planung befindliche NÄHSTÜBCHEN in der Kantstraße bewahrt mich vor den Fusseln zuhause, und außerdem habe ich keine eigene Nähmaschine.

- Das Freiluft-Engagement am PLATTENSTERN erspart mir die Kosten fürs Solarium.
- Die Mitarbeit beim Repair-Café beschert mir gratis Kaffee und Kuchen.
- Durch die Hilfe im Theaterladen habe ich zauberhafte Abende erlebt.

Ich finde, das sind handfeste Vorteile, oder?

Natürlich will ich auch die andere Seite der Medaille nicht verschweigen. Meine privaten Interessen muss ich meinem Terminkalender anpassen. Und eigentlich „fühlt“ man sich nicht immer. Die Vorbereitungen kosten eine Menge Zeit. Von einer Kostenerstattung fürs Ehrenamt (Fahrtgeld!) redet die Politik immer nur.

Aber wiegen die negativen Punkte die Pluspunkte auf? Bei weitem nicht! Es ist doch erfreulich, nette Menschen zu treffen und sich nicht nur – in meiner Altersklasse – über seine Wehwehchen auszutauschen. Und helfen kann man ganz



Sigrid Rau: Frau mit (gefütztem) Hut. Foto: privat

nebenbei auch. Natürlich gibt es auch „Wölfe im Schafspelz“, die ihre dunklen Seiten hinterm Engagement verstecken, ihre Mitmenschen ausnutzen. Man stellt sich lieber gar nicht vor, welche Leichen jemand im Keller hat und dennoch eine weiße Weste zeigt. Höre ich da jemand „Politiker“ rufen? Ja, da gibt es so manche, die die gute Seele mimen und schließlich für sein Schäfchen im Trockenen sorgt.

Aber SIE – sind SIE auch ein positiver Mensch? Dann engagieren Sie sich auch? Prima!

Sie sind leider ein Mensch mit negativen Ansichten und Erfahrungen? Dann bleiben Sie zuhause auf dem Sofa. Die Arbeit machen ja die anderen!

Sigrid Rau

www.schwerin-mit-herz.de

Wie viel Behütung ist gut?

Natürlich möchte jedes Elternteil sein Kind vor allen schlechten Dingen und Erfahrungen schützen, aber leider gibt es Eltern, die es übertreiben. Diese werden Helikopter-Eltern genannt, weil sie wie ein Überwachungshubschrauber über dem Kind „kreisen“. Einmischung und Überbehütung sind gang und gäbe. Dabei ist es egal, ob der Spross fünf, zehn oder dreißig Jahre alt ist.

Der Grund für dieses Phänomen, das vor allem in den letzten Jahren immer häufiger vorkam, ist zum einen, dass immer mehr Eltern immer weniger Kinder bekommen. Dadurch



konzentriert sich alles auf ein oder vielleicht zwei Kinder. Früher gab es in den Familien drei oder mehr Kinder, da konnte man nicht den Alltag eines jeden einzelnen Kindes kontrollieren. Und zudem ist natürlich unsere Leistungsgesellschaft ein Grund. Die Kinder werden in allen Richtungen gefördert, sei es Sprache, Musikinstrumente, Sport oder Kunst. Je mehr das Kind kann oder weiß, umso größer sind später die Chancen im Berufsleben und der Beruf soll ja auch gutes Geld bringen, damit es gut versorgt ist. Und damit dies reibungslos abläuft, wird eben von einigen viel selbst in die Hand genommen und gefördert, was das Zeug hält.

Alles selbst in der Hand haben wollen, ist genau das Problem. Was tut mein Kind? Was kann mein Kind? Die Eltern sind im Kopf immer zehn Schritte weiter und machen sich Gedanken, was alles passieren könnte, wenn es nicht so laufen würde, wie sie sich das erhoffen und vor allem wie es laufen würde, wenn sie nichts unternehmen.

Einer Helikopter-Mutter zum Beispiel reicht es nicht aus, das Kind zu fragen, wie es in der Schule war oder im Studium läuft, sondern sie will alles genau wissen. Sie kennt alle Freunde, die Freunde der Freunde und deren Eltern. Möchte jedes noch so kleine Ereignis wissen und sollte es mal Probleme zum Beispiel mit einem Klassenkameraden geben, ruft die Mutter auch gerne selbst bei dessen Eltern an, um alles zu klären. Hauptsache das eigene Kind muss sich nicht selbst mit dieser Situation auseinandersetzen.



Leider erkennen die Helikopter-Eltern selbst nicht, wie sehr sie sich ins Privatleben der (erwachsenen) Kinder einmischen. Das merken vor allem die Außenstehenden und natürlich die Kinder selbst. Aber das Elternteil darauf anzusprechen, ist schwierig. Wer möchte

schon mit Kritik konfrontiert werden. Ich denke aber, es ist wichtig, zumindest die Eltern wissen zu lassen, dass es ein bisschen in die falsche Richtung geht. Es ist natürlich, dass die Eltern nur das Beste für ihren Nachwuchs wollen, aber sie sollten ihr Kind zur Selbstständigkeit erziehen und sich zurücknehmen, damit es eigene Entscheidungen treffen und für sich selbst Verantwortung übernehmen kann. Und wenn der eigene Sohn oder die eigene Tochter einmal scheitert, ist es auch gut, denn jeder scheitert einmal, und auch damit muss man lernen, umzugehen.

Ich gebe zu, als ich recherchiert habe, was der Begriff Helikopter-Eltern bedeutet, musste ich feststellen, dass mir manches selber bekannt vorkommt, wenn auch nicht so extrem. Mein Problem ist allerdings, dass ich schwerbehindert bin. Dadurch wird man automatisch mehr behütet, als zum Beispiel die Geschwisterkinder. Das klingt vielleicht erst einmal gut, weil viele Menschen Behütung mit Verwöhnen gleichsetzen. Aber dies sind zwei unterschiedliche Dinge.

Verwöhnen ist, wenn ich dem Kind alles hinterher trage, koche und putze, damit es sich nicht „anstrengen“ muss. Wenn ich aber überbehüte, übernehme ich die Verantwortung und bevormunde eher mein Kind, vielleicht sogar auch gegen seinen Willen. Das verwöhnte Kind kann später nicht kochen, aber das überbehütete Kind ist weniger selbstständig und leichter zu überfordern.

Mir ist natürlich klar, dass es für alle Helikopter-Eltern schwer ist, zu lernen, sich zurück zu nehmen. Sie geben Verantwortung ab und müssen versuchen, von einem entfernten Radius das Kind zu begleiten, denn das ist es, was der Nachwuchs braucht. Begleitung ins Erwachsenenleben. Die Eltern können Ratschläge geben, sie können helfen, wenn Hilfe erbeten wird, aber eben nicht übernehmen, was das Kind selbst übernehmen kann.



Myositis - eine seltene entzündliche Muskelkrankheit

Der Name der Erkrankung Myositis setzt sich aus „Myo“ für Muskel und „itis“ für Entzündung zusammen. Ob Polymyositis, Einschlusskörpermyositis, Dermatomyositis, Myositis in Kombination mit anderen entzündlichen Bindegewebserkrankungen, erregerbedingte Myositis oder eine andere Unterform der Muskelentzündung: unsere Erkrankung ist selten; die durchschnittliche Häufigkeit beläuft sich auf etwa zehn Erkrankungen pro 1.000.000 Einwohner.

Bis auf die erregerbedingte Myositis gehen alle diese Erkrankungen auf Reaktionen des Immunsystems (Autoimmunerkrankung) zurück und lassen häufig keine genaue Ursache erkennen. Bei einer Autoimmunkrankheit attackiert das Immunsystem, dessen eigentliche Aufgabe in der Abwehr und Bekämpfung körperfremder Krankheitserreger besteht, sozusagen irrtümlich eigenes Gewebe, in unserem Falle die Muskulatur. Wird die Entzündung dagegen durch besondere Erreger, wie zum Beispiel Viren, Bakterien oder anderen Parasiten ausgelöst, spricht man von einer erregerbedingten Myositis. Auch durch toxische Stoffe oder Verletzungen wie tiefe Fleischwunden können Muskelentzündungen entstehen.

Die Myositis verursacht mitunter ständige extrem starke Muskelschmerzen, insbesondere der Arme und Beine, Kraftverlust mit zunehmender Schwäche, sichtbarer Muskelschwund, Schluckstörungen, Atemstörungen, Hautveränderungen bei der Dermatomyositis, Herzmuskelentzündungen, Gewichtsverlust u.a. Nur wenige Ärzte wissen von der Existenz dieser seltenen Erkrankung, und dieses Nichtwissen schafft den Betroffenen viele Probleme. Von Multipler Sklerose, psychischen Erkrankungen über Parkinson bis Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Fehldiagnosen sind für Myositis-Patienten leider immer noch an der Tagesordnung. Mit fatalen Folgen für die Betroffenen und ihre Angehörigen: Während man sich Sorgen um eine Krankheit macht, an der man in Wirklichkeit gar nicht leidet, Medikamente mit schweren Nebenwirkungen einnimmt, nutzlose und teilweise schädliche Therapien auf sich nimmt, verstreicht wertvolle Zeit. Fast jeder Betroffene hat bis zur Diagnose eine mehrjährige Ärzteodyssee hinter sich und zahlreiche Klinikaufenthalte sowie Untersuchungen durchgestanden.

Die Diagnosesicherung erfolgt in der Regel über eine Muskelbiopsie, aber auch durch die Suche nach Auto-Antikörpern im Blut und Bestimmung des Muskelenzyms (CK). Ebenfalls können eine Elektromyographie (EMG) sowie eine Sonographie/MRT der Muskeln wegweisend sein.

Die Myositis-Therapie besteht aus einer Behandlung mit Kortison, Immunsuppressiva oder Immunglobuline. Unerlässlich sind regelmäßige Physiotherapie und moderate Bewegung.

Die „Diagnosegruppe Myositis“ existiert seit dem Herbst 2012 und gehört zum Dachverband der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (DGM) mit deutschlandweit rund 200 Mitglieder.

Unsere wichtigsten Ziele als „Diagnosegruppe Myositis“ sind Hilfen gegen die Angst und Mutlosigkeit, die mit einer Myositis-Diagnose verbunden sind, anzubieten, Informationen über die Erkrankung zur Verfügung zu stellen und ein Netzwerk aufzubauen, in dem sich Betroffene austauschen können. Auch soll Betroffenen oder denjenigen, die noch ohne gesicherte Diagnose sind, Unterstützung bei der Suche nach Ärzten, Kliniken oder Therapeuten gegeben werden.

Es gibt im Internet zum Beispiel unter www.dgm.org/diagnosegruppe/myositis/aktion-myositis oder www.forum.dgm.org/forum.php Möglichkeiten, sich über die Myositis zu informieren oder sich in Foren auszutauschen.

Ina Krause

Tel.: 0157-75737462

E-Mail: iokrause@yahoo.de

Über Ostern in den HELIOS Kliniken

Es ist jetzt einige Zeit ins Land gezogen, aber ich möchte nicht versäumen, mich bei den Schwestern und Ärzten der Station P 1 der HELIOS Kliniken in Schwerin zu bedanken. Ich hatte eine unausweichliche Operation vor mir, deren Aufenthalt über Ostern vorgesehen war. Die Schwestern haben mir den Aufenthalt so angenehm wie möglich gemacht, so dass die Zeit im Krankenhaus für mich ohne Trübsal schnell und so angenehm wie möglich vorübergegangen ist. Herzlichen Dank.

Gudrun Schulze



25 Jahre Osteoporose-Selbsthilfegruppe

Am 22.10.1991 wurde die Selbsthilfegruppe (SHG) Osteoporose durch die Initiative der KISS gegründet. Anfang 1992 traf sich dann eine noch kleine Gruppe von Frauen einmal in der Woche, um unter Anleitung einer Physiotherapeutin gymnastische Spannungs- und Entspannungsübungen zu erlernen und auch zu Hause anwenden zu können. Damit sollten die Muskeln gekräftigt und die Knochen stabilisiert werden.

Um uns besser kennen zu lernen und über bestimmte Themen die Osteoporose betreffend zu sprechen, trafen wir uns zusätzlich einmal im Monat. Wichtig waren uns eine für die Knochen „freundliche“ Ernährung und eventuelle medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten. Durch die Verbindung zum „Kuratorium Knochengesundheit“ erhielten wir dafür wichtiges Material zugeschickt. Bei Treffen mit anderen SHG aus Lüneburg, Wismar, Kalbe und Parchim tauschten wir unsere Erfahrungen aus.

Immer mehr Frauen interessierten sich für unsere Gruppe, so dass wir im September 1996 eine neue Gruppe und bald eine zweite auf dem Großen Dreesch gründeten. Seit dem werden wir von unserer Physiotherapeutin, Christel Gartmann, bestens geschult und fachlich angeleitet und können so mit unseren Beschwerden besser umgehen. Wir sind dankbar für ihre unermüdliche Hilfe. Beste Bedingungen haben wir seit November 1998 auch durch die Nutzung des Sportraumes der AOK und hoffen, dass es noch lange so bleibt. Es war in den ersten Jahren nicht immer so ideal. Unser Dank geht an die AOK, die auch für andere Veranstaltungen Räume zur Verfügung stellt.

Um uns zu präsentieren und bekannt zu machen, damit Betroffene rechtzeitig gegen Osteoporose etwas tun, haben wir uns an zahlreichen Veranstaltungen der KISS wie den Jubiläen der KISS oder anderer Osteoporose-Gruppen beteiligt. Wir hatten in all den Jahren regelmäßig guten Kontakt zur KISS und bekamen Unterstützung, wenn es nötig war. Dafür möchten wir Uta Schwarz, Silke Gajek, Sabine Klemm und Gudrun Schulze danken.

Einen großen Raum unserer Tätigkeiten nahmen die Vorbereitungen für informative und gesellige Veranstaltungen ein wie Ernährungsberatungen und Kochen nach Anleitung in



Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Schwerin nutzt seit vielen Jahren auch Veranstaltungen der KISS, um über die Erkrankung aufzuklären.
Foto: privat

der AOK Küche, Vorträge zur Behandlung der Osteoporose durch Apotheker, Besuche der Reha-Klinik Wismar, des Pflegeheims in der Vidinerstraße oder beim NDR, zahlreiche wunderschöne Wanderungen in und um Schwerin, mehrere Sommergartenpartys. Sehr beliebt sind immer wieder die Fahrten nach Bad Wilsnack zur Sole-Therme, die jährlichen Weihnachtsfeiern als Abschluss des jeweiligen Jahres oder die einwöchige Kurreise in die Nähe von Kolberg mit 16 Teilnehmerinnen.

Wir hoffen, dass wir als Gruppe noch lange bestehen bleiben und an Jüngere den Selbsthilfegedanken „Ich für Mich, Du für Dich, Wir für Uns“ weitertragen und mit Leben erfüllen, denn die meisten von uns sind bei oder kurz vor ihrem 80. Lebensjahr angekommen, aber durch unser Dazutun noch recht beweglich.

Edith Donath und Inge Murau

Buchlesung mit der Schriftstellerin Brigitte Birnbaum

Nicht die körperliche, sondern die geistige Fitness hat die Sportgruppe „Fit in jedem Alter“ jetzt bei einem ihrer Treffen trainiert. Dazu war die Schweriner Schriftstellerin Brigitte Birnbaum in die KISS gekommen und las dort aus ihrem Buch „Fontane in Mecklenburg“ vor. In angeregtem Gespräch über die Entstehung und Recherche zu ihrem Buch, erfuhren die Teilnehmerinnen viel über ihre Arbeit und Fontanes Zeit zum Beispiel in Warnemünde und Dobbartin sowie bei seinem kurzen Aufenthalt in Schwerin. Die Zeit verging für alle sehr schnell und die Lust, mehr aus der Feder von Brigitte Birnbaum zu hören, ergab einen weiteren Termin im Herbst, dann zu Ernst Barlach.

Hannelore Pekrull, SHG „Fit in jedem Alter“



Akteure mahnen mehr Unterstützung für Selbsthilfe an



In blumiger Atmosphäre fand im Juni die 38. Fachtagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen in Schwerin statt.

Wie in der Selbsthilfe diesen Herausforderungen begegnet werden kann, damit beschäftigten sich die rund 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer vom 1. bis 3. Juni auf der Fachtagung, zu der die DAG SHG in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern nach Schwerin einge-



Am Rande der Fachtagung konnten sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen und neue Projekte austauschen.

laden hat. Denn auch in der Selbsthilfe sind die Folgen des demografischen Wandels spürbar. Weite Wege zu Gruppentreffen oder Selbsthilfeberatungsstellen – wenn es denn eine gibt – und lange Wartezeiten bei Fachärzten erschweren gerade Menschen in den ländlichen Regionen den Zugang zu Selbsthilfestrukturen. In ihrer Begrüßung wies Sabine Klemm, LAG-Vorsitzende und Geschäftsführerin der KISS Schwerin darauf hin, dass Selbsthilfegruppen vor allem im psychosozialen Bereich immer häufiger als Ersatz für

Ein passenderes Bundesland als Mecklenburg-Vorpommern hätte sich die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) für ihre 38. Jahrestagung „Von gestern nach morgen, von hier nach dort – Selbsthilfeunterstützung im demografischen Wandel“ wohl nicht aussuchen können. Eine bröckelnde Infrastruktur gerade auf dem Land, eine älter werdende Bevölkerung und fehlende Fachkräfte sind in Mecklenburg-Vorpommern bereits Realität und stellen die Gesellschaft vor besondere Herausforderungen.

Wie in der Selbsthilfe diesen Herausforderungen

fehlende Therapieangebote benutzt würden. Hier müsste seitens der Politik, aber auch von den Krankenkassen gegen- gesteuert und zum Beispiel die personelle Ausstattung der Kontaktstellen verbessert werden, um dem wachsenden Bedarf an Beratung und Koordination in angemessener Qualität bewältigen zu können.



Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS), Sabine Klemm (Schwerin), Dr. Angelika Vahnenbruck (Berlin) und Dr. Karl Deiritz (Essen)

Fotos: KISS

Auch wenn Selbsthilfe ohne Kontaktstellen möglich sein könne, machten sich fehlende Unterstützungsstrukturen vor allem im Umgang und in der Vielfältigkeit von Selbsthilfeangeboten bemerkbar, erklärte Ute Kammler, Leiterin der KISS



Am letzten Tag lernten die Teilnehmenden die Methode „Social Dreaming“ in der Großgruppe kennen.

Rostock. „Wenn wir uns an unseren eigenen Qualitätsrichtlinien messen lassen wollen“, so Kammler, „ist Selbsthilfeunterstützung von außen mit den derzeitigen Ressourcen nur schwer umzusetzen“.



Mit einer Podiumsdiskussion über Zuwanderung und Selbsthilfe endete die dreitägige Fachtagung in Schwerin.

Der Wunsch nach einer Perspektive

Ich bin Bashar Hinedi. Ich bin 55 Jahre alt. Ich bin im Juni 2015 aus Deir ez Zor emigriert. Das ist eine Stadt am Euphrat im östlichen Syrien. Die Stadt ist zerstört und praktisch nicht mehr bewohnbar. Ich habe eine Familie: meine Frau und zwei Töchter, zehn und acht Jahre alt. Sie leben zurzeit in relativer Sicherheit in Damaskus. Ich hoffe, dass sie im August nach Deutschland kommen können.

Ich bin Architekt und habe im ehemaligen Jugoslawien studiert. Ich habe in verschiedenen arabischen Ländern und in den USA gearbeitet. Neben meiner Muttersprache Arabisch spreche ich Mazedonisch, Serbisch und Englisch. Seit Januar lerne ich die deutsche Sprache in einem 600-Stunden-Programm bei der Aus- und Fortbildungsgesellschaft für Wirtschaft und Verwaltung mbH (SBW). Darüber hinaus besuche ich noch Kurse beim Deutschen Roten Kreuz. Hilfe bekomme ich von ehrenamtlichen Organisationen wie der Schweriner Flüchtlingshilfe und dem Seniorenbüro Schwerin. Mein Freund Norbert Winkler aus dem Seniorenbüro hat mich beim Formulieren dieses Beitrages unterstützt.

ungewiss, ich habe keine Informationen darüber. Ich habe das Gefühl, verwaltet zu werden, aber keine Perspektive zu haben. Ich höre negative Propaganda – auf der Straße, im Internet... Zum Beispiel: Deutsche wollen nur Kinder und die Alten sollen zurück. Ich brauche richtige, amtliche Informationen.

Ich habe das Gefühl und auch die Wahrnehmung, dass in der deutschen Öffentlichkeit eine zunehmend negative Stimmung den Flüchtlingen gegenüber entsteht und uns im Alltag zunehmend Leute ablehnen. Ich und auch die meisten Landleute wollen arbeiten. Das Problem dabei ist, dass ich nicht weiß, was ich hier mit meiner Bildung, Ausbildung und meinen Qualifikationen anfangen kann. Welche Arbeit kommt für mich überhaupt in Frage? Welche weiteren Kenntnisse und Qualifikationen muss ich dazu erwerben, wie kann ich diese erlangen und wer hilft mir dabei?

Unzufrieden bin ich mit dem Deutschunterricht in der Schule. Er ist für mich zu theoretisch und praxisfremd. Er sollte mehr handlungsorientiert und anwendungsbezogen sein. In dem Zusammenhang würde ich mir auch wünschen, das Land, die Städte und die Kultur näher und besser kennen zu lernen. Das könnte zum Beispiel in einer Gruppe geschehen. Diese könnten auch Vieles selbst organisieren und gestalten. Aber dazu wird Hilfe und Anleitung gebraucht.

Schließlich wünsche ich mir, dass von den Schwerinern weniger über Willkommenskultur geredet und sie mehr gelebt wird – und besonders wünsche ich mir auch von den Behörden mehr Freundlichkeit.

Ich wünsche mir in Schwerin, in Mecklenburg oder auch einer anderen Stadt einen Neubeginn mit meiner Familie mit Integration in der Arbeitswelt und in die Gesellschaft. Ich habe viele Ideen.

Um 1850 hat der Schweriner Architekt Gustav Adolf Demmler der Stadt ein bis heute prägendes Gesicht gegeben. Ich bin auch Architekt. Machen Sie aus mir einen neuen Demmler.



Bashar Hinedi (2. von rechts) spricht auf der Selbsthilfe-Fachtagung.

Foto: KISS

Meine Flucht aus Syrien ging über die Türkei von Izmir mit dem Boot nach Kos in Griechenland und dann mit der Fähre nach Athen. Von dort zu Fuß über Mazedonien und Serbien nach Ungarn und weiter mit der Bahn nach Berlin. Das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge schickte mich in das Camp Horst bei Boizenburg. Danach kam ich hierher nach Schwerin.

Schwerin ist eine schöne Stadt in einer schönen Umgebung. Ich habe eine kleine Wohnung in der Altstadt und das Nötigste zum Leben. Von daher bin ich hier sicher und könnte zufrieden sein. Aber ich bin nicht glücklich. Mit fehlen meine Familie und eine Perspektive. Bei aller Dankbarkeit für Deutschland und die Deutschen und die vielen uneigennütigen Helfer möchte ich aus meiner Sicht – die teilweise auch verallgemeinert werden kann – folgende Punkte ansprechen:

Ich habe die Wahrnehmung und das Gefühl, dass Deutschland nicht wirklich ein Programm bzw. Konzept hat, was mit den Flüchtlingen geschehen soll. Meine Zukunft ist

Bashar Hinedi

(Vortrag gehalten auf der Selbsthilfe-Fachtagung im Juni in Schwerin)

Schwerhörigkeit: die unsichtbare Behinderung

„Der Anfang des rechten Lebens ist das rechte Hören“ hat schon vor über 2000 Jahren der griechische Schriftsteller Plutarch festgestellt. In einer Gemeinschaft kommt es nämlich immer darauf an, dass und wie man einander (zu)hört, damit Kommunikation und damit ein Miteinander gelingt.

Aber was, wenn Sie Ihren Gesprächspartner nicht richtig hören und deshalb nicht alles verstehen, was er sagt? Was, wenn Sie in einer großen Gesprächsrunde nichts mehr verstehen, weil alle durcheinander reden?

Stellen Sie sich einfach folgende Situation vor: Sie sind Gast einer Veranstaltung. Alle Teilnehmenden reden und unterhalten sich auf Englisch. Sie haben in Ihrer Schulzeit eventuell diese Sprache gelernt, aber vieles davon vergessen, weil Sie es nie nutzen mussten. Bis Sie Einzelheiten der Gespräche entschlüsseln können, hat der Inhalt bereits gewechselt. Sie strengen sich an, hören zu und wollen verstehen, aber Sie können nur vermuten, worüber gesprochen wird. Das Verstehenwollen braucht Zeit und all Ihre Kräfte und ist doch letztendlich umsonst. Auf dem Heimweg fühlen Sie sich nur noch erschöpft und müde... Die meisten von Ihnen würden sicher so eine Situation umgehen wollen und lieber Ihre Teilnahme absagen, oder?

Vergleichbare Situationen erleben Schwerhörige aber beinahe ständig und verzichten schließlich oft auf gesellige Zusammenkünfte.

Verzicht auf Gesellschaft kann aber einsam machen. Denn einsam wird derjenige, der sich nicht mehr zu einer Gemeinschaft zugehörig fühlt. Schwerhörige fühlen sich vor allem dann einsam, wenn sie mit anderen, gut hörenden Menschen zusammen sind. Das ist nicht nur auf einer Familienfeier so, sondern kann auch den Arbeitsplatz oder den jahrelang besuchten Stammtisch betreffen.

Schwerhörigkeit ist eine unsichtbare Behinderung, meist kommt sie schleichend und von Betroffenen anfangs un bemerkt. Wer schwer hört, kann nicht mehr so unbefangen und selbstverständlich leben wie zuvor. Es wird noch schwieriger, wenn sich die Schwerhörigkeit selbst nicht eingestanden wird. Wer als Schwerhöriger glaubt, sein Leben wie zuvor weiterführen zu können, ist schnell überfordert, erschöpft und seelisch verwundbar. Die Folge davon können Selbstzweifel und Depressionen sein. Deshalb ist es notwendig, dass Angehörige, Freunde oder Kollegen dem betroffenen Menschen nicht nur beistehen, sondern ihn auch ständig ermuntern, zu seiner Behinderung zu stehen und diese nicht zu verheimlichen.

Es gibt eine Vielzahl an technischen Hilfsmitteln, die Schwerhörigen das Alltags- und Arbeitsleben deutlich erleichtern können. Oft werden die Kosten dafür von den Krankenkassen, der Rentenversicherung oder anderen Kostenträgern übernommen. Aber häufig wissen Betroffene nicht, wodurch ihnen geholfen werden kann.

Im Haus der Begegnung im Stadtteil Neu Zippendorf

bekommen Ratsuchende Antworten rund um das Thema Hörbehinderung. Dana Pahl, Leiterin des Kompetenzzentrums für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen, berät Betroffene und auch Angehörige über die Möglichkeiten und die Finanzierung geeigneter Hilfsmittel. Im Kompetenzzentrum erhalten sie außerdem Informationen über Nachteilsausgleiche, Antragstellungen und Hilfe bei der Bewältigung von sozialen Problemen.

Sie können gern nachfolgend testen, ob auch Sie schlechter als Andere hören. Dieser Test ersetzt natürlich nicht den Gang zu einem HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker. Es ist einfach eine kleine Selbstreflektion. Beantworten Sie bitte die Fragen nur mit „ja“ oder „nein“.

- Besuchen Sie regelmäßig laute Veranstaltungen (Musik oder Sport)?
- Sind Sie regelmäßig, z.B. am Arbeitsplatz, Lärm ausgesetzt?
- Haben Sie Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen, wenn sich mehrere Menschen daran beteiligen?
- Passiert es häufiger, dass Sie das Türklingeln überhören?
- Beugen Sie sich unwillkürlich in die Richtung Ihres Gesprächspartners, um seinen Worten besser folgen zu können?
- Sprechen Ihre Gesprächspartner oft undeutlich?
- Verstehen Sie Ihre Gesprächspartner am Telefon oftmals schlecht?

Wenn Sie drei Fragen mit „ja“ beantwortet haben, könnte es sein, dass bei Ihnen schon eine Schwerhörigkeit vorliegt.

Dana Pahl kann Sie gern beraten, welche Schritte nun notwendig sind. Sie erfahren über Möglichkeiten und Hilfsmittel, die Ihnen das Leben erleichtern können und wie ein gesellschaftliches Leben trotz Schwerhörigkeit fast uneingeschränkt möglich ist.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, erst einmal allgemein etwas über Schwerhörigkeit und die Folgen wissen möchten, besuchen Sie doch einfach eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen, die Jacqueline Nomigkeit, Mitarbeiterin des Kompetenzzentrums, durchführt.

Persönliche Beratungstermine sowie Veranstaltungstermine und -orte erfahren Sie unter der unten angeführten Telefonnummer. Rufen Sie uns gerne an!

Kompetenzzentrum für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen

Kontakt:

Kompetenzzentrum für Menschen mit Hör- und Sehbehinderungen

Träger: Haus der Begegnung Schwerin e.V.

Perleberger Straße 22, 19063 Schwerin

Tel: 03 85 – 30 00 815

E-Mail: kompetenzzentrum@hdb-sn.de

IMBSE Schwerin: Ein Partner der KISS

Seit 2009 ist das IMBSE Auftragspartner des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Programm „Perspektive Wiedereinstieg“ und ist auch in Berlin ein anerkannter professioneller Partner für die Begleitung familienfreundlicher Initiativen. Das Projekt wird auch in der neuen ESF-Förderperiode (2014 -2020) in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit und Netzwerkpartnern in den Ländern und Kommunen, bei Verbänden und Kammern u. v. m. umgesetzt.

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf stellt häufig eine große Herausforderung dar. Für Frauen, deren familiäre und berufliche Situation nach der Elternzeit oder einer längeren beruflichen Pause nicht mehr zusammen passen, bietet das Programm „Perspektive Wiedereinstieg“ die Chance, die persönliche Situation neu zu sortieren. Sie suchen einen Wiedereanschluss an das berufliche Leben. Manchmal ist Chaos im Kopf. Wir schauen gemeinsam mit den Frauen, worauf wir aufbauen können, was einmal geplant war, welche individuellen Interessen und Stärken gebraucht werden und wo Weiterbildungsbedarf besteht.

Abgeglichen werden diese Erkenntnisse mit dem regionalen Arbeitskräftebedarf und der persönlichen Qualifizierungs-, Kinderbetreuungs- oder Mobilitätssituation. „Wir stellen auch Kontakt zu potenziellen Arbeitgebern her. Am Ende dieses Prozesses steht ein Plan vom weiteren beruflichen Werdegang“, so Marion Kielniak. „Das ist unsere Stärke: Wir begleiten die Frauen vom Projekteintritt bis zum geeigneten Arbeitsplatz!“

Unsere Hilfe kann vielfältig sein.

Individuelle Beratung, Coaching, Kompetenzfeststellung – um nur einige Schwerpunkte zu nennen – bilden die Grundlage der täglichen Arbeit mit den Teilnehmenden. Durch die gemeinsame Zielfindung werden Hemmnisse abgebaut, Stärken entwickelt und gefestigt und der Weg für den Wiedereinstieg bzw. die Berufsrückkehr geebnet. Wir wollen Mut machen.

In regelmäßig stattfindenden Gruppencoachings ist es mal leise und mal laut. Ein Austausch in der Gruppe oder auch neue Erkenntnisse und aktuelle Informationen aus Gesprächen helfen bei der individuellen Bewältigung der Probleme. Durch unser Online-Kursangebot werden sowohl Coachingprozesse optimiert als auch Qualifizierungen durchgeführt. So werden zusätzlich Kenntnisse erworben, vorhandenes Wissen aufgefrischt sowie Kontakt zu gleichgesinnten Wiedereinsteigern in ganz Deutschland geknüpft. Kursthemen sind u. a. Projektmanagement, Zeit-, Stress- und Selbstmanagement sowie die Microsoft-Office-Programme.

Viele Personen stehen aufgrund von bestehenden oder anstehenden Pflegeaufgaben vor einer besonderen Vereinbarkeitsproblematik, die mit dem neuen Schwerpunkt „Wiedereinstieg und Pflegeverantwortung“ aufgegriffen wird. Der Begriff „Pflegebedürftigkeit“ ist für uns nicht an eine Pflegestufe gebunden, sondern richtet sich ganz allgemein an Angehörige in einer belastenden Betreuungssituation.

Ziel ist es, Berufstätige, die gleichzeitig pflegen oder in naher Zukunft vor Pflegeaufgaben stehen, individuell zu beraten und zu begleiten, damit diese ihre Berufstätigkeit möglichst nicht aufgeben müssen. Die Vereinbarkeit von Pflege und Berufstätigkeit ist oft eine große Herausforderung, sowohl organisatorisch und finanziell, als auch ganz praktisch im Alltag.

In den persönlichen Einzelcoachings werden die finanziellen und rechtlichen Möglichkeiten im Rahmen eines Entlastungs- und Unterstützungsmanagements besprochen. So kann z.B. die gewünschte Betreuung des zu Pflegenden über die Verhinderungspflege und auch die Haushaltsnahen Dienstleistungen in Anspruch genommen werden. Weitere Themen in der Einzelberatung können u.a. das Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetz oder Nachteilsausgleiche aufgrund der Schwerbehinderung und regionale Selbsthilfegruppen sein.

Unsere Arbeit ist getragen von gegenseitiger Achtung und von der Anerkennung unterschiedlicher Potenziale der Menschen. Wir verfügen über einen multiprofessionellen Hintergrund und repräsentieren so die Vielfalt beruflicher Wirklichkeiten. Die Teilnehmerinnen sollen als Gesamtpersönlichkeiten verstanden werden. Die individuellen Lebenssituationen und Herausforderungen unserer Teilnehmerinnen sind vielfältig. Durch die Freiwilligkeit unserer Angebote unterstützen wir die Verantwortungsübernahme für eigene Belange und das Aktiv-Werden. Sogar für Kinderbetreuung während der Verweildauer ist gesorgt. Dieses Angebot wird von den Schwerinern und den Frauen aus dem Umland dankend angenommen. So haben wir bereits über 5000 Frauen und auch einige Männer auf ihrem Weg begleitet mit einer Erfolgsquote von durchschnittlich über 60 %.

IMBSE Schwerin

Heinrich-Mann-Str. 9

19053 Schwerin

Tel.: 0385 592 20 31

E-Mail: office@imbse-schwerin.de

www.perspektive-wiedereinstieg.de

www.imbse-schwerin.de

Leserbrief zum Artikel „Impfen des eigenen Kindes ist (k)eine Selbstverständlichkeit“
in *Hilf Dir Selbst - Prävention*, Ausgabe vom Dezember 2015

Impfen: Pro und Contra

Mit großem Erstaunen und auch Erschrecken las ich in der Ausgabe vom Dezember 2015 den Artikel zum Thema Impfen: „Impfen des eigenen Kindes ist (k)eine Selbstverständlichkeit“

Impfen, immer wieder ein brisantes Thema, deshalb ist es wichtig sich darüber Gedanken zu machen. Aber das reicht nicht. Wer einen Artikel über Pro und Contra schreiben will, muss recherchieren und nicht nur sagen: „Mir fällt nichts ein, nur zum Pro.“

In den allgemein zugänglichen Medien wird nur einseitig informiert und das ist für mich Manipulation, keine Information. Also: in dem Artikel steht: „Bis jetzt gibt es keine Beweise dafür, dass Impfungen mehr schaden als schützen.“ Da stellt sich mir die Frage: Gibt es denn Beweise, dass sie schützen? Darauf warten viele, die verunsichert sind, Beweise, wissenschaftliche Studien, vor allem auch Langzeitbeobachtungen, die die Effektivität von Impfungen nachweisen. Da existieren nur lapidare Aussagen. Wenn Impfungen wirklich so schützend sind, wie von der STIKO (Ständige Impfkommission) mitgeteilt wird, müssten die Befürworter sich doch mächtig ins Zeug legen, um ihre Aussagen zu stützen. Wieso liegen dann keine handfesten und stichhaltigen Studien vor? Sehr wohl aber von Ärzten, Forschern, Immunologen, Neurochirurgen, auch mit Fallbeispielen (z.B. Dr. Buchwald, Susanne Humphries, Salzburger Elternstudie...) vielen Erkenntnissen, Nachweisen... doch sie werden einfach negiert, vorenthalten und Impfkritiker gemobbt.

Ärzte müssen mit berufsrechtlichen Maßnahmen rechnen. Dr. Andrew Wakefields Publikationen von möglichen Zusammenhängen zwischen Impfungen und Autismus wurden zurückgezogen und ihm selbst die Approbation entzogen (USA). Dr. Loibner wurde die Zulassung 2009 entzogen, das Berufsverbot ist aber inzwischen aufgehoben, da keinerlei Fehlverhalten gegenüber seinen Patienten nachzuweisen war. Er hat sich lediglich kritisch gegenüber Impfungen geäußert, nachdem mehrere Patienten von ihm ziemlich zeitgleich nach einer Tetanusimpfung erkrankten. Suzanne Humphries (Nierenspezialistin) ist freiwillig aus ethisch-moralischen Gründen von ihrem Beruf zurückgetreten. Ihre Beobachtungen und Nachforschungen von Zusammenhängen zwischen Pflichtimpfungen im Krankenhaus und Nierenversagen wurden einfach übergangen.

Ist das richtig in einer Demokratie? Wir haben ein Grundrecht auf körperliche Unversehrtheit und ich möchte über meine Gesundheit selbst entscheiden.

Nun ein paar Anmerkungen:

Viele Mitglieder der STIKO (die unter anderem für die Herausgabe der öffentlichen Impfeempfehlungen zuständig sind) arbeiten mit der Pharmaindustrie zusammen. (Dazu nachlesen: Ständige Impfkommission - Wikipedia unter Kritik)

Impfstoffhersteller dürfen weltweit, also auch in Deutschland, selbst giftigste Substanzen in ihre Produkte mischen, ohne dass sie jemals Sicherheitsstudien zu diesen Substanzen vorlegen mussten. Sogenannte Impfcocktails enthalten Zusatzstoffe wie Aluminiumhydroxid, Thiomersal (Quecksilberverbindung), Formaldehyd (ist in der Möbelindustrie verboten) und kommen in solcher Verbindung nie in der Natur vor. Das bekommen Babys in die Muskeln gespritzt.



Benötigte Impfviren werden z. B. auf Nierengewebe von Hunden, Meerschweinchen, Affen, befruchteten Hühner- oder Enteneiern, Kälberserum, abgetriebenen Föten oder aus

dem Blut infizierter Tiere gewonnen. Es kann nie mit Sicherheit gesagt werden, dass eine Zellkultur frei von Befall durch andere Viren ist.

Nach der Zulassung eines Impfstoffes gibt es keine zuverlässige Überwachung der Impfstoffsicherheit. Weil Impfungen so wenig angezweifelt werden, wird eine Erkrankung, wenn sie nicht unmittelbar nach der Impfung auftritt, nicht als mögliche Ursache erkannt. Das heißt, bei genaueren Untersuchungen läge die Rate von Impfschädigungen weitaus höher.

Experten reden von etwa nur fünf bis zehn Prozent gemeldeten Impfschäden. Es ist falsch zu versichern, dass der Nutzen einer Impfung das Risiko überwiegt.

Das Risiko eines Impfschadens ist größer als die Wahrscheinlichkeit eines Gesundheitsschadens durch die betreffende Krankheit.

Es gibt inzwischen 37 Impfungen gegen 11 verschiedene Krankheiten! (Tendenz steigend)

Impfschutz bedeutet nicht, dass Geimpfte nicht auch anstecken können, denn gerade die Geimpften haben die Erreger im Körper, sie sollen ja Antikörper entwickeln. Wer frisch geimpft ist bleibt ja nicht unbedingt zu Hause (Masern).

Medizinstudenten lernen als erstes als einschwörendes Dogma, dass Impfen zu den wirksamsten Präventionen gehört. Über Herstellungsweise von Impfstoffen, Inhalte und Wirkungen lernen sie kaum etwas.

Das Anliegen eines Arztes sollte die Vermittlung neutraler Informationen für notwendige Kenntnisse für eine bewusste freie Impfentscheidung sein. Oft geschieht das nur oberflächlich (Rötung der Einstichstelle, bisschen Fieber). Überreden statt informieren darf nicht sein. (Das war bei mir der Fall, ich habe daraufhin nicht geimpft und den Arzt gewechselt).

Oft stellen Medien, Ärzte..., die Kinderkrankheiten übermäßig bedrohlich dar. Das verängstigt. Sicherlich wird es immer Mal einen schweren Verlauf oder Komplikationen geben und für Betroffene ist das schlimm, aber dies als Begründung zur Impfung herzunehmen ist nicht richtig. Zumal es nicht wissenschaftlich bewiesen ist, dass Impfungen wirklich schützen. Vieles ist heute, auch dank der Naturheilmedizin und Homöopathie gut behandelbar. Und inzwischen gibt es auch einen Verband impfkritischer Ärzte.

Dr. J. F. Grätz: „Langjährige Beobachtungen bestätigen immer wieder, dass Menschen von Generation zu Generation zunehmend kränker werden.“ Kinder leiden an Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen, Allergien, dauernden Mittelohrentzündungen, spastischer Bronchitis.

In den USA, wo Impfpflicht besteht, gibt es so viel Autismus wie nie zuvor. Zufall?

Eine Zeitschrift berichtete vor kurzem, acht bis zehn Erkältungen im Jahr seien normal und dienen zum Aufbau der Abwehrkräfte. Ist das normal?

Wenn man in die Vergangenheit schaut gingen die Krankheitsfälle und Seuchen nicht aufgrund von Impfungen zurück, sondern mit Verbesserung der hygienischen und sozialen Verhältnisse. Deshalb wäre es sinnvoller Länder mit Ernährungsmangel, vielen Krankheiten, Naturkatastrophen... in der Entwicklung zur Verbesserung ihrer Lebensverhältnisse zu unterstützen, anstatt sie durch zu impfen.

Um noch einmal kurz zum Artikel aus „Hilf Dir Selbst“ zurückzukommen: den Verdienst eines Alternativmediziners

mit den Milliarden von Pharmakonzernen in Vergleich zu setzen ist ja wohl völlig absurd. Die Pharmaindustrie soll nicht an Impfungen verdienen wollen?

Wer glaubt so was?! Geld regiert schon immer die Welt. Kaum ruft die WHO eine Pandemie oder einen Gesundheitsnotstand aus, wird eine Forschungsmaschinerie in Gang gesetzt, Zulassungen für Impfstoffe und Medikamente beschleunigt und die Hemmschwelle herabgesetzt, diese an Menschen zu testen ohne jegliche wissenschaftliche Hinweise auf Wirksamkeit. Mit einer steten Propaganda, vor allem mit Angstmake und Verunsichern, schaffen es die WHO (Weltgesundheitsorganisation), STIKO, Paul Ehrlich Institut (Bundesinstitut für Impfstoffe und Medikamente) und vor allem die Pharmaindustrie, den Impfglauben aufrecht zu erhalten.

Ich rate jedem, sich über das dem Thema Impfen mehr zu informieren und nicht nur vordergründigen, gängigen Artikeln und Fernsehsendungen Glauben zu schenken, denn es geht um unsere Gesundheit und die unserer Kinder!

Impfen muss freie Entscheidung bleiben und zwar ohne Stigmatisierung!

Übrigens: Ich hatte als Kind Masern, Mumps, Röteln und Windpocken und mit mir sämtliche Nachbarskinder. Wir haben alle diese Kinderkrankheiten ohne Komplikationen überstanden.

Ich bin seit 20 Jahren nicht geimpft und bin bis auf 1-2 normal verlaufende Erkältungen gesund.

Hier einiges an Informationsquellen :

www.individuelle-impfentscheidung.de

www.impfaufklärung.de

www.aegis.ch

www.libertas-sanitas.de/

www.EFI-online.de

Aufschlussreiche Informationen bieten auch die Impfsymposien in Stuttgart und die Zeitschrift Impf-Report von Hans Tolzin. Zum Thema Zika-Virus gibt es ein Interview mit Angelika Müller (Begründerin der Initiative Eltern für Impfaufklärung) unter: [www.welt-im-wandel.tv\](http://www.welt-im-wandel.tv/) Zika-Virus Die unglaubliche Wahrheit.

Ellen Hempel

(Die Redaktion freut sich über Leserbriefe, Anmerkungen und Diskussionsanregungen der Leserinnen und Leser, behält sich aber das Recht auf Veröffentlichung und Kürzung eingesandter Leserbriefen vor. Leserbriefe müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen.)

Vortrag

SHG PumpenInsuliner

Knochen und Diabetes

Dipl.-Med. Wolfgang Liebscher

bei der SHG PumpenInsuliner

im IKK-Gebäude Ellerried 1, 19061 Schwerin

am 17. Oktober 2016

Änderung

Bandscheiben- und Rückengeschädigte

Sie brauchen Hilfe, Rat und das Gespräch mit anderen? Wir möchten unsere Erfahrungen weitergeben und anderen helfen, damit ein besserer Umgang mit der Erkrankung möglich ist. Alle Interessierten sind herzlich zu unserer Gruppe eingeladen.

Treffen:

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 16.30 Uhr in der KISS.

Erstmalig nach der Sommerpause am 14. September 2016.

Stomaträger

Wir sind wieder bei der AOK.

Aber: Treffpunkt ist am 16.9., 21.10., 18.11. und 16.12.2016 (3. Freitag im Monat) von 11.00 bis 14.00 Uhr in der AOK Nordost,

Am Grünen Tal 50, 19063 Schwerin, Raum 077.

Neu

Anonymen Alkoholiker

Die SHG der Anonyme Alkoholiker trifft sich jeden Freitag von 20 bis 22 Uhr in der KISS

Abstinenz

Diese Gruppe ist für alle Menschen, die abstinent leben möchten. Wir treffen uns in einer Vormittagsgruppe. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Treffen:

jeden Dienstag um 11 Uhr in der KISS.

Angehörige von unheilbar Kranken

In der Gruppe wollen wir uns gegenseitig Kraft schenken, um mit der schlimmen Diagnose unseres nahen Angehörigen würdig umgehen zu können. Wir freuen uns über weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter. Interessierte melden sich bitte in der KISS.

Treffen:

1. und 3. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der KISS.

Neu

Guillain-Barré Syndrom

Am Montag, 26. September und am 12. Dezember 2016 können sich zwischen 15.00 und 18.00 Uhr in den Räumen der KISS, Spieltordamm 9 in Schwerin Betroffene mit dem seltenen Guillain-Barré Syndrom (GBS) und Angehörige über die Krankheit informieren.

Mein besonderes Kind

Ein schwerer Schock für uns, und was kommt nun? Falls Sie sich dasselbe fragen, können Sie jeden 3. Dienstag im Monat um 17.30 Uhr zu den Treffen der Gruppe in der KISS kommen. Zusammen sind wir stärker.

TRANS*WIS - Selbsthilfegruppe Transsexualität

Es gibt viele Menschen, die mit ihrem angeborenen Geschlecht Probleme haben. Wer vermutet oder für sich erkannt hat, dass er entgegen dem eigenen biologischen Geschlecht empfindet, steht vor dem Problem: Wie geht es weiter? Was kann ich tun? Wo finde ich Hilfe?

Irgendwann entwickelt sich der Wunsch nach einer Angleichung an das empfundene Geschlecht und der Suche nach Hilfestellungen. Für Transgender ist es ein langer und beschwerlicher Weg, Akzeptanz und Lebensqualität in der Gesellschaft zu erlangen. Dafür steht die Selbsthilfegruppe.

Wir wollen diesen TRANS*Menschen eine Anlaufstelle geben, um für sich Klarheit zu gewinnen, Erfahrungen auszutauschen, Hilfe und Sicherheit für ihre Rolle in der Familie, im Freundeskreis und in der Arbeitswelt geben. Natürlich wird alles vertraulich behandelt. So ist ein individuelles Gespräch möglich. Es besteht die Möglichkeit, Ärzte und Psychologen zu Gesprächen einzuladen, die über Möglichkeiten und Behandlungsmethoden informieren.

Treffen:

jeden 1. Dienstag im Monat,

17-19 Uhr

(auch in Schulferien; nicht an Feiertagen)

in der Beratungsstelle für sexuelle Gesundheit und Aufklärung

Mühlenstraße 32

23966 Wismar

Tel.: 03841-21 47 55

E-Mail: info@wismar.aidshilfe.de

Veranstaltungen

Initiative sammelt Spenden für STOLPERSTEINE in Schwerin

Am Freitag, 14. Oktober 2016 wird Gunter Demnig zum fünften Mal STOLPERSTEINE in Schwerin verlegen. Dafür bittet die Schweriner STOLPERSTEIN-Initiative um Spenden. Die 10x10 cm großen Messingplatten werden vor den Hauseingängen des jeweils letzten freiwilligen Wohnsitzes von Opfern des Nationalsozialismus (NS) in den Bürgersteig eingelassen. Auf jedem steht geschrieben: „Hier wohnte...“, denn ein Mensch ist erst vergessen, wenn sein Name vergessen ist.



STOLPERSTEIN in der Werderstr. 33 für Otto Trost

Foto: SK

Bisher gibt es in Schwerin 51 STOLPERSTEINE für Menschen aus allen Bevölkerungsgruppen – Juden und Nichtjuden, Denunziationsopfer, Opfer des Euthanasieprogramms, Gewerkschafter und Christen. Derzeit liegen der Initiative 26 Vorschläge für weitere STOLPERSTEINE in Schwerin vor. Diese wurden zum Teil von Angehörigen an sie herangetragen oder sind Ergebnisse von Recherchen. In diesem Jahr sollen STOLPERSTEINE für 13 Menschen verlegt werden, die der sogenannten „T 4 – Aktion“ zum Opfer gefallen sind durch eine Verlegung von der Heilanstalt Sachsenberg nach Bernburg, wo sie am Tag ihrer Ankunft in der Gaskammer ermordet wurden.

Bereits am Donnerstag, 13. Oktober 2016 findet um 18 Uhr eine Infoveranstaltung dazu im Festsaal der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik statt.

STOLPERSTEINE sind ein Geschenk der Einwohner/innen an ihre Stadt. Ein STOLPERSTEIN kostet 120,00 Euro. Weitere Informationen bei Sabine Klemm, biku07@freenet.de oder 0172 – 77 44 926.

Spendenkonto

Betreff: Stolpersteine

Kreditinstitut: Sparkasse Mecklenburg-Schwerin

Kontoinhaber: Schweriner Jugendring e.V.

IBAN: DE08140520000370020197

BIC: NOLADE21LWL

Gruppe in Gründung:

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 Krankenversicherung eine reguläre Vollzeitversicherung zu erhalten, weil sie arm, alt und/oder ein „gesundheitliches Risiko“ sind. Daher erhalten sie nicht annähernd dieselbe ärztliche Versorgung wie 90 Prozent aller Bundesbürger. Trotz hoher Beiträge können Ärzte ablehnen, diese wirtschaftlich uninteressanten Patientinnen und Patienten zu behandeln. Aber: Gesundheit ist kein Privileg – Gesundheit ist Menschenrecht! Daher befindet sich die Selbsthilfegruppe „Basistarif“ in Gründung und freut sich über weitere Interessierte. Nähere Informationen über die KISS.

Veranstaltung

Chinesische Quantum Methode

Am 23. Februar ist Gabriele Eckert, Begründerin der Chinesischen Quantum Methode (CQM) mit ihrem Erlebnisabend in Schwerin zu Gast. Organisiert wird der Abend von Kathleen Bräunig, CQM-Coach. Bei Fragen und für weitere Informationen können Sie sich an Frau Bräunig unter 015203869599 wenden. Die CQM ist eine ganzheitliche Mentalmethode, die altes Wissen und modernste Erkenntnisse aus der Quantenphysik vereint. Kathleen Bräunig: „In dem Moment, wo uns etwas widerfährt, mit dem wir auf keinen Fall einverstanden sind, entstehen in diesem Feld energetische Verwicklungen. Diese hindern uns dann daran, unsere Ziele zu erreichen, machen uns klein oder im wahrsten Sinne des Wortes unbeweglich und wir kommen nicht von der Stelle. Mit CQM spüre ich diese energetischen Verwicklungen auf und kann sie sofort neutralisieren. CQM kann auch bei unseren tierischen Lieblingen angewendet werden und funktioniert einwandfrei über die Ferne.“

Selbsthilfe ist nicht umsonst

Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.

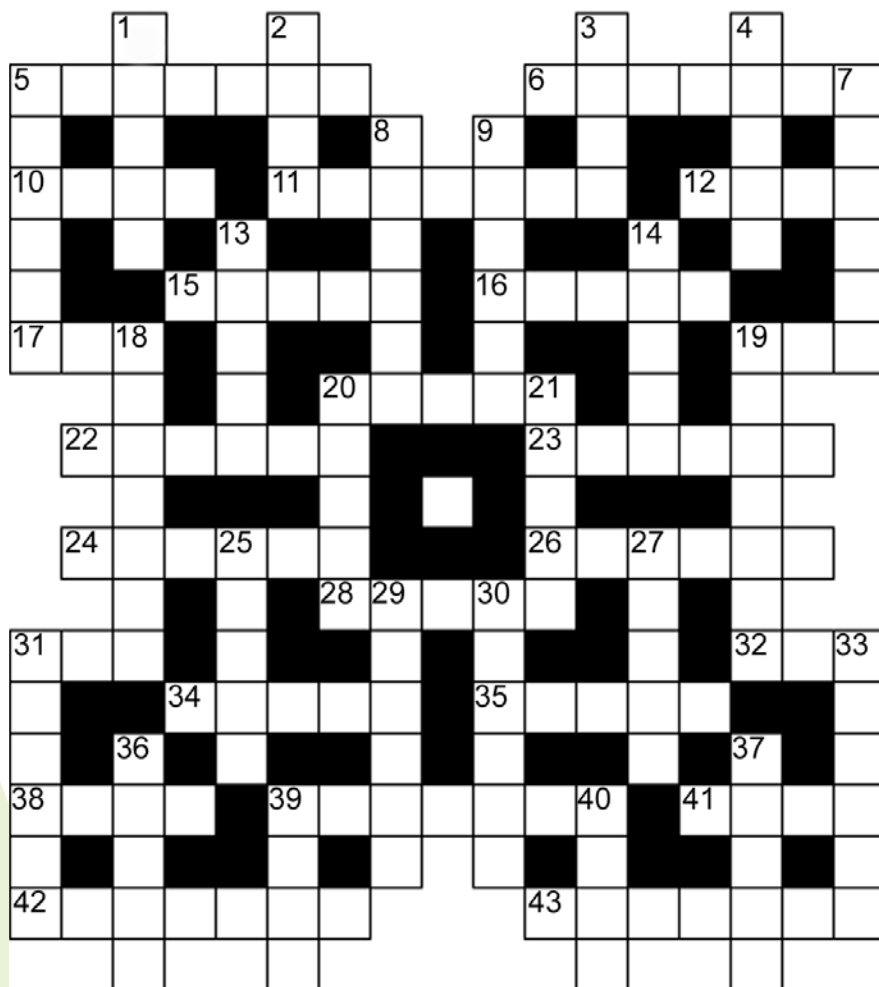


Unser Spendenkonto: KISS e.V.

VR-Bank Schwerin,

BIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1464 0000 0273 32



Waagerecht:

5) Bestandteil des Granits, 6) schmale Landzunge, 10) oben...?, 11) Spielzeug, 12) Nebenfluss des Rheins, 15) Fluss durch Thüringen, 16) Land (lat.), 17) Spaß, 19) Tongeschlecht, 20) gr. Gefäß, 22) ital. Männername, 23) Inselstaat Europas, 24) sehr eng, 26) Erkältungsmerkmal, 28) Fluss im Harz, 31) männl. Artikel, 32) engl. norddt. nichts, 34) Fluss in Niedersachsen, 35) Wüste an der Westküste Afrikas, 38) Mondgöttin (röm.), 39) Südfrucht, 41) durchgedrehtes Fleisch, 42) Stadt in Mecklenburg.

Senkrecht:

1) Hausschmuck, 2) fesch, 3) ohne Inhalt, 4) menschlich, 5) Stadt an der holländ. Grenze, 7) männliche Gans, 8) Fotoapparat, 9) Gartengerät, 13) Bewohner Neuseelands, 14) alter Name Jerusalems, 18) altes Längenmaß, 19) Gewittererscheinung, 20) Stadt in Baden-Württemberg, 21) Laubbaum, 25) Singvogel, 27) sehr schräg, 29) Veranstaltungen (engl.), 30) Bundesland der Schweiz, 31) Metall mit Edelüberzug (franz.), 33) Stadt am Niederrhein, 36) Osteuropäer, 37) Kurzform von Reproduktion, 39) Ende eines Starts, 40) griech. Liebesgott.

Die Buchstaben von 20, 25, 5, 32, 21, 37 ergeben den Namen eines deutschen Komponisten.

Viel Spaß!

Wagner

Angret Möller

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Psychologin, Andrea Bülau, Dipl. Med. Gisela Franke, Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, 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, Rehazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur, Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression, 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



Können wir Seele erklären?

Ein altes Sprichwort lautet sinngemäß: Geh du voran, sagt die Seele zum Körper; auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich! Ich werde krank werden, damit wir Zeit für dich haben, sagt der Körper zur Seele...

Menschen brauchen aufgrund zunehmenden Leistungsdrucks und permanenter Arbeitsverdichtung immer öfter Zeiten für die eigene Entspannung, um auch mal die Seele „baumeln“ zu lassen. Andererseits regiert die Angst: Wer nicht mithalten kann, der fliegt. Schon vor Jahren hieß der Titel eines veröffentlichten Berichtes über Armut und deren Folgen: „Das macht die Seele so kaputt...“

Im allgemeinen Sprachgebrauch gibt es ja viele Wörter in Verbindung mit der Seele. Ein „Traumpass, der die Seele streichelt“, stellte ein Reporter bei der vergangenen Fußball-EM fest. Der Begriff „Seelenfänger“ wird u.a. in Verbindung mit dem Wirken von zweifelhaften Sekten genannt. Eine Illusion vom Alltag entsteht durch den vermeintlichen „Seelen-tröster“ Alkohol. Geschundene Seelen sollen Frieden finden, meist im Zusammenhang von überwundenen Krankheiten,

Traumata, Trauer und Tod. „Verstörte Gewissen – Beschädigte Seelen (die Kinder- und Jugendpsychologie des Ministeriums für Staatssicherheit (MFS) und ihre Folgen“ war der Titel einer Tagung im März 1996 in Schwerin. Ein Film des Dokumentarfilmers Dieter Schumann über den Umbau des Klosters Dobbartin trägt den Titel: „Heimstatt der Seele“.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler versuchen den Begriff „Seele“ anhand von biochemischen, elektrophysiologischen und neurologischen Prozessen und Untersuchungen technisch zu erklären. Aber kann die „Seele“ damit allumfassend „erklärt“ werden? Das Seelenleben hängt von vielen Faktoren, Umständen, Erfahrungen, Dimensionen an. Wir können das unsere dazu beitragen zum Beispiel ein Leben in Achtsamkeit gegenüber anderen und sich selbst zu entwickeln.

Eine Bekannte schrieb vor vielen Jahren: „Wir sind nur kurze Zeit als Gast auf dieser Welt“.

Holger Wegner
SHG Epilepsie

Neuer Vorstand beim KISS e.V.



Seit einem Jahr arbeitet der KISS e.V. in neuer Besetzung. Vorsitzende Marion Mayer wird von Kerstin Fischer, Dr. Jürgen Friedmann, Regina Winkler, Antje Neuenfeld, Dr. Wolfgang Jähme (von li.) sowie Dr. Ronaldo Schadowski (2. Vorsitzender) unterstützt. Silke Gajek ist Ehrenmitglied. Der Vorstand will sich verstärkt für die Anerkennung und Unterstützung der Selbsthilfegruppen und deren Anliegen auf politischer und gesellschaftlicher Ebene einsetzen.

Foto: SK

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



Selbsthilfe ist

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



Leitbild

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

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, 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
www.selbsthilfe-mv.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:

15. November 2016 zum Thema: Immun
„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Arbeit, Gleichstellung und Soziales MV, LH Schwerin, ARGE GKV ARGE GKV Selbsthilfeförderung MV.

