

HILF DIR SELBST

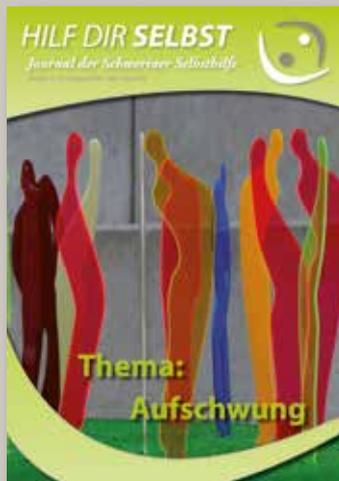
Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 | 16. Jahrgang | März - April - Mai 2018



Thema:

Aufschwung



Inhalt

Editorial 2

Gastkolumne 3
Katja Rosendahl

Thema 4/5
Wie entstand eigentlich die Selbsthilfe-
bewegung?

Vorsätze 6
Willkommen neues Jahr oder Neujahrs-
vorsätze

Neubeginn 7
Auf in ein neues Leben

Selbsthilfegruppen 8/9
Tinnitus, Spielspaß

Junge Selbsthilfe 10/11
Treffen Junge Selbsthilfe

Erfahrungen 12/13
Man muss das Leben tanzen!

Menschen 14/15
Alles für die Katz? Ein Lebensbericht

Hilfe 16
für Tansania

Vorgestellt 17
Freiraum 26

Kultur 18/19
Neue Wege zur Kunst,
Aufruf Familienfreundlichste

Service 20/21
Ausschreibungen, Termine, Hinweise

Rätsel/Förderer 22

So gesehen 23

Impressum 24

Die nächste Zeitschrift
erscheint im Juni 2018
zum Thema „Heillos?“.

Liebe Leserin, lieber Leser

ursprünglich sollte das Thema dieser Ausgabe „Bewegung“ sein, dann haben wir eine Weile „Aufbruch“ favorisiert und am Ende ist es „Aufschwung“ geworden. Na klar, es ist die März-Ausgabe, der Jahreswechsel ist vorbei (Vorsätze) und die Sonne, das Licht – der Frühling wird früher oder später kommen und uns wieder neue Energie geben. Also nutzen wir den Aufschwung im Jahreskreis und gestalten den Umbruch: In der KISS geht unsere langjährige Mitarbeiterin Gudrun Schulze in Rente und zum 1.1.2019 stellen wir eine neue Verwaltungskraft ein. Schon jetzt können Interessierte stundenweise mitarbeiten. Außerdem werden in diesem Jahr wieder neue Ehrenamtler*innen zu „In-Gang-Setzer*innen“ ausgebildet. Auch dafür suchen wir Freiwillige.

Nicht zuletzt befindet sich unser Redaktionsteam im Umbruch: Unsere langjährige Redakteurin Michaela Ludmann gibt den Staffelstab weiter an Birgitt Hamm, die ab der Juni-Ausgabe die Redaktionsleitung übernimmt. Weitere langjährige Mitglieder des Redaktionsteams scheidern aus und neue kommen hinzu. Alles ist im Fließen – Abschied und Neubeginn sind in diesem Heft vereint. So lässt uns Susanne Ulrich an ihren Plänen teilhaben, Schwerin zu verlassen und ein paar Seiten weiter fordert uns Evelyn Koch genau hier zum Tanzen auf.

Wir erfahren, was in diesem Jahr im großen Projekt der KISS „Neue Wege in die Selbsthilfe – junge Menschen treffen junge Menschen“ auf dem Plan steht und welche tollen Ergebnisse es schon gibt: Der Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe „Huntington“ hat am bundesweiten Treffen der Jungen Selbsthilfe in Nordwalde bei Münster teilgenommen, die Selbsthilfegruppe „Spielspaß“ ist aus einem Besuch des Stammtisches der Jungen Selbsthilfe entstanden und die Selbsthilfegruppe „Tinnitus“ hat sich „verjüngt“.

Die Projektleiterin Kirsten Sievert hat sich auf Forschungsreise in die Geschichte der Selbsthilfebewegung begeben und teilt uns ihre Erkenntnisse mit: Selbsthilfe ist ein Konzept, das sich bundesweit und international bewährt

hat. Da sich Menschen in Selbsthilfegruppen freiwillig und aus eigener Motivation engagieren, können sie hier ohne äußeren Zwang neue Perspektiven entwickeln und ihre Lebensquali-



tät gemeinsam verbessern. Allein der Schritt aus der Isolation und die damit verbundene Erfahrung, nicht allein zu sein, kann Kräfte mobilisieren, die zuweilen sogar zu gesellschaftlichen Veränderungen führen können.

Nicht immer ist Selbsthilfe „das richtige Mittel“. Deshalb ist die KISS mit anderen Akteuren aus dem Unterstützungsnetzwerk in der Landeshauptstadt verbunden. In dieser Ausgabe stellt sich die Schuldnerberatung der Volkssolidarität vor. Auch hier ist die Dienstleistung freiwillig, doch man sollte nicht zu lange warten. Für Diejenigen, die das Beratungsangebot annehmen, erscheint oft endlich wieder ein Licht am Ende des Tunnels.

Weiterhin lesen wir in dieser Ausgabe den Lebensbericht einer jungen Frau, die schon viele Rückschläge durchstehen musste. Das Staatliche Museum zu Schwerin stellt sein großartiges Projekt „Neue Wege zur Kunst“ vor und der Freiraum 26 seine Angebote, sich selbst künstlerisch zu betätigen. Nicht zuletzt sorgt auch die „Hilfe zur Selbsthilfe“ in Tansania für Aufschwung. Die KISS unterstützt sie dieses Jahr bei der Büchersammlung.

Frohe Ostern und einen schwungvollen Frühling wünscht Ihnen Ihre

Sabine Klemm

Liebe Leserinnen und Leser des Journals „Hilf dir selbst“

Hilf Dir selbst – das ist ein sehr guter Ansatz, um Schwierigkeiten und Probleme zu meistern. Hilf Dir selbst – das heißt nicht, man muss alles alleine durchstehen. Hilf Dir selbst – das heißt zum Beispiel, suche Dir Menschen, die Dich mit ihrem Fachwissen unterstützen können.

Schulden, bzw. Überschuldung ist so ein Problem, was man oft allein nicht geregelt bekommt, aber mit fachlicher Unterstützung ist ganz schnell ein „Licht am Ende des Tunnels“ zu sehen und das Leben wird wieder lebenswert.

Seit dem Januar 2016 gibt es die Schuldner- und Insolvenzberatung der Volkssolidarität hier in Schwerin auf dem Großen Dreesch im Medienhaus der SVZ. Vier erfahrene und qualifizierte Berater/innen stehen seit dem allen Schwerinern und Schwerinerinnen zur Verfügung und beraten in Sachen Schulden, aber auch bei Fragen in laufenden Insolvenzverfahren oder bescheinigen Freibeträge für Pfändungsschutzkonten (P-Konto-Bescheinigung) und vieles mehr.

Schulden können jeden treffen. Denn niemand ist vor dem Verlust seines Arbeitsplatzes oder vor einer plötzlichen Erkrankung sicher. Auch Schicksalsschläge, die das Ersparte aufzehren, kann niemand vorhersehen. Leider suchen sich viele Betroffene aus Scham oder Angst erst viel zu spät professionelle Hilfe. Wer sich das Motto dieses Journals zu Herzen nimmt und voller Schwung seine Schuldenprobleme angehen will, ist in der Schuldner- und Insolvenzberatungsstelle der Volkssolidarität gut aufgehoben. Gemeinsam wird erarbeitet, was der beste Weg zur Regulierung der Schulden für

die Betreffende/den Betreffenden sein kann. Es werden sogenannte Außergerichtliche Vergleiche erstellt oder, falls es nicht anders geht, der Antrag auf Privatinsolvenz gestellt.

Für ein erstes Gespräch gibt es keine Wartezeiten. Jeder, der Bedarf hat und noch nicht Klient bei uns ist, kann ohne Termin jeden Dienstag von 09.00 bis 11.00 Uhr und jeden Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr in die offene Sprechstunde kommen und sich beraten lassen.



Nutzen Sie die Chance, Ihr Leben wieder lebenswert zu machen!

Katja Rosendahl

Leiterin der Schuldner- und Insolvenzberatung

Volkssolidarität Landesverband M-V e.V.,
Gutenbergstr. 1, 19061 Schwerin
Tel. 0385/30347460

Frühling

Frühling ist eingezogen,
ist eingezogen in unsere Herzen

Frühling, er mag mit uns scherzen
Er bringt uns die Blumen in Knospen
Er lässt uns nicht verrostet.

Frühling, du bist uns willkommen
Der Winter macht uns beklommen.

Nun komm, nimm meine Hand
Lass uns gemeinsam schweben
Lass uns laufen – dem Frühling entgegen.

Patrick Falow



Foto: SM

Wie entstand eigentlich die Selbsthilfebewegung?

Die Idee der Selbsthilfe ist modern, historisch aber nicht neu. Die Selbsthilfe-Idee ist als eine gesellschaftliche Entwicklung zu begreifen, die in ihrer Entstehung wesentlich mit den Schutz- und Abwehrrechten der Bürger gegen den modernen Staat und mit sozialer Not und Verelendung durch die beginnende Industrialisierung zu tun haben. So haben Gewerkschaften, Wohlfahrtsverbände, Genossenschaften und ebenso Krankenkassen in Deutschland ihre Ursprünge auch oder gerade in der Idee der gemeinsamen Selbsthilfe von Betroffenen.

Um die Wende zum 20. Jahrhundert wurden diese Organisationen wesentliche Träger der sozialen und gesundheitlichen Sicherung. Inzwischen haben sie sich zu parastaatlichen Institutionen gewandelt; jedenfalls werden sie von den Bürgern vielfach so wahrgenommen, als unterschieden sie sich kaum von staatlichen Einrichtungen.



Sommerfest 2005

Foto: KISS

In der unmittelbaren Nachkriegszeit wurde aber auch ein ganz neuer, andersartiger, nicht auf überregional formale Organisation orientierter Selbsthilfe-Ansatz durch die amerikanischen Soldaten nach Deutschland gebracht: der der Anonymen Alkoholiker, deren erste Gruppen in den USA Mitte der 1930er Jahre entstanden waren. In den 1950er und 1960er Jahren gab es in der Bundesrepublik angesichts vielfältiger Versorgungslücken eine Vielzahl von Gründungen von Organisationen Behinderter und chronisch Erkrankter durch Betroffene und vor allem durch Angehörige. Zum Teil haben sich diese in der Zwischenzeit zu großen Trägern der professionellen Versorgung entwickelt, wie z. B. die „Lebenshilfe für das geistig behinderte Kind“ oder die „Rheuma-Liga“. Andere große Selbsthilfe-Organisationen wie der „Allergiker- und Asthmatiker-Bund“, die „Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft“ oder die „Frauenselbsthilfe nach Krebs“ sind zwar noch nicht zu professionellen Versorgungsanbietern geworden, sie begreifen sich allerdings wesentlich als Betroffenenzusammenschlüsse, die um eine bessere professionelle Versorgung, um Integration in die Gesellschaft und um Einfluss auf die sie besonders betreffende Gesetzgebung - im Wesentlichen die Sozialgesetzgebung - ringen.

Vieles von dem, was heute als „neue Selbsthilfe-Bewegung“ bezeichnet wird, hat sich im Westen der Bundesrepublik gewissermaßen als Nachwehe der gesellschaftspolitischen Entwicklungen von 1968 herausgebildet. Einige Wesensmerkmale der damaligen Aufbruchsgeneration waren davon gekennzeichnet, sich gegen staatliche – und was für den Selbsthilfebereich wichtig ist – gegen professionelle Bevormundung zu wenden, für die eigene Emanzipation einzutreten und selbstorganisiert und eigenverantwortlich die Gesellschaft mitzugestalten. Insbesondere zunächst im Frauenbereich gab es seit Anfang der 1970er Jahre die Gründung vieler Selbsthilfegruppen, die sich damals allerdings oft ganz anders nannten.

Gleichzeitig ging es vielen Engagierten um die Organisation von Foren zur persönlichen Selbsterfahrung. Schließlich organisierten sich ab etwa Mitte der 1970er Jahre vielfältige Gruppen im Gesundheitsbereich, von denen die meisten besonders die psychosozialen Aspekte der jeweiligen Problemlagen betonten.

Seit Mitte der 1970er Jahre kann man von einem stürmischen Verlauf des Wachstums von Selbsthilfegruppen reden. So wurden die 1970er Jahre in den USA als „das Jahrzehnt der Selbsthilfegruppen“ bezeichnet. Die Entwicklung in den 1980er und 1990er Jahren ist bis jetzt ungebrochen. Gängigen Schätzungen zufolge gibt es bundesweit mittlerweile zwischen 70.000 und 100.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 3,5 Millionen Engagierten zu fast jedem gesundheitlichen und sozialen Thema.

Selbsthilfegruppen sind also überschaubare kleine, zumeist informell organisierte Gesprächsgemeinschaften. Sie bilden sich und arbeiten in aller Regel wohnortnah im Grenzbereich zwischen Öffentlichkeit und Privatheit. Sie beschäftigen sich nicht nur mit Krankheiten und deren Bewältigung im engeren Sinne, sondern wesentlich auch mit deren Begleitumständen sowie mit einer Vielzahl psychischer und sozialer Lebensumstände. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen das gemeinsame Gespräch und die gegenseitige Hilfe. Nach dem Motto „Reden und Handeln“ entwickeln Gruppen eine Vielzahl von Aktivitäten und Tätigkeiten.

Die Teilnehmenden informieren und beraten sich gegenseitig, tauschen Erfahrungen mit gemeinsamen Problemen aus und geben sich gegenseitige Hilfestellung für den Umgang mit ihren Schwierigkeiten. Die Information, Beratung und Hilfe bezieht sich sowohl auf den Alltag als auch auf den Umgang mit Professionellen und Behörden. In der Gruppe und durch die Gruppe werden andere Verhaltensweisen gelernt. Kontakte, Geselligkeit und gemeinsame Freizeitgestaltung liefern den Rahmen und den Hintergrund für weitere Aktivitäten. Durch das Eingebundensein in Selbsthilfegruppen und die Verminderung von Isolation lassen sich viele gerade psychosoziale Folgeprobleme lösen oder sogar präventiv vermeiden.

Die Wirkung von Selbsthilfegruppen reicht allerdings weit über die einzelnen Teilnehmenden hinaus. Das Zutrauen in eigene Kompetenz und Fähigkeiten findet im Alltag, in der Familie, mit Freunden und in den Arbeitsbeziehungen seinen Niederschlag. Das führt auch dazu, dass die Einzelnen gezielter und leichter professionelle Hilfe finden können und dass sie zu kundigeren Gegenübern für professionelle Helfer werden. Selbsthilfegruppen sind eine Ergänzung der medizinischen und psychosozialen Versorgung der Bevölkerung. Gleichzeitig sind sie ein Korrektiv für die Angemessenheit und Leistungsfähigkeit der professionellen Versorgung.

Gab es in der DDR schon Selbsthilfe?

Im Jahr 2015 und 2016 feierten zahlreiche Vereine und Verbände der Behinderten(selbst)hilfe in Ostdeutschland ihr 25-jähriges Jubiläum. Das heißt, diese Vereine und Verbände haben sich erst 1990/91, also nach dem Fall der Berliner Mauer, gegründet. Diese Tatsache veranlasst dazu, darüber nachzudenken, ob es vorher schon Menschen mit Behinderungen gegeben hat, welche sich für die eigenen Rechte engagiert haben oder in der Selbsthilfe aktiv waren. Mehrere Autor*innen publizierten bereits, dass es weder eine Behindertenbewegung noch Selbsthilfe, welche der in der BRD vergleichbar wäre, in der DDR gegeben hat.

Diese Tatsache liegt nahe, denn Selbsthilfe war in der DDR verboten. Eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Handeln war unerwünscht, das Informations- und Meinungsmonopol beanspruchte die Staatsführung für sich und alles Gegenläufige wurde als feindlich-negativ eingestuft und bestraft. Jede Initiative, welche Gleichgesinnte zusammengeführt hätte, wurde vom DDR-Regime als subversive Gefahr angesehen. Nach staatlicher Auffassung entbehrte es im Sozialismus jeder Grundlage für Opposition und Widerstand. Offiziell ging es den Menschen im Land gut, der Staat kümmerte sich um alle Bürger*innen, warum sollte sich dann also eine Bewegung formieren? Dies bestätigt sich in Aussagen von Zeitzeugen: „Der DDR-Bürger war in Unfreiheit, das Leben sollte durch die Genossen, die immer Recht haben, wie sie sagen, bestimmt werden.“ oder „Selbsthilfe –das Wort gab’s gar nicht vor der Wende. Eine Selbsthilfegruppe, das war ein Ding der Unmöglichkeit, da wurde von Zusammenrottung gesprochen“.

Ist nun aber davon auszugehen, dass wenn es keine in der BRD vergleichbare Bewegungen gab, es überhaupt kein Engagement gab? Aufgrund der raschen Gründung besagter Vereine und Verbände unmittelbar nach dem Mauerfall liegt die

Annahme nahe, dass es informelle Formen des Engagements bereits vor 1989 gegeben haben muss. Im Zusammenhang mit den genannten Bedingungen im DDR-Staat kann dieses informelle Engagement als Widerstand oder Protest gedeutet werden.

Ausgehend von der Idee des realen Humanismus, welcher zur sozialistischen Gesellschaftsordnung und einer marxistisch-leninistischen Weltanschauung dazu gehörte, sollten behinder-



20 Jahre SHG Musik zum Wohlbefinden 2018
v.l.n.r. Dr. Ursula von Appen, Sabine Klemm, Uta Schwarz

Foto: KISS

te oder geschädigte Menschen als gleichwertige Mitglieder in die Gesellschaft aufgenommen werden. Da in der sozialistischen Ideologie alle Menschen gleich sind, wurde Behinderung nicht als gesellschaftliche Problematik erkannt und dementsprechend brauchte es auch keine Interessenvertretung behinderter Menschen und auch keine separaten Gesetze.

Den Begriff „Barrierefreiheit“ gab es in der DDR nicht, dadurch war die Mobilität beschwerlich und die meisten Rollstuhlnutzer*innen bewegten sich nur innerhalb eines begrenzten, bekannten und befahrbaren Terrains. Fahrstühle gab es nur in größeren Bahnhöfen und dann meist nur als Lastenaufzüge. Im Zug saßen Rollstuhlnutzer*innen entweder im Gepäckwagen oder im Vorabteil am Ausstieg neben der Toilette. In den Waggon selbst mussten sie durch Mitreisende hineingehoben werden. Die, zwar vom Staat unentgeltlich zur Verfügung gestellte, Versorgung mit technischen Hilfsmitteln war schlecht, da es an Materialien zur Herstellung mangelte. In diesem Zusammenhang wird die große, selbstverständliche Hilfsbereitschaft der nichtbehinderten Mitbürger*innen in der DDR, welche Menschen in Rollstühlen regelmäßig Treppen zu Discos, Kinos, Kneipen und Hörsälen hochtrugen, beschrieben.

Willkommen neues Jahr oder Neujahrsvorsätze

Neujahrsvorsätze für Jedermann: Aufhören zu rauchen, Abnehmen, mehr Sport, Essen genießen, am Leben sein und es genießen

31.12.2017

Mitternacht-Prost; anstoßen, rauchen, essen, Angst vor dem Leben

03.01.2018

bin voller Elan ins Fitnessstudio gegangen, war voll mit Warteschlangen an den Geräten; habe völlig vergessen, dass es ja so viele Neujahrsvorsatz-Kommer gibt; reicht mir schon wieder

04.01.2018

Muskelkater; vielleicht vom Schlange stehen?

06.01.2018

essen, schlafen, verkriechen

08.01.2018

bin nach zwei Tagen Schlaf erstmal einkaufen gegangen; Süßigkeiten ignoriert; Gemüse im Korb, soweit das Auge reicht; fühle mich schon beim Anblick fit; an der Kasse Totalversagen: Zigaretten noch dazu gelegt; unter die Paprika; was ich nicht sehe, existiert nicht; merke mir diesen Satz fürs nächste Jahr als Vorsatz

14.01.2018

habe vor lauter Schoki vergessen, auf die Waage zu gehen; blöde Sache aber auch; mein Spiegelbild liebt mich auch mit Kakaobart; der Zuckerschock lässt mich zum Fitnessstudio finden; laufe so schnell wie noch nie; von wegen ungesunder Zucker

20.01.2018

2 Kilo abgenommen; wie zum Teufel umschreibt man für die WhatsApp-Generation „den vor Freude durchdreh Smiley“?; egal, stampe völlig motiviert zum Gerätestemmen; fühle mich heldenhaft

27.01.2018

mein Held ist in Haft; irgendwie hat das Schwein in mir sich mit meinem Hund gegen mich verbündet; wie konnte mein Sofa wieder so unglaublich attraktiv für mich werden?; gebe Netflix die Schuld; versuchsweise eine Sportsendung gesucht, war zu langweilig; nichts geht über Chips und Crime

29.01.2018

totaler Zusammenbruch; wie konnte ich denn bitte schön zunehmen?

29-01.2018 23:45Uhr

Fressflash; jetzt ist auch egal

01.02.2018

neuer Monat, neues Glück; muss das Glück aber verschieben, bin zu einer Feier eingeladen; Flasche Wein als Geschenk („Augenzwinker“ Smiley), eine Schachtel Zigaretten und die Hoffnung auf ein tolles Buffet

03.02.2018

nicht geraucht, nur Gemüse gegessen, bin total auf Neujahr; ich zieh das durch

06.02.2018

war beim Sport; super Gefühl, wenn man mit Namen angesprochen wird; naja, so unter Sportlern halt; wirklich blöd nur, dass mein Lieblingsbäcker auf dem Heimweg liegt

10.02.2018

die Sportnummer ziehe ich tatsächlich durch irgendwie macht das was mit mir; komme dem Gefühl noch auf die Schliche

14.02.2018

bin so lustig auf dem Laufband gelaufen und habe über die Beweggründe der Anwesenden nachgedacht; Brüller-BEWEGgründe; mich hat's bei dem Gedanken fast aus dem Schuh geholt; grinsend durch die Stadt gelaufen; herrliches Leben

16.02.2018

mit Freunden essen gegangen; Schnitzel mit Pommes; absolut geiles Mundgefühl; will das jeden Tag!!

17.02.2018

schlechtes Gewissen wegen gestern; habe eine Sparteinheit drangehängt und ärgere mich über die Tatsache, dass mein Lebensglück vom Gewicht abhängt; weiß nicht, ob es mich tröstet, dass fast alle Frauen so denken oder, ob ich eher traurig darüber sein sollte; habe mich für traurig sein entschieden

21.02.2018

Mittagstisch mal wieder Salatplatte; will das Gefühl von Schnitzel mit Pommes zurück; nicht, weil es fettig und ungesund ist, sondern weil es mir einfach schmeckt; Sehnsucht nach Essen ohne Reue

25.02.2018

fühl mich fett; rauche mehr denn je; Waage zeigt zwei Kilo plus

03.03.2018

Gewicht vom 31.12; letzter Eintrag ins Logbuch; habe den Sport für mich als Ausgleich gefunden; ich schäme mich nicht mehr, weil ich danach rauche; noch weniger für meine Gelüste gesellschaftlicher Natur (Partys, Beisammensein, Leben,) oder den fleischlichen; ein Glas Wein, Kuchen oder Acrylamid verseuchte Chips oder sonstige „verbotene“ Lebensmittel; ein besonders wichtiger Vorsatz war, das Leben genießen und das kann ich einfach nicht, wenn ich auf Dinge verzichte, die mich glücklich machen; Essen macht das Glück nicht alleine aus, aber in einer Runde zu sitzen, mit guten Freunden, Kohlenhydrate essen, bösen Alkohol trinken und einfach man selber sein, kein Verbiegen nach vorgegebenen Maßen; mein Umfeld fand mich die letzten zwei Monate einfach nur anstrengend; kann ich verstehen; ich mich auch; ich möchte gerne einfach ich selber sein, mit kleinen Speckfalten, Augenrändern, den ersten grauen Haaren (oh, das gehört ins Älter-werden-Tagebuch), ach überhaupt; Memo an mich: diesen Eintrag am 31.12.2018 lesen.
Ich liebe mich **Jedermann**

Auf in ein neues Leben

Aufgrund meiner Herzerkrankung war ich immer etwas über- vorsichtig und habe mich vor größeren Veränderungen ge- scheut. Seit nun 34 Jahren wohne ich in Schwerin und bisher habe ich meine Heimatstadt selten länger als für ein paar Wo- chen verlassen. Doch auch wenn es eine sehr schöne, kleine und gemütliche Stadt ist, muss ich sagen, dass es mich nun hi- naus „in die Welt“ zieht.

Seit ich mit ca. 12 Jahren mit meiner Schultheatergruppe in Köln war und den Dom zum ersten Mal gesehen habe, hat- te ich den Wunsch, dort mal zu leben. Ich kann gar nicht ge- nau sagen, was mich in diese Stadt zieht, es ist einfach ein in- neres Gefühl. Ich bin wirklich kein Mensch mit Fernweh und zu einem Urlaub muss man mich eher mitschleifen (was jetzt schlimmer klingt, als es wirklich ist, ich habe dann auch schon meinen Spaß), aber bei dieser Stadt war es aus mir unerklär- lichen Gründen immer anders.

Wie das Schicksal es so will, habe ich einen Mann kennenge- lernt (siehe Artikel „Es kommt auf einen Versuch an“ in der Ausgabe „Allein“ aus dem Jahr 2017), der mittlerweile zufällig beruflich in Köln „gelandet“ ist, und ich wäre ja jetzt „dumm“, wenn ich die Chance nicht ergreifen würde.

Das Problem bis jetzt war nur, dass ich eigentlich ein kleiner Angsthase bin, was das Thema Neuanfang betrifft. Auch wenn der Wille da ist, ist das Umsetzen noch mal eine andere Sache. Mein Umfeld sieht es vor allem kritisch, dass ich als behinder- te und auf einige Hilfe angewiesene Person nicht so leicht die Unterstützung finden könnte, die ich brauche, ob behördli- che Gelder oder einen Fahrdienst. Allerdings denke ich, was in Schwerin möglich ist, kann ja woanders nicht ein Ding der Um- möglichkeit sein. Man sollte es zumindest erst mal versuchen.

Ich finde, man sollte, soweit dies möglich ist, immer seinen Ge- fühlen oder seinen Träumen folgen. Der eine will - wie ich - mal was Neues sehen und erleben und der andere vielleicht

einen Beruf wechseln oder einen Berg erklimmen. Auch wenn es schwer sein kann, sich - aus welchen Gründen auch immer - zu überwinden, sollte man doch eine Chance nutzen, wenn sie sich ergibt. Schließlich hat man nur dieses eine Leben und es gibt meiner Meinung nach kaum etwas, was schlimmer ist, als sich die Frage zu stellen, „... was wäre gewesen, wenn...?“.

Mittlerweile fahre ich mit meinem Freund ab und zu nach Köln und schaue mich schon mal ein wenig um und schnuppere Großstadtluft. Ich habe vor, mich in dieser Stadt an ein selbst- ständigeres Leben zu gewöhnen und mit der Zeit und Stück für Stück meinen Wohnsitz zu verlegen. Glücklicherweise habe ich einen Mann an meiner Seite, der mich darin bestärkt und quasi mein Potential sieht, eine für meine Verhältnisse selbst- ständige Frau in einer Großstadt zu werden. Mit allen Freihei- ten und Möglichkeiten, die mir so geboten werden.

Natürlich ist mir bewusst, dass es nicht einfach sein kann. Aber was ist schon einfach? Ich habe als herzkrankte, junge Frau schon so viel Schwierigeres und vor allem Ernsteres im Leben erlebt, da dürfte das reichlich weniger schlimm werden.

Damit ich nicht ganz so alleine in Köln bin, werde ich versu- chen, zunächst eine geeignete WG zu finden, was wahrschein- lich die längste Zeit in Anspruch nehmen wird. Man weiß ja, dass Wohnräume in Großstädten rar sind und dass es schwie- rig ist, vor allem erschwingliche Wohnmöglichkeiten zu be- kommen. Das gilt auch für WG's, gerade in einer Studenten- stadt wie Köln. Aber ich habe ja Zeit und kann in Ruhe nach dem richtigen Angebot schauen.

Man sieht also, es gibt eigentlich nur gute Gründe wegzuzie- hen. Und jetzt kann ich nur für mich selber hoffen, dass ich diesen Plan, der zu 100% gewollt ist, auch wirklich umset- zen werde und wer weiß, vielleicht werden Sie dann davon in einer Ausgabe dieser Zeitung lesen können.

SU

Ein Jahresbeginn ohne Niederlagen

Das neue Jahr hat begonnen und mir geht es noch gut. Das ist gar nicht so selbstverständlich. Am 3. Januar habe ich sonst bereits mindestens drei Niederlagen erlitten. Niederlagen ge- gen mich selbst. Denn - ich weiß ja nicht, wie Sie es machen - ich verabschiede jedes alte Jahr mit den besten Vorsätzen für das neue.

Dazu gehören solche Klassiker wie: weniger, fettarmer und gesünder essen, mal auf ein Gläschen Wein verzichten, mehr Sport treiben, weniger fernsehen, sich mehr Zeit für die Fami- lie nehmen. Auch hausfrauliche Schwächen will ich jedes Jahr abstellen. Die Fenster will ich putzen, bevor sie so blickdicht sind, dass die Sonne dahinter nur noch zu erahnen ist.

Und meine Gutgläubigkeit will ich bekämpfen. Obwohl schon lange keine süße 16 mehr, glaube ich alles. Wenn Sie mir er- zählen, im Himmel sei Jahrmarkt, glaube ich das. Und wenn Ihr Mann mir sagt: Meine Frau spinnt!, dann glaube ich auch das. Sie müssen mich nur freundlich ansehen, und schon nehme

ich Sie mit offenen Armen in die Familie auf und erzähle Ihnen meine intimsten Geheimnisse.

Jede Silvesternacht nehme ich mir vor, das alles zu ändern. Und bin schon am Neujahrmorgen auf der Verliererstraße.

Ich wälze mich aus dem Bett, sobald ich meinen - dem fetten Karpfen und der guten Stimmung geschuldeten - Kater aus- geschlafen habe, schmiere mir dick Butter aufs Marmeladen- brot, weil ich in dem Zustand Obst gar nicht vertragen und ver- schiebe die Neujahrswanderung auf den nächsten Monat.

Das ist doch deprimierend und schlecht fürs Selbstwertge- fühl. Deshalb habe ich das Jahr 2018 ganz ohne diesen Ego- Psychoterror begonnen. Ich bin einfach, wie ich bin. Und fühle mich gut dabei. So gut, dass ich plane, in den nächsten Wo- chen etwas weniger und gesünder zu essen, einmal mehr ins Theater zu gehen, schlechte Menschen rechtzeitig zu erken- nen, mehr Sport zu treiben...

Birgitt Hamm

SHG „Tinnitus“ in der KISS Schwerin

Mit diesem hoffentlich kurzen Bericht, möchte Roland Löckelt (58) als Sprecher der SHG „Tinnitus“, diese - unsere - SHG vorstellen.

Zur Einleitung, etwas zum Verständnis: Was ist Tinnitus?

Ein gelegentliches Pfeifen oder Sausen im Ohr hat jeder schon einmal erlebt. Solche Ohrgeräusche sind ganz normal und sie verschwinden in der Regel nach wenigen Minuten, Stunden oder Tagen.

Mit „Tinnitus“ bezeichnet die medizinische Fachsprache Geräusche, die man gemeinhin „Ohrgeräusche“, „Ohrensausen“ oder „Ohrenklingeln“ nennt. Charakteristisch ist, dass für diese Geräusche in der Regel keine äußere Schallquelle verantwortlich ist und sie nur vom Betroffenen wahrgenommen wird. Dabei kann der Tinnitus mit seelischen Lebensbeeinträchtigungen einhergehen, wie zum Beispiel: Leistungsabfall, Gereiztheit, Schlaf- und Konzentrationsstörungen und Depressionen. Der Tinnitus ist in vier Schweregrade eingeteilt.

Soviel zur Einleitung. Was kann Selbsthilfe? In der Gruppe, können sich gleich oder ähnlich Betroffene über Ihre Beeinträchtigungen und Erfahrungen mit „ihrem“ Tinnitus austauschen. Aber es muss jedem Teilnehmer bzw. jeder Teilnehmerin der SHG klar sein, der „Tinnitus“ ist nicht heilbar, sondern kann nur in seinen Symptomen behandelt werden. Selbsthilfe kann und will keine Heilung versprechen, nur der gegenseitige Erfahrungsaustausch hilft, mit den Symptomen und Lebensbeschränkungen ein lebenswertes Leben zu leben. Natürlich können auch die Partner der Tinnitusbetroffenen an unseren Treffen teilnehmen. Warum? Ein Tinnitus und seine daraus folgenden Beeinträchtigungen betreffen die ganze Familie und wir in der Selbsthilfe wollen auch hier durch Aufklärung helfen, dass dafür Verständnis geweckt wird.

Welche Methode eignet sich für den Einzelnen, um mit dieser Belastung umzugehen?

Was gibt es für Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen, um den Tinnitus in erträgliche Bahnen zu lenken und ihn damit nicht als ständig belastend zu empfinden?

Was uns Tinnitus – Betroffene eint, ist die Erkenntnis, der Tinnitus muss als dauerhafter Lebensbegleiter und sogar als „Freund“ wahrgenommen werden. Der Tinnitus ist unser Stressbarometer!

Je lauter der Tinnitus, umso höher ist der momentane Stresslevel. Und erinnert uns daran, dass wir in diesen Situationen gegensteuern müssen.

Um nun diese Erkenntnisse in die Tat umzusetzen, treffen wir uns einmal im Monat in der KISS. Zur Unterstützung haben wir Kontakte zu einer SHG in Rostock aufgebaut.

Mit gegenseitigen Besuchen und Erfahrungsaustauschen versuchen wir für uns, ein „Quäntchen“ Lebensglück selbst zu ge-



SHG Tinnitus 2017 in Warnemünde

Foto: privat

stalten. An diesen Tagen können wir als Betroffene gemeinsam unseren Tinnitus vergessen.

Und wichtig ist, die Selbsthilfe lebt von den gemeinsamen Treffen gleich Betroffener. Eine lebendige Gruppenarbeit ist für ein Gelingen der Selbsthilfe notwendig. Dazu kommt eine Vielzahl von Aktivitäten. Workshops, Besuchen in der Kristalltherme Bad Wilsnack, Strandspaziergänge in Warnemünde etc., das alles sind Aktivitäten, die der Rehabilitation der von Tinnitus Betroffenen dienen.

Jede Gruppe lebt natürlich in erster Linie von ihren Aktiven bzw. Teilnehmern und jedes neue Mitglied ist selbstverständlich herzlich willkommen, damit ihr oder ihm bei der Bewältigung seiner oder ihrer Probleme geholfen werden kann und damit wieder etwas mehr Lebensfreude in den Alltag einzieht.

Im März besucht die Gruppe die Flemming Klinik und wird sich mit dem OA Dr. Pink über die Zusammenhänge von Tinnitus und Depression bzw. Schlafstörung etc. unterhalten.

Aufschwung fürs eigene Ich – neue Gruppe Spielspaß

Wer denkt, beim Stammtisch „Junge Selbsthilfe“ gäbe es eine Altersbegrenzung, der irrt sich gewaltig. Hier geht es schließlich auch um „Neue Wege in die Selbsthilfe“. Und diesen Weg fand im letzten Sommer Sieglinde Sager. Bei ihrer Ergotherapie hatte sie den Flyer entdeckt und besuchte die Veranstaltung im Angler II. Im gemeinsamen Gespräch wurde schnell klar, was Sieglinde suchte und was ihr wichtig war: Nicht eine Krankheit oder Einschränkung sollte im Vordergrund stehen, sondern der gemeinsame Spaß, das Miteinander. Ein Angebot für alle, die sich in themenindizierten Gruppen dann doch nicht wohl fühlen, die lieber über gemeinsame Aktivitäten, egal mit welchem Krankheitsbild, ihre gesundheitliche bzw. soziale Situation verbessern wollen.

Damals haben wir gemeinsam beim Stammtisch folgende Schwerpunkte herausgearbeitet: Interaktion, Freude, Ausprobieren, innere Freiheit und Mentaltraining. Ann-Katrin Paap, angehende Ergotherapeutin und Mitglied des Projektteams, machte Sieglinde ebenfalls Mut, schließlich gäbe es ja in ihrer Ausbildung das Fach „Spieltherapie“ und deren Wirkung sei inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Es folgte ein Termin in der Kontaktstelle bei Sabine Klemm, um alle Formalitäten zu besprechen und die Gruppengründung vorzubereiten.

Diese fand dann am 5. Oktober 2017 in den Räumen der KISS Schwerin statt. Inzwischen hat sich die Gruppe etabliert: Jeden 1. und 3. Donnerstag des Monats trifft sie sich um 18.30 Uhr in der KISS. Im Vordergrund steht dabei, natürlich, das Spielen. Karten-, Brett-, Kreis- oder Bewegungsspiele – der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Für neue Ideen ist die Gruppe jederzeit offen und freut sich schon auf die kommende wärmere Jahreszeit, die auch Outdoor-Spiele ermöglicht. Viele „ältere“ Kinder erinnern sich sicher noch an den Ruf: „Herr Fischer, Herr Fischer, wie tief ist das Wasser?“

KISS e. V. unterwegs...

„WIR. Erfolg braucht Vielfalt“ lud am 24.02.2018 zu einem Aktionstag ins Schloßpark-Center Schwerin ein. Diverse Verbände, Vereine und Initiativen präsentierten sich dazu am Samstag in der Zeit von 10 bis 20 Uhr.

KISS e.V. war selbst mit keinem eigenen Stand vertreten, jedoch zu Gast für einige Stunden am Gemeinschaftsstand von der Flüchtlingshilfe Schwerin e.V., Miteinander - Ma'an e.V., sowie dem Patenschaftsbüro Schwerin.

Viele gute Gespräche mit Interessierten ergaben sich und auch das Infomaterial von KISS e.V. wurde gern mitgenommen.

Mein Fazit: eine gelungene Aktion!

Kerstin Fischer

Die Gruppe hat derzeit sechs Mitglieder, neue, die ihren kindlichen Spieltrieb wieder entdecken wollen und daraus neue Energie schöpfen wollen, sind jederzeit willkommen! Sieglinde Sager formuliert das Ziel der Gruppe so: „Hier können neue Kontakte geknüpft werden, gemeinsam gegen Einsamkeit und für Lebensfreude. Alle eint der Spaß am Spiel und die Gemeinschaft.“ So habe ein Gruppenmitglied, neu in Schwerin, über die Zeitung zur Gruppe gefunden. „Spielspaß“ sei während dessen auch ein Angebot für Leute, die in ihrem Umfeld keine Spielpartner haben.



Den Aufschwung für sich persönlich beschreibt Sieglinde Sager wie folgt: „Es ist für mich ein guter Grund, von zu Hause mal rauszukommen und nicht den ganzen Tag vorm Fernseher zu hocken. Während der Gruppenstunde und danach geht es mir einfach besser.“ Es mache Spaß, für Leute, die sich allein nicht trauen, aktiv zu werden.

Nächste Termine:

2., 16. März; 6., 21. April; 4. und 18. Mai 2018



v.l.n.r.: Gertraud Walkow, Anas Obeid, Kerstin Fischer, Hamoud Aldghim, Asem Alsayjare, Almut Lüpkes

Foto: Moaaz

Ausblick 2018 Projekt „Neue Wege in die Selbsthilfe – Junge Menschen treffen junge Menschen“

Nach einem sehr erfolgreichen Jahr 2017, in dem wir bereits sehr viel auf die Beine gestellt hatten, wollen wir hier einen kleinen Ausblick geben, was wir uns für 2018 auf die Fahnen geschrieben haben.

Kontinuität ist für die Verstetigung der Projektidee wichtig. So werden die bewährten Angebote auch in diesem Jahr fortgeführt:

- Stammtisch „Junge Selbsthilfe“ im Angler II (jeden letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr)
- Facebook-Auftritt (täglich)
- Blog
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Treffen Projektteam „Junge Selbsthilfe“
- Nutzung des bundesweiten Netzwerkes und der Weiterbildungs-Angebote der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle der Selbsthilfegruppen)

Bereits Ende März gehen wir einen weiteren Meilenstein innerhalb des Projektes an: Dreharbeiten und Fertigstellung eines Imagefilmes für die KISS Schwerin. Nach der sehr erfolgreichen Arbeit des Filmteams bei der Erstellung der drei Werbevideos im letzten Jahr haben Cassandra und Benjamin inzwischen ein tolles Konzept für unseren Hauptfilm erstellt, in dem vor allem Selbsthilffaktive zu Wort kommen und die Arbeit der Kontaktstelle vorgestellt wird. So viel sei an dieser Stelle verraten: Es wird wieder spannend und alles andere als gewöhnlich.

Ist dann alles „im Kasten“, starten wir eine groß angelegte Kampagne gemeinsam mit den bereits erstellten Werbevideos mit großer Reichweite auf Youtube und verbreiten diese auch auf anderen Kanälen wie Facebook und Instagram. Außerdem werden diese auf der Internetseite der KISS Schwerin eingebunden und bundesweit über unsere Kooperationspartner und Dachverbände verbreitet. Und schlussendlich haben wir mit unserer Kampagne auch ein Schwergewicht im Gepäck, wenn wir auf Veranstaltungen und Messen für die Selbsthilfeidee werben, denn besser und emotionaler kann man diese gar nicht vermitteln.

Auch bei unserem zweiten Schwerpunktthema wird der Imagefilm zum Einsatz kommen: unsere Zusammenarbeit mit den Berufsschulen. Wir haben uns mit diesem Projekt

auf die Fahnen geschrieben, dass jeder Auszubildende in Gesundheits- und sozialen Berufen in Schwerin zumindest einmal mit dem Thema Selbsthilfe in Kontakt kommt. Hierzu haben wir ein Seminarangebot über 90 Minuten entwickelt und den Berufsschulen angeboten, diese Unterrichtseinheit vor Ort durchzuführen. Unsere Erfahrungen im letzten Jahr waren sehr positiv und geben uns zugleich eine gute Resonanz, wie junge Leute die Selbsthilfe sehen; diese Erkenntnisse können wiederum in unsere Projektarbeit einfließen.

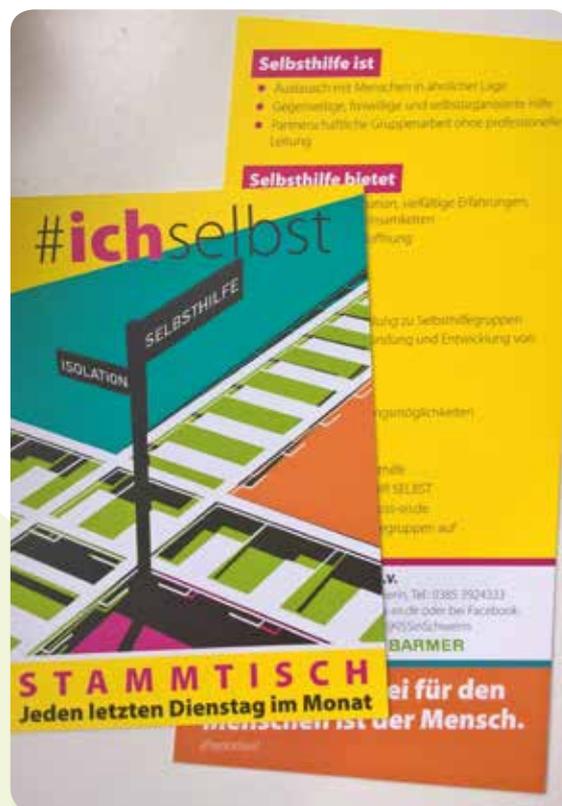
Bislang haben wir mit den vier betreffenden Berufsschulen mündliche Absprachen durchgeführt und Willensbekundungen erhalten. Hier streben wir einen Kooperationsvertrag zur regulären Aufnahme des Themas Selbsthilfe ins Curriculum der entsprechenden Ausbildungsberufe an. Natürlich sind wir in diesem Jahr auch wieder bei mehreren Berufsmessen, wie z.B. der „Nordjob Schwerin“ dabei, um mit jungen Leuten und ihren Ausbildern ins Gespräch zu kommen.

Wir haben noch viele frische Ideen für 2018 im Gepäck, die allerdings nur in Abhängigkeit des Budgets und/oder der Sponsorengewinnung realisiert werden können. So haben

wir bereits im letzten Jahr ein kleines Konzept für einen Fotowettbewerb entwickelt. Grundidee ist, wie man den Charme von Selbsthilfe fotografisch umsetzen kann, mit dem Ziel, aus den eingereichten Arbeiten eine Wanderausstellung zu entwickeln. Außerdem würden wir gerne „Give-a-ways“, also kleine Mitbringsel, in Auftrag geben. Von den beliebten Kugelschreibern über bedruckte Mousepads bis zu Einkaufsbeuteln – alles ist möglich. Auch die Idee von Kondompactungen mit dem Logo der jungen Selbsthilfe haben wir diskutiert, schließlich geht es hier ja darum, jüngere Leute für die Selbsthilfe zu begeistern.

An dieser Stelle möchten wir der Krankenkasse Barmer für ihre Unterstützung danken. Außerdem möchte ich mich als Projektleiterin persönlich bei meinem großartigen ehrenamtlichen Projektteam

und allen Mitstreitern, insbesondere den wunderbaren Filmdarstellern bedanken. Wir sind gemeinsam eine Wucht und leben die Grundsätze der Selbsthilfe: freiwillig, gegenseitig und partnerschaftlich.



BUNDESTREFFEN JUNGE SELBSTHILFE

Die gemeinsame Reise geht weiter

Am 3. November fuhr ich nach Nordwalde bei Münster, um dort an dem für mich zweiten „Bundestreffen Junge Selbsthilfe“ der NAKOS teilzunehmen. Wie erwartet traf ich dort alte Bekannte und neue Freunde, alles junge Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren oder zumindest die Selbsthilfe nutzen. Es gab am Freitag Abend noch die Begrüßung und eine Vorstellungsrunde, bevor wir uns nach dem Abendessen verschiedenen Aktivitäten widmen konnten. Es standen zwar vie-



le tolle Sachen zur Auswahl, aber irgendwie fanden wir uns fast alle an der Feuerschale zum „Storytelling“ wieder, wo jeder seine Geschichte erzählen konnte.

So ließen wir dann den Freitagabend gemütlich ausklingen.

Und schon begann der Samstag. Für die einen mit einem schönen Frühstück, für die „Verrückten“ unter uns mit Frühsport.

Wir haben tagsüber eine schöne Mischung aus Workshops und Aktivitäten für draußen gehabt. Während der Workshops haben wir viele Pläne für die Zukunft geschmiedet. Sicher wird nicht alles umgesetzt, aber wir wollen uns krankheitsunabhängig besser vernetzen, mehr Leute auf uns aufmerksam machen und z. B. noch weiter unsere „Gemeinsame Erklärung“ publik/bekannt machen, die man unter

<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/gemeinsame-erklaerung/>

einsehen und zur Unterstützung unserer Sache unterschreiben kann.

Am Samstagabend gab es wieder viele Aktivitäten, z. B. Disco, Tischtennis und auch wieder die Feuerschale, diesmal aber ohne „Storytelling“.

Der Sonntag begann genauso wie der Samstag.

Nach dem Frühstück werteten wir das Wochenende aus, besprachen unsere gemeinsamen Ziele und jeder schilderte seine Eindrücke der vergangenen Tage. Einer der Teilnehmer sagte, dass dieses Wochenende die gelebte Inklusion war und jeder stimmte ihm dabei zu. Damit endete das Treffen und nach dem Mittag verabschiedeten wir uns voneinander. Gern hätte ich mit allen die ganze Woche verbracht, aber so einfach geht das ja nicht.

Zum Schluss möchte ich noch eine Person erwähnen, die uns alle mit ihrer positiven Energie und Lebensfreude sehr beeindruckt hat. PALOMA betreibt ihren eigenen Youtube-Kanal und hat auch schon als Model für ein Fotoshooting gearbeitet.

Wer möchte, kann bei Youtube „PALOMA IN ACTION“ eingeben und dort viel über sie und ihre Krankheit erfahren.

Im Jahr 2019 soll das nächste Bundestreffen stattfinden und ich hoffe, dass wir bis dahin viel erreicht haben.

Ich wünsche euch allen ein schönes und, so gut es geht, positives Jahr 2018!

Uwe Spickermann, SHG Huntington

Der Mensch

Wird ein Mensch geboren, beginnt für ihn der Frühling seines Lebens.

Er kann sich erkunden, erfahren wer und was er ist und wohin es gehen wird.

Dann kommt der Sommer

Er baut auf dem gelegten Grundstein auf, ist gefestigt, er erblüht in seiner vollen Schönheit.

Im Herbst lehnt er sich zurück

Genießt sein Erlebtes und er bereitet sich auf den Winter vor, Auf den Weg in die Unendlichkeit.

Ich wurde in den Herbst hineingeboren.

Frühling und Sommer sind mir fremd.

Und doch spüre ich einen leichten Hauch von ihnen.

Patrick Falow

Man muss das Leben Tanzen!

Das soll schon der Herr Nietzsche gesagt haben und ich kann dem nur zustimmen. So freut es mich sehr, dass mein erster Beitrag für das Journal der Schweriner Selbsthilfe sich diesem Thema widmen darf. Das aktuelle Thema Aufschwung gab mir dazu eine Steilvorlage. Tanz! Tanz als ein Auf & Schwung. Ich weiß nicht wie es Ihnen geht, liebe Leser, doch ein Leben ohne Musik und ohne gelegentlich, ob allein, zu Zweit oder in der Gruppe zu tanzen, kann ich mir nicht vorstellen. Tanzen berührt und stärkt mich. Beim Tanzen streife ich Sorgen ab. Tanzen entspannt mich und der Stress scheint zu verschwinden. Das muss man mir in die Wiege gelegt haben, denn schon als ganz kleines Mädchen kann ich das auf den tonlosen schwarz-weißen Filmen, welche mein Vater von unserer Familie gedreht hat, sehen.



„Ich hätt' getanzt heut Nacht, die ganze Nacht heut Nacht, so gern und noch viel mehr.“.....Als Audrey Hepburn in der Rolle der Elisa in „My fair Lady“ damit über die Leinwand schwebte, wollte ich einfach nur mitmachen. Singen und tanzen! Genau so erging es mir mit Fred Astaire und Ginger Rogers. Was hätte ich dafür gegeben, so steppend tanzen zu können. Gern hätte ich mich bei Gene Kelly untergehakt und wäre zu den Klängen von „Singing in the rain“ unter seinem Schirm getanzt. Ich war ein Fan von Marika Röck und vielen anderen singenden und tanzenden Schauspielern ihrer Zeit. Irgendwann in den 80ern dann der Tanzfilm „Flashdance“! Kaum zu glauben, dass der Star dieses Films, Jennifer Beals, heute die 50 längst überschritten hat. War es nicht erst gestern, dass ich ihre Posen versucht habe zu kopieren? Na und dann! Der Tanzkultfilm schlechthin: „Dirty Dancing“! Kaum vorstellbar, dass es damals Menschen gab, die sich diesem Tanzfieber entziehen konnten. Jeder Tanzfilm, dessen ich habhaft werden konnte, wurde konsumiert und niemals konnte ich dabei still auf meinem Platz verharren. Kaum war der Film zu Ende, wollte ich tanzen gehen. Mein Gesicht leuchtete immer vor Freude und ich fühlte mich eine kurze Zeit lang lastenfrei.

Tanzen und Medizin

Ja, der Tanz und seine Magie! Seine Geschichte begann, als der Mensch noch nicht einmal schreiben konnte. Evolutionsforscher vermuten, dass erst das Tanzen unsere kognitiven Funktionen verbessert hat. Diese Erkenntnis ist heute mehr denn

je up to date. Tanzen gilt heute sogar als Medizin, die glücklich macht. Tanzen ist Leben! Tanzen ist in erster Linie Bewegung! In unserer heutigen Gesellschaft mit dem immer höheren Anteil an Übergewicht und dessen Folgen, ist Bewegung mehr denn je wichtig. Da ist es doch gut zu wissen, dass Tanzen sogar das Stresshormon Cortisol abbauen kann. Wer sich tanzend zu Musik bewegt, entspannt und tut seiner Seele wohl. Ob als Paar oder allein, es macht froh, zu tanzen. In einer großen epidemiologischen Studie konnte festgestellt werden, dass Paartanzen das Demenz-Risiko um 76 % reduziert. Ich finde solche Erkenntnisse mit Blick auf das letzte Drittel unseres Lebens besonders ermutigend. Wir werden heute älter und älter und wer wünscht sich nicht, dabei auch geistig fit zu bleiben. Geistig und körperlich - das wäre ideal.

Mein Bewegungsdrang zur Musik hat mich dann 2003 zum Tango geführt. Fernab stereotyper Tanzschritte, ein nie enden wollender Lernprozess, eine unendliche kreative Vielfalt und permanent eine Überraschung in der Paarkonstellation, das und noch viel mehr macht dieses Genre aus. Als ich damals damit anfang, konnte ich nicht wissen, dass gerade der Tango für von Parkinson Betroffene einmal in deren Fokus rücken würde. Welches gesundheitsfördernde Potential gerade im argentinischen Tango steckt, hat auch ein innovativer Tanzlehrer aus Hamburg zusammen mit einer Physiotherapeutin 2011 bewiesen. Die Physiotherapeutin und ihr Mann tanzten schon Tango, als der Mann an Parkinson erkrankte. Auch mit dieser Diagnose, welche mit Muskelsteifheit und Bewegungsstörungen einhergeht, wollte er sich den Spaß und die Lebensfreude am Tango nicht nehmen lassen. Das Tango-Tanzen hat den Verlauf seiner Krankheit positiv beeinflusst und er konnte sogar die Dosierung seiner Medikamente verringern. Weiter war ihm der Tanz als Ausdruck seiner Kreativität wichtig. Die Zeitung „Die Zeit“ veröffentlichte im November 2017 einen hierzu passenden wunderbaren Artikel. Er heißt: „Wenn Frau Kullik tanzt“ und er macht all den Betroffenen Mut, dass es nie zu spät ist, eine neue Leidenschaft zu entdecken.

Tango auf Augenhöhe

Ein wunderbarer Mut-mach-Artikel. Berührend und inspirierend! Der Tango schafft natürliche Bewegungsmöglichkeiten. Die Koordination des eigenen Körpers und die Synchronisation mit dem Tanzpartner sowie der Musik stimulieren bestimmte Gehirnreale. Im Tango gibt es keine festgelegte streng reglementierte Schrittfolge. Ein Partner führt aus dem Moment heraus, der andere folgt. Man kommuniziert auf Augenhöhe. Mobilität, Gang und Balance, so der aktuelle Stand der Forschung, werden durch den Tanz verbessert. Auch andere Erkrankte berichten, dass sie dadurch ihre Medikamente reduzieren konnten. Sie berichten von einem Gefühl der Freiheit und Lockerheit. Mitgenommen vom Rhythmus der Musik löse sich etwas, was all das Verklemmte zu sprengen scheint. Auch andere Krankheitsbilder wie Schlaganfall, Hüftprobleme oder Multiple Sklerose erfahren unter den Klängen von Musik und Tanzbewegungen wunderbare Momente.

Schon in den 1920iger Jahren entdeckte man mit dem Tanz auch therapeutische Möglichkeiten. Frei improvisierter Tanz eroberte die Bühnen und diente dem individuellen Ausdrücken, Verstehen und Verarbeiten von Gefühlen. Die Tanztherapie wurde geboren und etablierte sich besonders in den 40er Jahren in den USA. Von dort aus eroberte sie auch andere Kontinente, wurde stetig weiterentwickelt und ist heute aus dem Bereich der kreativen Therapien nicht mehr weg zu denken. Tanztherapie hilft dabei, Körper und Selbstwahrnehmung zu steigern und gibt somit positive Impulse für die Erweiterung des Bewegungsrepertoires. Tanztherapie ist heute u.a. auch eine Form der Körperpsychotherapie mit einem besonderen Fokus auf der Symbolik der Bewegung. Über den Tanz und die Bewegung werden körperliche, emotionale und kognitive Prozesse integriert und helfen bei der Persönlichkeitserweiterung des Menschen. Rund um die Tanztherapie hat sich ein enormes Wissen angesammelt, was sich heute auch im Alltag nutzen lässt. Tanztherapie hat mit Tango und anderen Tanzarten nicht zwingend viel zu tun. Ja, sogar die Musik braucht es hier nicht unbedingt. Für die Teilnehmer ist es wichtig, ihren Rhythmus und ihre Bewegungen selbst zu bestimmen und somit die Möglichkeit zu bekommen, eigene Ängste und depressive Verstimmungen zu mildern.

Wir alle sollten uns viel und regelmäßig bewegen, dazu gesunde Ernährung und ein achtsames Miteinander, das dann auch unserer Seele gut tut. Dieses kann dazu beitragen, bis ins hohe Alter jede Menge Lebensfreude zu erfahren. Was spricht also dagegen auch schwingvoll durch das Leben zu tanzen, solange es irgend möglich ist? Wenn tanzen es schafft, sogar Menschen mit körperlichen Behinderungen Linderung zu verschaffen, ja sogar erheblich deren Lebensqualität zu verbessern! Na dann auf und rein in den Hüft-Schwung!

„Du bist unersetzlich“

Unter diesem Motto startete das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unter Katarina Barley (SPD) Anfang des Jahres eine bundesweite Kampagne, um ehrenamtlich Tätigen Danke zu sagen. „Über 30 Millionen Menschen in Deutschland engagieren sich ehrenamtlich und machen unser Land jeden Tag lebenswerter. Dieser Einsatz ist #unersetzlich? und verdient unsere Anerkennung, unseren Respekt und unseren Dank!“

Diesen Dank möchten wir gerne an alle unsere engagierten Mitstreiter in der KISS Schwerin weitergeben. Ihr seid unersetzlich!

Wer gerne anderen für ihren Einsatz danken möchte, kann dies in der Social-Media-Aktion des Bundesministeriums gerne tun. Auf <https://www.du-bist-unersetzlich.de/> können Sie ebenso soziale Projekte in Ihrer Nähe finden.

Aktuell werden auf der Seite über 187.000 Aktivitäten mit einem offiziellen Dank geehrt. Wen wollen Sie ehren? **KS**

Vor sich hin dümpelnde Tanzschulen haben Dank „Let’s Dance“ wieder zu boomen begonnen, neue Tanzschulen wurden gegründet. Es gibt heute geradezu einen Sturm aufs Parkett. Deutschland erlebt schon länger wieder einen Tanzboom und neben Klassikern wie Walzer, Foxtrott und Cha Cha Cha, gibt es Trendtänze wie Lindy Hop und West Coast Swing und eben argentinischen Tango. Schaut man genau hin, ist für jeden tanz-affinen Menschen etwas dabei.

Im Grunde war ich sowas wie eine Avantgardistin meiner Zeit. Das, was ich als Mädchen schon spürte, wird heute mit wissenschaftlichen Studien belegt. Tanzen ist enorm gesundheitsfördernd! Ich persönlich wünschte mir hier mehr Möglichkeiten für Menschen mit Einschränkungen. Über die Musik, welche das Aktivsein fördert, hin zu Kreativität und Geselligkeit kann das Tanzen dazu auch die Partnerschaft stärken. Die gemeinsamen Bewegungen zur Musik verbinden. Man erschafft gemeinsam ein positives und motivierendes Erlebnis. Und wenn das passiert, geht man gern in die Wiederholung. „Tanzt, tanzt ...sonst sind wir verloren“ ein Film von Wim Wenders zu Ehren von Pina Bausch, die 2009 aus ihrem schaffensreichem Leben gerissen wurde. Pina, die als die größte Tanzpädagogin ihrer Zeit gilt, hat Bewegung wie keine andere Gefühle in den Tanz transportiert. Liebe, Freiheit, Kampf, Sehnsucht, Freude, Verzweiflung, Versöhnung, Schönheit und Kraft hat sie über den Tanz und die Bühne Ausdruck verliehen. Alles nur Theater oder einfach nur Leben?

Aufschwung hat viele Synonyme. Einige davon sind Bewegung, Genesung, Schwung, Erneuerung, Neugestaltung, Stärkung und Entwicklung. Mit meinem kleinen Exkurs in die Tanz-Bewegung möchte ich allen Lesern Mut machen und Aufschwung wünschen. Ich hoffe, es ist mir an dieser Stelle ein wenig gelungen.

Evelyn Koch



Alles für die Katz? – ein Lebensbericht

Heute darf ich euch schreiben und ein wenig aus meinem Leben erzählen. Ich bin fast 43 Jahre alt und habe schon viel erlebt und gesehen.

Geboren wurde ich als erste Tochter meiner Eltern. In den ersten sechs Lebensjahren war ich angeblich die Prinzessin meines Vaters. Als dann meine Schwester geboren wurde, freute ich mich, endlich die „Große“ zu sein. Aber es veränderte sich etwas in unserer Familie. Irgendwie alles drehte sich um die Kleine. Sie wurde von allen verhätschelt und ich geriet in eine Art Außenseiterposition. Auch in der Schule fühlte ich mich so.



Als Kind war ich schon sehr sozial eingestellt und habe mich immer hinter die Schwächeren gestellt. Das macht einen leider nicht sehr beliebt. Diese Cliquenwirtschaft der Mädels war nichts für mich. Immer nach den Ferien oder nach Krankenschreibungen hatte ich Angst, wieder in die Schule zu gehen und herausfinden zu müssen, ob man noch in diese oder jene Gruppe gehörte. Zu Hause wurde mir noch unwohler. Dort erwartete mich ein cholerischer, immer schreiender Vater. Er stellte hohe Anforderungen an mich, meinen Charakter und meine Leistungen. Es war nie genug, was ich tat. Die gemeinsame Hausaufgabenzeit war die Schlimmste für mich. Sobald ich etwas falsch gemacht oder unsauber geschrieben hatte, wurde gebrüllt oder ich bekam Schläge auf den Hinterkopf. Es gab immer viel Geschrei, Schläge (die mein Vater „Klapse“ nannte) und Strafen wie: ohne Abendbrot ins Bett. Auch Freundinnen durften mich nicht besuchen und ich musste um halb fünf zu Hause sein. Zu dieser Zeit kam er von der Arbeit. Für Freundschaften waren das keine guten Voraussetzungen. Mein Schwester hingegen war sein Liebling und machte nie etwas falsch. Natürlich bekam ich die Strafen für das von ihr Ausgeheckte, schließlich war ich ja die „Große“ und hätte auf sie aufpassen müssen. Ihr fragt euch sicherlich, was war mit meiner Mutter? Von ihrer Seite war nicht viel Hilfe zu erwarten. Sie arbeitete viel und wenn sie spät abends kam, war sie kaputt. Sie hatte keine Kraft, sich gegen meinen Vater zu wehren. Er war sehr dominant und manipulativ. Ich kann mich daran erinnern, dass sie mir heimlich Essen ans Bett brachte und sich für ihn entschuldigte. Durch die Probleme mit ihm wurde sie kälter und resignierte einfach.

Befreiung nur auf Zeit

Als ich zwölf wurde, fuhr er, für mich überraschend, immer wieder mehrere Monate weg. Ich atmete auf. Mit Mama und Schwester allein zu Hause, das erschien mir wie eine Befreiung.

Allerdings hieß das für mich, mich neben der Schule um Haushalt und Schwester zu kümmern. Wir hatten kein Auto, und so wurden der Arbeits- und Schulweg sowie der Einkauf mit dem Minifahrrad erledigt. Freie Zeit gab es für mich wenig. Ich wollte meine Mama unbedingt stolz machen. So machte ich meine Schwester morgens für die Schule fertig, fuhr mit ihr zusammen hin und wieder zurück. Ich half ihr bei den Hausaufgaben, erledigte den Haushalt und das Abendessen, heizte ein und brachte meine Schwester ins Bett. Unterbrochen wurde diese Routine von der Rückkehr meines Vaters. Als erstes ließ er sich von meiner Mutter das so genannte „Sonne-Wolken-Regen-Heft“ zeigen. In diesem Heftchen sollte seine Frau das Verhalten der Töchter während seiner Abwesenheit notieren. Dementsprechend wurden dann Strafen verhängt. Natürlich wurden auch meine Zensuren kontrolliert. Bei meinen Einsen gab es den Kommentar: „Ich habe von dir nichts anderes erwartet.“ Im Gegenzug wurde meine Schwester bei einer drei in Mathe gelobt.

Zu meinem mangelnden Selbstwertgefühl kam auch noch Leistungsdruck. Natürlich wollte ich auch Vaters Anerkennung. Ich verwechselte diese damals schon mit Liebe.

Mit der Lehre kam endlich meine Unabhängigkeit. Während der Ausbildung schlief ich überwiegend bei meiner Oma. Die Mutter meiner Mutter war sehr liebevoll und fürsorglich. Doch sie hatte selbst viele Ängste und Probleme. Meine Oma litt an Depressionen und nahm schon damals Psychopharmaka.

Geprägt von der Resignation und dem Unterordnen meiner Mutter nahm auch ich eine solche Rolle in meinen Partnerschaften ein. Wie viele Frauen habe auch ich mir Männer gesucht, die meinem Vater sehr ähnlich waren. Ein Lichtblick war für mich damals ein Mann, welcher sehr liebevoll mit mir umging. Diese Beziehung hatte nur einen Haken: er war gebunden und hatte mit seiner Frau schon zwei Kinder. Es ging immer hin und her, bis ich feststellte, dass auch ich von ihm schwanger war. Da er sich nicht richtig für oder gegen uns entscheiden konnte, machte ich dem Ganzen ein Ende und bezog im 8. Monat meine erste eigene Wohnung. Ich freute mich auf meine Tochter, obwohl ich wusste, dass es allein sehr schwer werden würde.

Eine verhängnisvolle Begegnung

Als die Kleine zehn Monate alt war, hatte ich eine verhängnisvolle Begegnung. Ich lernte meinen zukünftigen Mann kennen. Nach drei Monaten wurde ich auch von ihm schwanger mit einem Sohn. Nach einer Schwangerschaftsdiabetes, etlichen Vorwehen und Krankenhausaufenthalten kam mein Sohn gesund zur Welt. Doch bereits mit vier Monaten bekam er eine Pneumokokkenmeningitis. Die Ärzte haben uns nicht viel Hoffnung gemacht. Obwohl ich nicht gläubig war, betete ich in dieser Zeit sehr viel und wich im Krankenhaus nicht von

seinem Bett. Wie durch ein Wunder überlebte er. Statt dadurch enger zusammenzurücken, fingen unsere ersten Beziehungsprobleme an. Mein Mann ist in ähnlichen Verhältnissen aufgewachsen wie ich. Wie ich hat er es nicht gelernt zu lieben und Konflikte sachlich zu lösen. So übernahm er schnell den Part meines Vaters und ich den meiner Mutter. Gebrüll, Gewalt und Geheule bestimmten unseren Ehealltag! (Wir haben nach drei Jahren geheiratet.) Erschwerend kam seine Eifersucht auf jegliche andere Menschen dazu. Meine Erstgeborene war ihm immer ein Dorn im Auge. Sie hatte sich seiner Regentschaft nicht einfach unterworfen. So kam ich in die Position meiner Mutter und versuchte zu schlichten, was die Fronten noch mehr verhärtete. Dann kam der Tag, als ein Kinderpsychologe ADS bei meiner Tochter und ADHS bei meinem Sohn diagnostizierte, als wenn seine LRS nicht schon ausreichte. Und es kam noch dicker, als bei mir der erste Bandscheibenvorfall diagnostiziert wurde. Nach Sprunggelenk und Knie wurde ich nun zweimal an der Bandscheibe operiert.

Währenddessen begann ich eine neue Ausbildung, da die Kinder und der Beruf als Restaurantfachfrau schwer zu vereinba-



ren waren. Pünktlich zur Prüfung wurde dann eine Versteifung am Rücken nötig. So lag ich, mich dauernd übergebend, auf dem Bauch und lernte für meinen Abschluss. Als mein Mann das Krankenzimmer betrat, sah er mich nur an und sagte: „Was will ich denn noch mit dir. Du bist ja nur noch ein Ersatzteillaager und keine Frau mehr.“

Wir liebten und wir hassten uns

So gingen die Jahre ins Land und so stark, wie wir uns liebten, hassten wir uns auch. Ich wusste schon lange, dass ich mich trennen muss, aber trotz aller „Anläufe“ nahm ich ihn immer wieder zurück. Ich suchte die Schuld bei mir und machte drei Jahre eine Verhaltenstherapie bei einem Therapeuten, den ich eigentlich nicht mochte. Aber so, wie ich es gelernt hatte, habe ich gedacht, ich muss da durch. Die fehlende Anerkennung meines Mannes holte ich mir auf Arbeit. Die Firma, die mir während der Ausbildung ein Praktikum gab, übernahm mich auch. Als meine Kinder zehn und zwölf Jahre alt waren, wurde ich zum dritten Mal schwanger. Wieder war es kompliziert, alles unter einen Hut zu bekommen. Trotz der großen Eheprobleme kam eine Abtreibung nicht in Frage. Mein drittes Kind kam zur Welt. Im Laufe der Zeit spitzte sich die Lage zu und

es stand für mich fest: Er muss endgültig gehen. Zu meiner Entscheidung trug auch meine große Tochter bei. Wegen meines Mannes musste sie sogar eine Traumatherapie durchführen. Zwei Jahre davor war sie bereits in der Kinderpsychiatrie und es wurde eine schizo-affektive Psychose festgestellt. Nach langem Kampf bekam ich eine psychosomatische Reha. Dort kam er uns besuchen und schrie mich mitten auf dem Gang vor allen Leuten an. Und von dem Moment an waren wir auch innerlich getrennt. Ich atmete endlich wieder auf. Trotz des Lebens als alleinerziehende Mutter und mit finanziellen Einbußen fühlte ich mich besser und freier als je zuvor.

Aber immer, wenn es im Leben gut läuft, schlägt das Schicksal wieder zu. Als ich wieder wegen meiner Rückenprobleme krankgeschrieben wurde bekam ich nach 14 Jahren in der Firma die Kündigung. Nun war der Anker Arbeit auch weg. Ich wurde depressiv und fiel in ein tiefes Loch, ich fühlte mich einsam, unverstanden und wertlos. Diese Gefühle kannte ich mein Leben lang, aber jetzt überwältigten sie mich..

Liebe, Kraft und Vertrauen

Dann lernte ich einen anderen Mann kennen und gab mal wieder alles, um ihn glücklich zu machen. Nur, dass ich es gleich hätte wissen müssen: dass ein Suchtkranker nicht in eine Familie passt. Als er während meines Klinikaufenthaltes auf die Kleine aufpasste, wurde er rückfällig und musste gehen.

Wieder hatte ich Kraft, Liebe und Vertrauen investiert und meine Bedürfnisse hinten angestellt. „Alles für die Katz!“ Um aus diesem erneuten Tief heraus zu kommen, sprach ich in einer Tagesstätte der Diakonie vor und bekam nach zwei Gutachten dort einen Platz. Endlich ging es mal nur um mich. Ich schöpfte wieder Mut und meldete mich sogar bei einer Dating-App an. Gleich am ersten Tag fiel mir ein Mann auf und wir tauschten unsere Telefon-Nummern aus.

Wir sind jetzt seit sieben Monaten ein Paar. Es ist nicht alles leicht, aber wir können über alles reden und sind nicht nur Partner, sondern auch beste Freunde und meiner Jüngsten Mama und Papa. Auch der Aufenthalt in einer psychosomatischen Tagesklinik hat mir die Augen geöffnet. Jeder hält sein eigenes Glück in der Hand. Es gibt nicht viel, womit man sich abfinden muss. Mit Abstand betrachtet bin ich stolz auf mich. Ich habe die Verhaltensmuster meiner Eltern durchbrochen. Ich werde von ihnen und meinem Lebensgefährten um meiner selbst willen geliebt, nicht für das, was ich leiste. Mein Fazit: Man darf nie aufgeben, jeder kann jederzeit sein Leben ändern. Macht euch bewusst, was euch wichtig ist, wo ihr hin wollt und geht jeden Schritt mit dem Blick nach vorn. Wie heißt es so schön bei Goethe:

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen!“

Hilfe zur Selbsthilfe in Tansania - ist stetig „in Bewegung“!

Gerlinde Haker ist seit Jahrzehnten in der Selbsthilfeunterstützung in verschiedenen Gemeinden Tansanias aktiv. Vieles hat sich dadurch in den Regionen bewegt:

z.B.

- Verbesserter Zugang der Menschen zu Trinkwasser
- Ausbildung von Hebammen, Lehrer/innen, Sozialarbeiter/innen
- Schul- und Kostgeld für viele Kinder
- Unterstützung von Frauenprojekten zur Sicherung des Lebensunterhalts der Familien.

„Karibuni Tanzania“ - Willkommen in Tansania (auf Swahili)

Die „Dom Tansania Initiative in Schwerin“ besteht seit 1993.

Wir sammeln Spendengelder, fliegen regelmäßig in die Partnergemeinden im Norden Tansanias, begleiten und unterstützen die Frauengruppen im Pare-Gebirge und in der Massai-Steppe nahe des Kilimanjars.

Wir unterstützen viele kleine Projekte, die den Menschen vor Ort im täglichen Überleben helfen: Viehzucht, Ackerbau, Nähstuben, Kindergärten, Alten- und Krankenarbeit.

Ganz wichtig ist uns, die Ausbildung von Mädchen und Jungen

nach der Grundschule beinhaltet Schul- und Kostgeld für den Schüleralltag und ist oftmals für die Familien nicht zu finanzieren. Im Besonderen nicht, wenn es „nur“ um die Ausbildung eines Mädchens geht.



Eine unserer wertvollsten „Geldbeschaffungsmaßnahmen“ für die Hilfe zur Selbsthilfe in Tansania ist ein Büchertisch bzw. ein Bücherregal im Schweriner Dom: „Nehmen Sie sich ein Buch und stecken Sie eine Spende in die Tansania Spendentruhe... für Frauen und Kinder in Tansania“.

Jeder gespendete Euro kommt dort 1:1 an!

Um unsere Vorhaben auch künftig zu ermöglichen, sammeln wir besonders im Winterhalbjahr immer eifrig Bücher.

Und bitte: auch Sie könnten mal in Ihr Regal schauen nach Romanen, Krimis, Kinderbüchern und anderen schönen Büchern, die Sie vielleicht übrig haben.

Im KISS e.V. werden Ihre Bücherspenden zu den Öffnungszeiten der KISS von März bis Ende April gesammelt und wir holen sie dort regelmäßig ab.

Schauen Sie im Sommerhalbjahr in den Dom und vielleicht finden Sie auch ein Buch, das Sie selbst interessiert.

„Asante sana“ – vielen Dank (auf Swahili) **Gerlinde Haker**



kontinuierlich zu unterstützen. Zurzeit ermöglichen wir acht Mädchen den Schulbesuch auch durch Ihre (Buch-) Spenden in der Vergangenheit. In Tansania ist nur der Besuch der Grundschule (primary school) kostenfrei. Jedweder Schulbesuch

<http://www.dom-schwerin.de/oekumene2.html>

Freiraum 26 – immer in Bewegung mit tollen Kreativangeboten

Kunst und Gesundheit

Mit einem vielfältigen Kursangebot und Kreativ-Aktionen bietet der Freiraum 26 seit 2009 psychisch erkrankten Menschen eine Möglichkeit, sich in verschiedenen Bereichen schöpferisch auszuprobieren. Für manche Menschen ist es bereits schwierig, die Wohnung zu verlassen und sich unter Menschen zu begeben. Die Angebote des Freiraum 26 können dabei helfen, eine Tagesstruktur zu entwickeln, Ängste abzulegen und geselliges Miteinander wieder schätzen zu lernen. Selbstverständlich stehen alle Angebote auch gesunden Menschen offen. Jede/r ist immer herzlich willkommen!

Frau Birgit Behrendt ist im Freiraum 26 Ihre Ansprechpartnerin in sämtlichen Belangen. Sie ist von Montag bis Donnerstag von 14 bis 18 Uhr in der Münzstraße 26 erreichbar.

Haben Sie Gesprächsbedarf? Mittwochs in der Zeit von 14 bis 18 Uhr berät Sie Frau Behrendt, sie hat ein offenes Ohr bei Problemen und steht für Gespräche gern zur Verfügung.



Claras Bilder finde ich sehr beeindruckend. Kräftige Farben und klare Linien dominieren. Ich würde sagen: eine Mischung zwischen Comic und Pop-Art.

Freies Malen

Das „freie Malen“ betreut seit ca. acht Jahren Frank Fuhrmann und er steht jedem Interessierten mit Rat und Tat zur Seite, wenn gewünscht. Bei meinem Besuch der Malgruppe spreche ich mit Clara, einer jungen Frau, die regelmäßig teilnimmt und ansonsten in den Dreescher Werkstätten arbeitet. Ich frage sie, was ihr das Malen im Freiraum 26 bedeutet.

Clara: „Seit über drei Jahren besuche ich das freie Malen. Ich fühle mich wohl hier und male gern, weil ich mich über meine Bilder, meine Motive, gut ausdrücken kann. Die Entwicklung und Aussagekraft meiner fertigen Bilder überraschen mich manchmal selbst. Beim Malen bin ich ganz bei mir, konzentriere mich. Es tut mir gut und entspannt mich. Auch zuhause

male ich gelegentlich. Das Malen hilft mir, einen besseren Zugang zu meinen Gedanken und Gefühlen zu bekommen und diese auch auszudrücken. Manchmal spreche ich auch mit anderen über meine Bilder.“

Aktionen der nächsten Zeit in der Münzstraße 26:

„Frühlingserwachen“

Gestalte und bemale deine eigene Kräuterkiste (um Anmeldung wird gebeten)

Samstag, 10.03.2018 und Samstag, 17.03.2018 von 10 bis 16 Uhr. Kostenbeitrag: für Kinder 4,- Euro, für Erwachsene 6,- Euro. In diesem Betrag sind das Material, die Kräuterkiste und die Kräutersamen bereits inbegriffen.

„Kunst offen“

Bilderausstellung & Handwerk & interessante Gespräche. Pfingsten: Samstag, 19.05., Sonntag, 20.05., jeweils von 10-16 Uhr und Montag, 21.05.2018, von 10-15 Uhr

Kreativ (Kinder)-Geburtstag

Ein Nachmittag voller Spaß und Freude!

... für maximal zehn Kinder oder sechs Erwachsene inklusive Leinwand und Material: Euro 60,-.

Nach Voranmeldung und Absprache.

Chorleiter/in gesucht

Der Chor besteht aus ca. 12 Personen und trifft sich montags 15 Uhr in der großen Wasserstr. 16 auf dem Gelände des ANKER! Was den Gesang betrifft, ist die Chorgruppe sehr offen für alles - Volksmusik, Kanon, Gegenwartsmusik usw. Es sind sehr aufgeschlossene und singfreudige Menschen!

Bei der Chorleitung handelt es sich um eine ehrenamtliche Tätigkeit!

Interessierte melden sich bitte bei Birgit Behrendt im freiraum26.

Aktuelles Kursangebot (Stand: 20.04.2017) des „Freiraum 26“, Münzstraße 26, 19055 Schwerin

Web: <http://freiraum26.de/>, E-Mail-Adresse: kontakt@freiraum26.de, Tel.: 0385 5923803

Kurs	Tag	Uhrzeit	Preis	Ermäßigt	Ort
Theatergruppe	Montag	18-21 Uhr		Kostenlos	Bleicher Ufer 11
Töpfern	Donnerstag	16:30-18:30 Uhr	8,- Euro	5,- Euro	Rogahner Straße 4
Freies Malen	Montag	14-18 Uhr	6,- Euro	4,- Euro	Münzstraße 26
	Dienstag	10-13 Uhr	6,- Euro		
	Donnerstag	14-19 Uhr	6,- Euro		
Kreativ-Samstag	jeden 1. Samstag/ Monat	10-16 Uhr	6,- Euro	4,- Euro	Münzstraße 26
Meditation *	Mittwoch	ab 18 Uhr	7,50 Euro		Kleine Wasserstr. 10

*Voranmeldung dafür bitte im Freiraum 26

Gelungene „Neue Wege zur Kunst“

In unserer 4. Ausgabe, der letzten im Jahr 2017, wurde ein Inklusionsprojekt des Staatlichen Museums Schwerin vorgestellt. Sechs Menschen mit Handicap, teils mit geistiger Behinderung und teils mit psychischer Beeinträchtigung, wurden zu Museumsführern ausgebildet. Dieses Projekt ist so einmalig und großartig, dass wir, das Redaktionsteam von KISS, hier noch ein wenig mehr hinter die Kulissen schauen wollten, um ausführlicher darüber zu berichten. So sitze ich an einem Nachmittag im Februar Frau Birgit Baumgart, der Museumspädagogin, gegenüber und lausche fasziniert, was sie mir dazu erzählt. Während sie mich rund um das Projekt mit Informationen versorgt, strahlt sie eine Begeisterung aus, die mich von der ersten Minute an in ihren Bann zieht und unsere Stunde im Café des Museums wie im Fluge vergehen lässt.



Birgit Baumgart mit einem Kulturführer

Im Rahmen der kulturellen Teilhabe soll ein Mensch mit einer Behinderung eine Stimme bekommen. Er soll seine eigene Wahrnehmung in Bezug auf kulturell- gesellschaftliches Leben teilen können. Kunst und Kultur ist nichts Elitäres für einen Teil unserer Gesellschaft, sondern sollte allen Menschen zugänglich und offen sein. Wie kann ich Menschen mit einer Behinderung, einem Handicap, zu mehr Selbständigkeit und Souveränität führen? Inklusion gehört in allen Lebensbereichen vorangetrieben, um ein selbstverständliches Miteinander zu ermöglichen.

Birgit Baumgart ist dankbar, dass ihr Arbeitgeber, das Staatliche Museum Schwerin, ihr Projekt unterstützt. Für das Projekt „Neue Wege zur Kunst- Museumsführungen immer inklusive“ braucht es aber noch mehr Partner. Die findet Birgit Baumgart recht schnell beim Lebenshilfwerk Hagenow und deren Büro für Barrierefreiheit capito. Weiter mit an Bord bleibt das Staatliche Museum Schwerin.

Im Lebenshilfwerk Hagenow finden sich Männer, die interessiert sind und sich auf die Aufgabe eines Kulturführers einlassen möchten. Sie sind im Alter zwischen 20 und Mitte 50. Vier von ihnen haben eine geistige Behinderung, zwei sind psychisch eingeschränkt. Einen Bezug zur Kunst und Kultur hatten sie bis zu diesem Tag wenig oder gar nicht. So startet das Projekt im April 2017. Es wird mehrere Workshops geben, die

für alle am Projekt Beteiligten hoch spannend sind.

Die sechs Männer erfuhren, was Museum überhaupt ist, arbeiteten zuerst einmal an ihrer eigenen Wahrnehmung und weniger am Wissen über die Bilder. Unter anderem besuchten sie auch andere Museen und erarbeiteten eigene Bilder. Sie fassten nach und nach Vertrauen in ihre anstehende Aufgabe und wuchsen so in ihre Rolle hinein. Jeder dieser Männer hat seine eigene Biografie und somit auch seinen ganz eigenen Zugang zum später ausgesuchten „Lieblingsbild“. Am meisten fühlten sich alle zu den Bildern der Alten Meister hingezogen. Vor einem fremden Publikum aufzutreten und mit einfachen eigenen Worten einen persönlichen Zugang zum Bild zu ermöglichen, hat Jedem von ihnen eine Verantwortung gegeben. Sich als Person mit einem Handicap einer Öffentlichkeit zu präsentieren, bedeutete vorab nicht nur, eine Struktur für sich und die eigene Führung zu erarbeiten, sondern auch Mut zu beweisen, sich dieser Aufgabe zu stellen.

Es war berührend zu erleben, so Frau Baumgart, wie sich über die Zeit der Projektentwicklung das Selbstbewusstsein dieser Männer allmählich gesteigert hat, wie sie in ihrer Aufgabe aufgingen. Einer von ihnen sagte einmal im Vorfeld, dass er sich nie hätte vorstellen können, solch eine Herausforderung zu bewältigen.

Nun, sie alle haben ihre Führungen gut gemacht, haben damit ihre eigenen Empfindungen, ihren eigenen Zugang zu ihrem gewählten Bild einem interessierten Publikum näher gebracht. Das Publikum durfte erleben, dass ein Bild mehr zu sagen hat, als die festgestellten und wissenschaftlich erarbeiteten Informationen und es hat dieses Inklusionsprojekt sehr gut auf- und angenommen.

Geschafft, aber zufrieden trafen sich die neuen Museumsführer, die Projektleitung und ein Teil des Publikums anschließend in einem vom Lebenshilfwerk Hagenow organisierten Café in den Räumen der Museumswerkstatt. Es gab einen regen Austausch im Gespräch, Reflektionen des Abends fanden sich dann auch auf eigens dafür entworfenen Karten an einer Pinnwand wieder. Jede Karte stellte eine Frage wie: „Von Museumsführungen wünsche ich mir ...“ oder „Kultur sollte in unserer Gesellschaft ...“ oder auch „Montag erzähle ich meinen Arbeitskollegen ...“.

Diese Idee wurde genutzt und das Feedback war durchweg positiv. Das Publikum fand auch, dass Kultur für jeden Bürger erreichbar und bezahlbar sein sollte, damit alle an unserem kulturellem Reichtum Anteil haben können. Kultur soll Menschen berühren und neue Einsichten eröffnen. Für alle Bevölkerungsgruppen sollte ein Zugang zur Kunst ermöglicht werden und selbstverständlich sein. Und man wollte Anderen von einer lebendigen, außergewöhnlichen Führung im Schweriner Museum erzählen.



Dieses Projekt, das in der Schweriner Kulturnacht seine Premiere hatte, soll unbedingt fortgeführt werden. Das, was diese Männer geleistet haben, hat sie in ihrer Persönlichkeit gestärkt, hat sie ermutigt. Sie und ihre Aufgabe wurden als wichtig erachtet und jeder von ihnen möchte auch künftig weiter Museumsführer sein. Was für ein Erfolg! Dieses Projekt, welches bislang einzigartig in Deutschland ist, muss raus in die Welt. Da das Projekt filmisch bereits begleitet wurde, wird jetzt an einem Dokumentarfilm darüber gearbeitet. Dass die Arbeit an diesem Projekt gewürdigt wird, Zuspruch findet und einen hohen Wert hat, wurde dann auch schon vor dem endgültigen Ergebnis beim „Inklusiven Landestheaterfestival Dialoge“ mit einem Förderpreis gewürdigt. Verbunden damit war der Wunsch, dieses Angebot in der Museumslandschaft von Mecklenburg -Vorpommern zu etablieren. Den Schatz an Erfahrungen, den das Inklusionsprojekt mit sich gebracht hat, gibt Birgit Baumgart in Workshops und Vorträgen weiter. Andere Museumspädagogen, Studenten oder Institutionen, denen die Inklusion am Herzen liegt, profitieren nun von diesem Pilotprojekt. So wird sie auch auf einer Tagung zur Inklusion zum Schwerpunkt geistige Behinderung sprechen. Museen sind öffentlich kreative Räume, in und an denen auch ein Behinderter wachsen kann und ein Publikum sensibilisiert wird. Genau das ist in der Kulturnacht im Schweriner Museum passiert und darf kein Einzelfall bleiben. Mit ihrem Projekt hat sich Birgit Baumgart auch für den BKM-Preis „Kulturelle Bildung“ beworben. Damit werden Projekte gewürdigt, die Kunst und Kultur innovativ und nachhaltig vermitteln. Im Fokus stehen unterrepräsentierte Zielgruppen. Schon einmal schaffte es das Staatliche Museum 2013, dafür nominiert zu werden

und zwar für das Lesetastbuch für Blinde und sehbehinderte Menschen. Drücken wir doch alle die Daumen, dass es zu einer weiteren Nominierung kommt und dann der Preis diesmal an das Schweriner Museum und sein engagiertes Projektteam geht. Es kann nicht genug Aufmerksamkeit und Wirbel um die Inklusion von Menschen mit Handicap geben. Schon morgen kann Jeder von uns dazugehören. Barrierefreiheit, gesellschaftliche Teilhabe für alle, selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter, das muss selbstverständlich werden!

Am 13. Mai, dem internationalen Museumstag, ist eine weitere Führung mit den neuen Kulturführern geplant. Ebenso auch in der Reihe „Rendezvous“, welche immer donnerstags von 18-20 Uhr veranstaltet wird. Weitere Termine sind angedacht und wer diese Führung in kleiner Gruppe buchen möchte, fragt im Museum nach. Denn auch das ist möglich. **Evelyn Koch**



SCHWERINER BÜNDNIS FÜR FAMILIE

Wir suchen die „Familienfreundlichsten 2018“ in Schwerin!
 Das Schweriner Bündnis für Familie sucht wieder die „Familienfreundlichsten der Landeshauptstadt Schwerin“. Dazu können ab sofort Vorschläge für folgende Kategorien eingereicht werden:
 „Familienfreundliche/r Schweriner/-in“
 „Familienfreundliche Einrichtung“
 „Familienfreundliches Unternehmen“
 „Familienfreundliche Initiative“

Teilen Sie uns formlos unter Angabe der Kategorie und einer kurzen Begründung mit:
 Wer sich in Schwerin besonders für die Belange von Familien einsetzt?
 Welche Menschen sie kennen, die ihnen ganz selbstverständlich im Familienalltag helfen?
 Welche Einrichtungen oder Unternehmen sorgen mit ihrem Engagement für ein familienfreundliches Klima und verbessern so die Lebensumstände für Familien in Schwerin?
 Welche Initiativen engagieren sich besonders für Familien?

Teilen Sie uns einfach an u. g. Bündnisanschrift mit "Wer Gutes für Familien tut und warum darüber gesprochen werden sollte!"

Einsendeschluss ist der 31. März 2018

Die jeweils Familienfreundlichsten, die eine Jury ermittelt, werden öffentlich am 26. Mai 2018, 11.00 Uhr im Schlosspark- Center Schwerin geehrt.

Email info@familie-in-schwerin.de
 Wismarsche Straße 144 • 19053 Schwerin
www.familie-in-schwerin.de

WICHTIGE TERMINE

Beleuchtung für Huntington: „Schwerin strahlt aus“

Die KISS Schwerin erstrahlt am Freitag, dem 4. Mai 2018 in blau/lila, um auf die unheilbare Huntington-Krankheit aufmerksam zu machen.

Die 2015 in Kanada gestartete Kampagne „LightItUp4HD“ wächst weltweit weiter. Es geht darum, im Mai jeden Jahres die seltene und derzeit noch unheilbare Huntington-Krankheit sichtbar zu machen, indem Gebäude, Mauern etc. blau/lila leuchten.

Die SHG Huntington Schwerin beteiligt sich 2018 erstmalig an der Kampagne der DHH (Deutsche Huntington Hilfe e.V.):

Seit 2017 macht auch Deutschland bei „LightItUp4HD“ mit: #BeleuchtungFürHuntington. Wir werden im Mai 2018 auch in Schwerin die Welt blau (für die Huntington-Krankheit) und lila (für die juvenile, also jugendliche Form dieser Krankheit) beleuchten.

Je mehr Beleuchtungen an sind und sich Orte beteiligen, desto mehr Aufmerksamkeit wird für diese seltene Erkrankung bewirkt. Es gibt in Deutschland ca. 10.000 Betroffene. Viele kennt die DHH heute noch nicht und viele Betroffene kennen die DHH und deren Unterstützung nicht. Daher ist das Ziel, diese Personen zu erreichen und gleichzeitig die Öffentlichkeit über die Huntington-Krankheit aufzuklären, indem im Mai viele Gebäude in Deutschland beleuchtet werden, wie z.B. das Brandenburger Tor, das Kanzleramt, der Hamburger Michel, die Frauenkirche in Dresden, der Kölner Dom, um nur einige zu nennen.

Die SHG Huntington Schwerin hilft mit, Gebäude im Mai 2018 blau und lila zu beleuchten, um gemeinsam mit der weltweiten Huntington-Gemeinschaft die Sichtbarkeit der Huntington-Krankheit (HK) und der juvenilen Form der HK zu erhöhen.

Verbunden wird diese Aktion in Schwerin mit dem Europäischen Protesttag zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung, der jährlich am 5. Mai begangen wird.

Selbsthilfe ist nicht umsonst

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

Unser Spendenkonto: KISS e.V.

VR-Bank Schwerin,

BIC: GENODEF1SN1

IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32



Die KISS sucht zum 1.1.2019 eine Verwaltungskraft

Die Einarbeitung auf Stundenbasis ist befristet bis 31.12.2018

Ihre Aufgaben:

- Übernahme und Ausbau der Verwaltungsorganisation in Absprache mit der Geschäftsführung
- Finanzbuchhaltung in Abstimmung mit Zuschussbeantragung und Abrechnungen
- Öffentlichkeitsarbeit: Erstellen von Pressemitteilungen und Flyern für Selbsthilfegruppen, Mitarbeit am Selbsthilfjournal
- Sicherstellung der Pflege und Weiterentwicklung der Website und der Datenbank
- Teilnahme an und Mitarbeit bei Veranstaltungen in Absprache mit der Geschäftsführung
- Allgemeine Verwaltungsarbeiten, Schriftverkehr, Post
- Übernahme von Telefonsprechzeiten
- Raumkoordination in der KISS
- Pflege unserer Auslage für Informationsmaterial

Die gesamte Stellenausschreibung finden Sie auf www.kiss-sn.de

Schon jetzt besteht die Möglichkeit einer Mitarbeit auf Stundenbasis.

Bei Interesse melden Sie sich in der KISS, Geschäftsführerin Sabine Klemm, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 0385 39 24 333. Bitte schicken Sie Ihre Bewerbung bis 01.04.2018 vorzugsweise per E-Mail an info@kiss-sn.de.



Bei der Ehrenamtsbörse Schwerin finden Sie Stellenangebote und Stellengesuche im Bereich Ehrenamt bzw. Freiwilligenarbeit
Sprechzeit: 1. und 3. Donnerstag
15.00 - 17.00 Uhr im Stadthaus
Tel.: 0385 - 39 22 051
www.ehrenamt-schwerin.de
E-Mail: info@ehrenamt-schwerin.de

Diagnose BIPOLAR - Was nun?

Betroffene mit einer Bipolaren Störung, auch manisch-depressive Erkrankung genannt, leiden unter einer Achterbahnfahrt der Gefühle, die jenseits von normalen Stimmungsschwankungen liegen und oft zu gravierenden Einschnitten im privaten und beruflichen Umfeld führen.

Um über diese Krankheit genauer zu informieren, wird es am Montag, dem 9. April 2018 um 18 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin eine Auftaktveranstaltung geben, auf der OA Pink (Helios Kliniken) eine Einführung gibt und Betroffene zu Wort kommen. Im Rahmen dieses Infoabends soll eine Selbsthilfegruppe „Achterbahn Schwerin“ gegründet werden. Alle Betroffenen und auch Angehörige sind herzlich eingeladen, die daran interessiert sind, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu stärken.

Malen in Ahrenshoop

Die Malgruppe der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin, veranstaltet auch in diesem Jahr wieder einen 5-tägigen Zeichenworkshop im Sommer in Ahrenshoop vom 20.-24.08.2018. Einige wenige Restplätze sind noch frei.

Anmeldungen und Informationen unter der Telefonnummer: 01525 4058555.

Patchwork - Familie - Ja! ...und wie soll das jetzt funktionieren?!

Eine Patchworkfamilie hat es nicht immer leicht. Bei den täglichen Anforderungen können die Familienmitglieder an die Grenzen zwischen altem und neuem Leben stoßen. Und der Alltag macht es nicht leichter. In einer Gruppe kann man sich kennenlernen, vertrauen, um neue Sichtweisen zu finden! Treffen am 2. Montag im Monat um 17.00 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9.

Gründung der Selbsthilfegruppe Adipositas ohne OP

Wenn man den Zeiger seiner Personenwaage nicht mehr sieht, sollte man sich eine neue

Waage mit Fernanzeige kaufen? Oder man nimmt sich vor, wirklich abzunehmen.

Wenn Sie sich für die zweite Variante entschieden haben, wirklich und dauerhaft abzunehmen, kommen Sie in die Selbsthilfegruppe Adipositas.

Es ist nicht einfach und es gehört Geduld und Ausdauer dazu. Doch allein kämpfen macht keinen Spaß. Gemeinsam mit Gleichgesinnten geht es besser also auch das Abnehmen!

Interessierte melden sich bitte in der KISS!

KISS sucht ehrenamtliche Mitarbeiter*innen im „In-Gang-Setzer“- Projekt zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Der Begriff In-Gang Setzer stammt aus der Selbsthilfegruppen-Unterstützung in Dänemark. Die In-Gang Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der KISS, die Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite stehen. Sie sind die erste Kontaktperson für die neue Gruppe und bringen die Teilnehmer*innen dazu, miteinander zu reden und sich vertraut zu fühlen. In-Gang Setzer begleiten die Gruppe ehrenamtlich etwa zwei- bis sechsmal, abhängig von deren Problemstellung und Bedürfnis. Sie leiten beim ersten Treffen die gegenseitige Vorstellung und besprechen die Rahmenbedingungen.

Die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS) sucht ehrenamtliche Mitarbeiter*innen für diese Initiative. Eine besondere Berufsausbildung wie z. B. Sozialpädagogik oder Psychologie wird nicht vorausgesetzt. Hilfreich ist, wenn ein In-Gang-Setzer selbst Selbsthilfgruppenerfahrung hat, vielleicht mal Ansprechpartner einer Gruppe war, jedoch nicht Bedingung. Wünschenswert sind Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Kontaktfreude, Lebenserfahrung, psychische Belastbarkeit, Toleranz, Zuverlässigkeit.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen erhalten ein kostenloses Fortbildungsseminar, um Methoden und Techniken für eine Unterstützung im Gruppenalltag zu erlernen. Die Ausbildung wird Renate Linn aus Paderborn am 10./11.08.; 24./25.08.; 28./29.09.2018 in MV übernehmen. Darüber hinaus findet ein regelmäßiger Erfahrungsaustausch statt. Auslagenersatz wie z.B. Fahrtkosten werden erstattet. Ebenso angeboten werden Tätigkeitsnachweise usw.

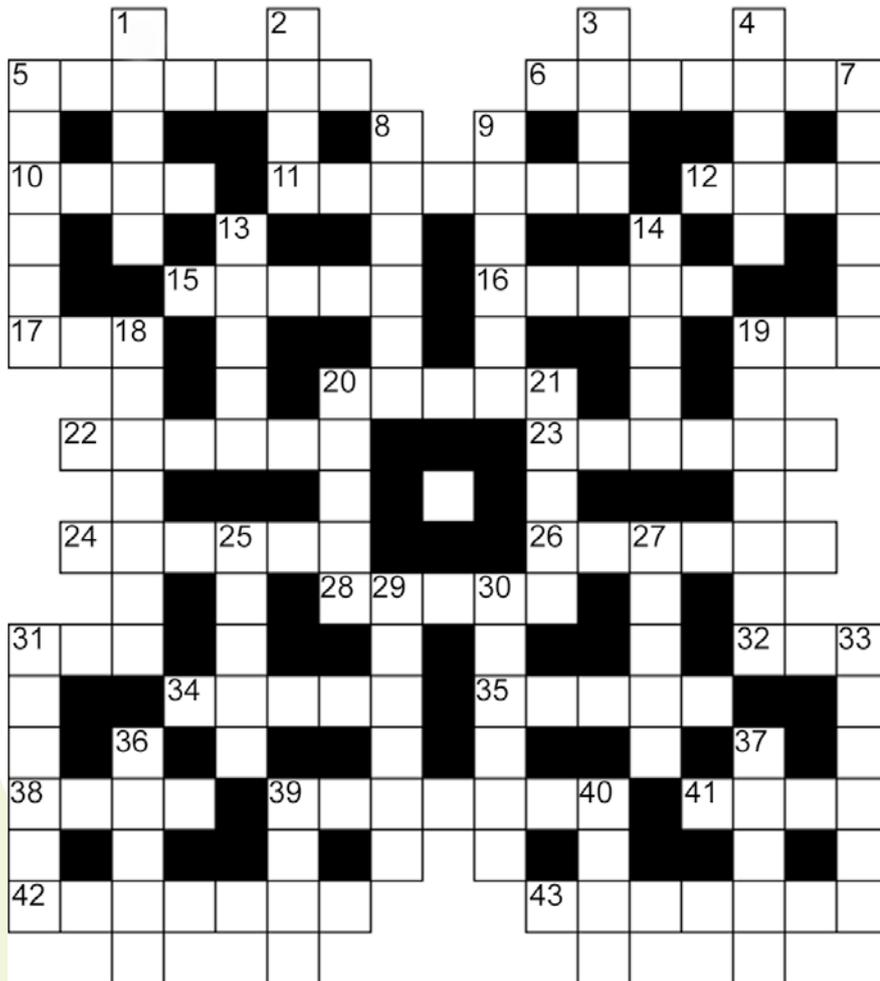
Interessierte wenden sich bitte bis zum 14. Mai 2018 an die KISS in Schwerin, Spieltordamm 9, die für Rückfragen und Anmeldungen unter 0385 39 24 333 oder kiss@kiss-sn.de zur Verfügung steht.

Buchlesung in der KISS

In der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9 findet am Mittwoch, dem 11. April 2018 um 18 Uhr eine Buchlesung und Diskussion mit der Autorin Elke Ferner statt.

Ihr aktuelles Buch: „Ich will mein Kind!“ erzählt, basierend auf einer wahren Geschichte, die existentiellen und repressiven Folgen eines Ausreiseartrages zu DDR-Zeiten. Ein Thema, das nicht in Vergessenheit geraten darf!

Alle Interessierten sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.



Waagrecht:

5) ein großes Stück Erde, 6) kleine Säugetiere, 10) röm. Dichter, 11) geom. Figur, 12) Bindewort, 15) berühmter österr. Psychater, 16) Pflanze, 17) Sohn (engl.), 19) röm. Sonnengott, 20) Mädchenname, 22) gr. Schreck, 23) Flugzeug, 24) König der Elfen, 26) jemanden nach ..., 28) bekannte TV-Person, 31) eine Tonleiter, 32) fränk. Hausflur, 34) Zeiteinschätzung, 35) ital. Dichter, 38) Regel, 39) Mittelpunkt, 41) Jungrind, 42) 3-stellige Zahl, 43) Stadt in Thüringen

Senkrecht:

1) feucht, 2) schlechte Charaktereigenschaft, 3) Temperatur, 4) Vogelart, 5) Frühblüher, 7) eine Gartenanlage, 8) wertvolles Oil, 9) Gartenarbeit, 13) Abk. Transformator, 14) Insektenzüchter, 18) Nebenan, 19) plötzlicher Abfall (Mehrzahl), 20) Heiligenbild, 29) vorhanden, noch nicht in Erscheinung tretend, 30) christl. Fest, 31) Arbeit, 33) Haus errichten, 36) Verlobte, 37) Gefäß, 39) silbrig glänzendes Metall, 40) Zutat zum Bier

Angret Möller

Die Ziffern 9, 4, 25, 42, 32, 18, 4, 7, 36, 32, 20, 42

ergeben eine Tätigkeit.

Gartenarbeit

www.kiss-sn.de

Selbsthilfe im Internet

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, SHG Epilepsie, Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Helios-Kliniken, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologin Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus STOLLE, Elisabeth Schmidt, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, SHG Lachen ohne Grund, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Regenbogen Hagenow, SHG Q-Vadis, SHG Die Sonnenstrahlen 2012, 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



Alles fließt

„Alles fließt“ hieß ein Titel der DDR-Rockgruppe Panta Rhei aus den früheren 70er Jahren. Vielleicht lässt sich mit diesem Wortbild im übertragenen Sinne die Zeit des bevorstehenden Frühlings beschreiben, wenn die Natur „bunten Aufschwung“ nimmt und in Gärten, Parks und an anderen Orten mehr Bewegung entsteht.

Auch die Werbeindustrie setzt wieder vermeintliche Schönheitsideale, denen einige Menschen auf Kosten der eigenen Gesundheit vehement nachjagen. Gleich einer 5. Jahreszeit präsentierten „Fitness-Gurus“ mit scheinbar makellosen Körpern bereits kurz nach Weihnachten 2017 die „allerneuesten Abnehmtrends für 2018“. Viele Pseudodiäten „wirken“ sich garantiert zuerst auf die bewegte Reduzierung des Kontostandes bei Betroffenen aus.

Bewegung und Sport tragen zur Entspannung und Erholung bei, solange keine „zwanghafte Sucht“ nach „ständiger Selbstoptimierung“ daraus entsteht.

In einer vom „Effizienzdenken“ pausenlos getriebenen Ökonomie gilt „Selbstoptimierung“ als ein neues „Zauberwort“, dessen „Magie“ aber einen zweifelhaften Schein ausstrahlt. Zum Glück hinterfragen immer mehr Menschen die Tendenz permanenter Verfügbarkeit, auch wenn diese Gegenbewegung erst in Ansätzen steckt.

Friedrich Schorlemmer schreibt in seinem Buch „Lass es gut sein – Ermutigung zu einem gelingenden Leben: In der alles okkupierenden Konsumkultur widerständig bleiben und ein Leben mit innerer Freiheit entwickeln“. Vor gut 30 Jahren, am 17.01.1988 entrollten DDR-Oppositionelle am Rande einer offiziellen SED-Demonstration in Berlin Plakate mit Zitaten von Rosa Luxemburg wie z.B. „Wer sich nicht bewegt, spürt die Fesseln nicht“. Viele wurden damals verhaftet!

Zehn Jahre zuvor sang in der damaligen Bundesrepublik die Frauenband „Schneewittchen“ 1978 den Song „Unter dem Pflaster liegt der Strand“, was zu einem geflügelten Spruch in den damaligen neuen sozialen Bewegungen wurde. Der am 4. April 1968 im Alter von 39 Jahren in Memphis/USA erschossene Bürgerrechtler Dr. Martin Luther King sagte einmal: „Keinen Menschen hat Gott ohne Talente gelassen. Schöpferische Kräfte sind in jedem von uns verborgen. Wir haben die Pflicht, sie zu entdecken und sie zu entfalten.“

Auch Selbsthilfe steht in der Pflicht, neue Herausforderungen zu bewältigen!

Holger Wegner
SHG Epilepsie

Das Redaktions-Team von „Hilf Dir Selbst“ freut sich über Verstärkung

„Hilf Dir Selbst“ sucht ehrenamtliche Mitstreiterinnen und Mitstreiter für die Redaktion und/oder zum Verteilen der Zeitungen innerhalb Schwerins.

Lust am Schreiben, Gespür für Menschen, Interesse an gesundheitlichen Themen oder einfach nur der Wunsch, etwas für sich und andere tun zu wollen? Dann sind Sie bei uns in der Redaktion oder als Unterstützerin oder Unterstützer unserer Selbsthilfe-Zeitung „Hilf Dir Selbst“ genau richtig.

Zurzeit planen und schreiben, gestalten und layouten oder korrigieren und verteilen rund zehn Engagierte die vierteljährlich erscheinende Zeitung der KISS. Regelmäßig trifft sich ein sechsköpfiges Redaktions-Team aus dem Kreis der Engagierten und erarbeitet die verschiedenen Themen wie „Mut“, „Pflege“, „Zeit“ oder „Herz“.

Nähere Informationen bei der KISS unter
Tel.: 03 85 - 39 24 333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de.



Kleidergröße XXL was nun?

Die Selbsthilfegruppe Adipositas und Chirurgie führt gemeinsam mit Dr. Andreas Wolf, Leiter des Adipositaszentrum Sana Hanse Klinikum Wismar und Herrn Winkler, Ernährungsberater/Coach eine Informationsveranstaltung durch.

Ort der Veranstaltung, SAZ Schweriner Aus- und Weiterbildungszentrum, Ziegeleiweg 7 in Schwerin.

Termine 2018:

7. März / 9. Mai / 8. August /
14. November jeweils 17 Uhr.

Diese Informationsveranstaltung ist kostenfrei und ohne Anmeldung.

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

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

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

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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

Layout und Satz: Steffen Mammitzsch

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Jeny Falk, Kerstin Fischer, Karin Horn, Evelyn Koch, Michaela Ludmann, Angret Möller, Kirsten Sievert (verantw.), Susanne Ulrich

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 Regina Winkler
2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann,
Beisitzer*innen: Kerstin Fischer, Dr. Wolfgang Jähme, Antje Neuenfeld

Leserbriefe und Veröffentlichungen anderer Autoren müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionsschluss für die nächste

Ausgabe: Juni 2018 zum Thema: Heillos?

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

