HILF DIR **SELBST**

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 3 | 16. Jahrgang | September • Oktober • November 2018

Thema: Loslassen

Inhalt

Editorial 2
Gastkolumne 3
Andreas Greve
Umfrage 4
Thema 6
Es ist eine Herzensangelegenheit
Thema 7
Die Voraussetzung zum Leben
Thema 8
Die Würde festhalten
Interview 9
Wie es ist, die Heimat loszulassen
Erfahrung 10
Ich lass los und los geht,s
Erfahrung 11
Das Glück vom Hier und Jetzt
Interview 12
Ein Trauma - loslassen
Menschen 13
Loslassen für einen Neuanfang
Menschen 14
Vom Loslassen und Ankommen
Menschen 15
Loslassen heißt Neues wagen
Menschen 16
Dr. Wolfgang Jähme, Erwin Sellering
KISS unterwegs • Mut-Tour 17
Service 18
Ehrenamt 19
Schön, dass es dich gibt
Service 20
Service • Junge Selbsthilfe 21
Rätsel 22
So gesehen 23
Impressum 24

Die nächste Zeitschrift erscheint im Dezember 2018 zum Thema „dankbar“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Loslassen - was für ein Thema. Es kommt unscheinbar daher, doch es betrifft uns alle, beschäftigt es uns von der Geburt bis zum Tod immer wieder, mal mehr, mal weniger. Manchmal ist es unendlich schwer, dann wieder leicht, sich von Dingen, Ideen, Gewohnheiten oder gar Menschen zu trennen. Das Gelingen - messbar z.B. an Gefühlen von Glück, Leichtigkeit, neu gewonnener Freiheit, wieder erlangter Ausgeglichenheit, Lebensqualität und dergleichen - ist verbunden mit der Arbeit an den eigenen Gedanken, der inneren Einstellung und moralischen Werten. Mir hilft dabei immer der Austausch mit anderen Menschen und das eigene Erfahren von Situationen, die doch letztlich alle machen (müssen): Geburt, Glück, Tod und Trauer... In dieser Ausgabe können wir nur einige Facetten von Loslassen streifen.

Wir haben nichts zu verlieren, außer unsrer Angst, sang Rio Reiser. Loslassen erfordert Mut. Der Krankenhaus-Seelsorger Andreas Greve, der auch im Hospiz am Aubach tätig ist, erklärt uns, warum es auch Geduld braucht und Nachsicht von unserer Umgebung und uns selbst gegenüber.

Evelyn Koch schildert uns ihre Eindrücke von ihren Begegnungen als Alltagsbegleiterin in einem Pflegeheim. Alle mussten ihren Hausstand zurück lassen, viele nach Fluchterfahrung und einem arbeitsreichen Leben. Trotzdem ihr Anspruch: Ihren Kindern sollte es einmal besser gehen. Asem gibt uns Auskunft darüber, was es für ihn bedeutet, seine syrische Heimat loszulassen, um irgendwann zurückzukehren. Um tot- und frühgeborene Kinder kümmert sich Kati Kasch im deutschlandweiten Verein Sternenkinder. Immer wieder wird deutlich: Trauer braucht einen Platz, Zeit und Rituale.

Patrick Falow hat das Thema Loslassen als Lebensmotto und lässt uns an seinem Lebensweg vom Mädchen über die junge Mutter bis zum Transmann teilhaben. Auch Erwin Sellering, Ministerpräsident a. D., Dr. Wolfgang Jähme, langjähriger KISS-Vorsitzender, Susanne Ulrich und Kirsten Sievert schildern ihre ganz persönlichen Loslass-Erfahrungen, -Probleme und -Chancen. Um erfolgreiches Festhalten dagegen geht es in der Würdigung Ditlinde Lippmanns, die seit 22 Jahren die SHG „Fit in jedem Alter“ leitet. Oberarzt Dr. Marcel Sommer erklärt, was ein Trauma eigentlich ist, wie daraus eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entstehen kann, woran man diese erkennt und wie sie behandelt werden kann. Und endlich kommen wir zu den leichteren (Umgangs-)Formen des Loslassens und lesen von gelassenen Gärtner*innen mit der Zuversicht, das Leben werde es schon richten, und dem Trick des Loslassens im Festhalten. Davon ist auch in unserer Umfrage die Rede.

Wieder wagen einige Menschen die Gründung neuer Selbsthilfegruppen und die KISS veranstaltet am 11. Oktober 2018 einen Tag der offenen Tür, an dem auch unser Imagefilm gezeigt wird, den man sowieso auf YouTube sehen kann.

Einen schönen Herbst und viel Kraft und Mut zum Loslassen

wünscht Ihnen Ihre Sabine Klemm

Loslassen braucht Geduld

Ich stehe im Hafen und schaue meinen Söhnen hinterher. Grad verschwinden sie im Bauch der Fähre… In den vergangenen Sommern waren wir gemeinsam in Dänemark unterwegs, mit Rädern und Zelten. Jetzt gehen sie ohne Vater auf Tour. Zum ersten Mal! Ich bin stolz auf meine großen Jungs. Sie werden klar kommen ohne mich. Aber ich spüre auch Wehmut: Vielleicht, weil dieser Abschied mich daran erinnert, dass die beiden ihr Elternhaus bald ganz verlassen…

Loslassen… Ein kleiner Abschied war das, einer von vielen, die dazu gehören. Es fängt bei der Geburt an, hört ein Leben lang nicht auf und endet erst mit dem letzten, endgültigen Abschied, dem Tod. Wir nehmen Abschied: Von Menschen, die wir lieben, oder auch von Tieren… Von Orten, an denen wir zu Hause waren, oder Dingen, die uns wertvoll sind… Von Fähigkeiten, die uns ausgemacht haben… Es gibt kein Leben ohne Abschiede.

Loslassen gehört dazu. Oft fällt es uns leicht, so wie es meinen Söhnen leichtgefallen ist, mich los zu lassen, ihren winkenden Vater. Doch manchmal fällt Loslassen höllisch schwer. Frau I., Anfang 70, an fortgeschrittener Krebserkrankung leidend, bringt es auf den Punkt: „Ich habe keine Angst vor dem Sterben. Ich habe Angst vor dem Loslassen – meiner Kinder, meiner Enkel, meiner Urenkelin. Das krieg ich nicht hin. Wenn ich daran denke, muss ich weinen."

Loslassen kann man nicht befehlen. Auch nicht sich selbst. Denn Loslassen setzt Loslösung voraus, äußerlich, vor allem aber innerlich. Die aber braucht Zeit und kostet Kraft. Wir nennen diese Loslösung Trauer.

Wer schon einmal getrauert hat, weiß, wie komplex dieses Geschehen ist. Es kann den ganzen Menschen ergreifen: Man ist immer müde oder kann nicht schlafen… Das

Andreas Greve *Foto: Helios*

Essen schmeckt nicht… Gedanken kreisen… Konzentration ist gestört… Man ist niedergeschlagen und traurig oder reizbar… Man ist voller Unruhe oder apathisch… Trauern ist mühsam. Sigmund Freud hat Trauer darum Arbeit genannt. Sie ist notwendige Arbeit, damit wir uns lösen können von dem, was wir lieben und doch aus der Hand geben müssen. Manchem kommt seine Trauer wie eine Krankheit vor. Doch ist sie eine Fähigkeit, die wir Menschen (und auch einige höher entwickelte Tiere) im Laufe unserer Evolution erworben haben. Trauer hilft uns, trotz schmerzhafter Abschiede weiterzuleben.

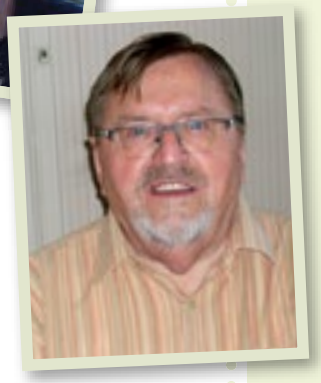
Um loslassen zu können, braucht es Respekt gegenüber dem Trauernden wie auch gegenüber seiner Trauer. Zeit gehört dazu: Früher trugen Trauernde ein Jahr lang schwarz. Damit zeigten sie sich und den anderen, dass sie in besonderen Umständen waren und besonderer Rücksichtnahme bedurften, ein ganzes Jahr lang. Geduld gehört dazu: Des Trauernden mit sich selbst und der anderen mit ihm. Einmal mehr hingehen, obwohl er oder sie „nicht gut drauf" ist… „Dass Sie sich das immer wieder anhören", sagte eine Mutter zu mir, die um ihren erwachsenen Sohn trauert, und „aber es erleichtert mich, über ihn zu reden". Traurigkeit aushalten, oder auch Schweigen… Aber auch: Den Trauernden behutsam ermuntern, mit raus zu kommen auf einen Spaziergang. Auch wenn er zuletzt immer abgesagt hat.

Loslassen: Das Hospiz am Aubach lädt einmal im Jahr die Angehörigen der verstorbenen Bewohner zu einem Gedenknachmittag ein. Im Mittelpunkt steht ein Ritual: Jeder bekommt einen weißen Ballon. Nach der Verlesung der Namen aller Verstorbenen lassen Angehörige und Mitarbeiter die Ballons los. Die steigen dann in den Himmel auf. Ein Symbol für das notwendige Loslassen derer, die nicht mehr da sind. Und für die Hoffnung, dass sie „im Himmel" sein mögen. Was auch immer jeder sich darunter vorstellt.

Loslassen… Meine Söhne sind übrigens wohlbehalten, braun gebrannt und etwas übermüdet aus Dänemark zurück gekehrt. Und ich finde: Sie sind größer geworden in der Woche ohne mich.

Andreas Greve
Krankenhaus-Seelsorger
Helios Kliniken Schwerin

loslassen?



„Leben lernen heißt loslassen lernen“ - diese Weisheit des tibetischen Meditationsmeisters Sogyal Rinpoche ist das Motto dieser Ausgabe. Wir befragten Schwerinerinnen und Schweriner nach ihren ganz persönlichen Erfahrungen mit dem „Loslassen“.

Gudrun Schulze, KISS:
Ich konnte es nicht verstehen, (als DDR Kind), dass ich nach 24 Jahren Kabelwerk die Kündigung von Siemens erhielt. Wie überall war der Grund Personalabbau. Da war es verdammt schwer, von alten Gepflogenheiten loszulassen. Aber es half nichts, man musste mit der Situation fertig werden. Aber 16 Jahre als Mitarbeiterin in der KISS haben mich für vieles entschädigt.

Jürgen Fentzahn, SHG „Musik zum Wohlbefinden“
Auch in meinem Alter, ich bin 76 Jahre alt, bedeutet „Loslassen“ für mich angehäuftes Altes über Bord zu werfen und viel Neues zu wagen.

Roswitha Wartenberg, SHG „Schlaganfall“
Man sollte an alten Dingen nicht festhalten, sondern aufgeschlossen für neue Dinge, Wege und Erfahrungen sein. Zum Beispiel bei den eigenen Kindern, sollte man ab einem gewissen Alter „Loslassen“, dass sie ihr eigenes Leben leben können.

Winfried Eisenberg, Geschäftsführer Nahverkehr Schwerin GmbH
„Lasse mich los“ war eine oft benutzte Redewendung oder auch klare Ansage in der Kindheit, wenn ich von anderen unfreiwillig festgehalten wurde.
Loslassen heute ist ein Stück Lebenserfahrung, Einstellung aber auch Positionswechsel für mich. Mit 18 Jahren, anno 1986, habe ich eine Autobestellung für eine Lada 2107 in Rostock aufgegeben, die damalige Wartezeit war mit ca. 18 Jahren angesetzt worden. Daraus wurde dann ja nichts, weil sich die Welt schneller weitergedreht hat als die Herstellung eines Lada 2107. Heute habe ich in der Mobilität und der Wahl der Verkehrsmittel für meine Wege den Lada oder auch manches andere Auto der vergangenen Jahre losgelassen. Teilen statt besitzen, auf Zeit Gast in einer Reisekette sein, ist für mich ganz normal geworden. Und ich habe so einige Tonnen Blech und Kunststoff der individuellen Mobilität einfach LOSGELASSEN. Bin gespannt wie die Mobilität im Jahr 2107 aussieht.

Regina Winkler, Vorsitzende KISS e.V.:
Als ich Anfang der 90er Jahre meine Entlassung aus dem Schuldienst in Händen hielt, wusste ich nicht, wohin mich mein weiterer beruflicher Werdegang führen würde. Aber ich nahm die Herausforderung an. Nach 2 Jahren hatte ich den IHK-Abschluss für zwei weitere Berufe und eröffnete mit Hilfe der Familie mein Figur-und Bewegungsstudio. Außerdem bot sich mir die Möglichkeit einer Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin.
Dadurch ergab sich, dass ich nun schon seit fast 12 Jahren wöchentlich einen Entspannungskurs in der KISS anbieten darf und seit einiger Zeit im Vorstand unseres Vereins mitarbeite. Natürlich war nicht immer alles leicht, dennoch bin ich neugierig, auf das, was noch kommt.

Renate Kubbutat, Leiterin Gesundheitsamt Schwerin:
Mit dem Loslassen habe ich in meiner Arbeit viel zu tun. Es ist leicht, anderen das Loslassen zu empfehlen, um die Hände frei zu gaben für Neues. Schwerer

loslassen!

fällt es schon, selbst zu akzeptieren, dass man in seinem Leben nicht alles mitschleppen kann. Für mich ist Loslassen ein Bestandteil von Gelassenheit, die Kunst, aus Abhängigkeiten von Menschen, Situationen, Ideen, Gedanken heraus zu kommen.
Diese Gelassenheit, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, bewahre ich mir auch im privaten Leben. Ich habe zu akzeptieren gelernt, dass Abschiede dazu gehören.

Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der BARMER in MV
Loslassen verbinde ich mit einer Kindheitserinnerung. Wir schaukelten um die Wette und machten dann von der Schaukel einen Weitsprung. Dabei war entscheidend, den genauen Zeitpunkt abzupassen, an dem man die Schaukel los lassen musste. Wegen Mangel an Mut verpasste man diesen Moment oft und sprang dann leider nicht so weit. Im Leben gilt das gleiche Prinzip: Wer mutig rechtzeitig loslässt, kann viel erreichen. Zur Belohnung gibt es beim Schaukeln und im Leben echte Glücksgefühle, wenn man nach dem Loslassen wieder sicher auf beiden Beinen steht.

Christina Kralisch, Agentur mv4you
Ich arbeite seit fast fünf Jahren als Projektleiterin bei der Agentur mv4you, dem Fach- und Führungskräfteportal für Mecklenburg Vorpommern. 2001 sind wir als Agentur für Rückkehrer, die Informationen zum Rückzug nach MV suchen, gestartet. Heute ist daraus ein Onlineportal für Fach- und Führungskräfteportal für das Land geworden. Wir bewerben Unternehmen mit ihren Jobangeboten über unser Portal und über Sozial Medien Kanälen, um Unternehmen bekannter zu machen und dem Fachkräftemangel entgegen zu wirken. Bewerber können neben Jobangeboten auch Informationen über die jeweilig interessante Region erhalten. mv4you wird vom Wirtschaftsministerium kofinanziert. In der heutigen Zeit der digitalen Arbeitswelt ist alles schnelllebiger und es gibt immer wieder Veränderungen, sei es in der Prozessoptimierung, bei der Strategie oder in der Teamarbeit. Jeder Mitarbeiter hat seine Aufgaben und übernimmt für diese auch die Verantwortung. Ideen werden im Team besprochen und umgesetzt. Dabei spielt Work-Life-Balance eine große Rolle. Es macht Spaß im Team zu arbeiten, von meinen Kolleginnen zu lernen und die Zeit der Veränderung anzunehmen.

Karin Niebergall-Sippel, Diakoniewerk Neues Ufer
Wo begegnet mir das Loslassen?
In der Familie: die erwachsenen Kinder ziehen lassen, damit sie ihre eigenen Wege finden und gehen können; der Abschied von Verstorbenen. Im Beruf: Menschen, die ich eine Zeit lang begleitet habe, wieder selbstständig ihrer Wege gehen zu lassen; beim Arbeitsplatzwechsel liebgewordene Kolleginnen und Kollegen sowie jahrelang eingespielte Routinen verlassen.
Im Privaten: alte Gewohnheiten aufgeben; einzelne Träume und Wünsche fallenlassen.
Das Loslassen von Menschen setzt auf beiden Seiten Vertrauen voraus. Wenn ich loslasse, gebe ich ein Stück Kontrolle ab und lasse Unsicherheiten zu. Wenn ich loslasse, kann ich das Erreichte in der vergangenen Verbindung wertschätzen – und vielleicht auch die Früchte genießen.
Mir geht es gut damit, wenn ich mit Kopf und Händen loslassen kann, aber die Erinnerungen und Erfahrungen im Herzen bewahre.

Es ist eine Herzensangelegenheit

Kati Kasch mit ihrer Arbeit für die Sternenkinder *Foto: Katharina Kasch*

Seit fast vier Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich für die Kleinsten der Kleinen. Zu Beginn meiner Elternzeit habe ich nämlich das Nähen für mich entdeckt. Dies machte mir so viel Spaß, dass ich damit auch etwas Nachhaltiges, Sinnvolles schaffen wollte. Nach einigen Recherchen entdeckte ich eine Gruppe von Frauen, die deutschlandweit für Frühchen und Sternenkinder nähten. Ich fand heraus, dass selbst die kleinsten Stücke Stoff zu etwas Großem werden konnten. Ich wusste sofort, das ist genau das, was ich will. Der überwiegende Teil dieser ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen vom Sternenzauber & Frühchenwunder e.V. hat ein gemeinsames Schicksal. Sie sind Eltern von Kindern, die zu früh das Licht der Welt erblickten oder nur eine kurze Zeit bei ihnen bleiben konnten.

Vor der Schwangerschaft mit meinem fast fünfjährigen Sohn hatte ich selbst eine Fehlgeburt. Ich empfand ein Zugehörigkeitsgefühl, je mehr ich mich mit diesem Thema befasste. Ich wollte mehr über diese Gruppe erfahren, und so nahm ich Kontakt auf. Kurz darauf schloss ich mich ihnen an. In der darauf folgenden Zeit stellte sich heraus, dass hier nicht nur genäht und gebastelt wurde. Es fand auch ein Austausch untereinander statt. Erfahrungen und Erlebtes wurde geteilt und sich gegenseitig Mut zugesprochen. Wie in einer großen Familie fand sich für jeden ein offenes Ohr oder eine Schulter zum anlehnen.

Ob wir nun unsere Kinder in den Armen halten oder „nur“ in unserem Herzen tragen - wir sind Eltern. Ein Kind ist ein Kind. Verlieren wir es, ist dies ein Verlust, der tiefe Narben hinterlässt. Als Sterneneltern müssen wir unsere Kinder ziehen lassen. Auch wenn wir sie nicht sehen können, begleiten sie uns bei allem, was wir tun. In unserer Gesellschaft gehört dies leider immer noch zu den Tabuthemen. Als ich anfing mich ehrenamtlich zu engagieren, öffneten sich immer mehr meiner Freunde und Bekannten. Bis dahin war ich völlig ahnungslos, wie viele Menschen in meinem Umfeld auch betroffen sind. Je mehr ich über dieses Tabuthema sprach, umso öfter bekam ich das Gefühl, dass mein Gegenüber erleichtert wirkte, endlich darüber ausführlich sprechen zu dürfen. Der Austausch über das erlittene Schicksal schwächt das Gefühl von „allein sein“ und „mich-versteht-ehniemand“. Hieraus wird oft Kraft und Mut geschöpft. Vor 30 oder 40 Jahren sprach man darüber nicht. Es wurde verschwiegen und hinter verschlossener Tür getrauert. So manche Familie zerbrach daran. Hier möchten wir aktiv etwas verändern.

Wir wollen, dass kein kleines Wunder nackt über die Regenbogenbrücke geht und die kleinen Kämpfer es warm und kuschelig haben. Wir nähen, stricken und häkeln passende Kleidung und stellen jedem kleinen Menschenkind - und sei es noch so winzig - passende Kleidung kostenlos zur Verfügung. Die Familien der Sternchen erhalten Erinnerungsstücke, wovon eines ihren Engel mit auf seiner Reise begleitet.

Wir wollen aber auch aufklären! Die Neuregelung in Paragraph 31 der Personenstandsverordnung gibt Eltern von so genannten „Sternenkindern“ – also Kindern, die mit einem Gewicht von weniger als 500 Gramm tot zur Welt kommen – erstmals die Möglichkeit, ihr Kind beim Standesamt dauerhaft dokumentieren zu lassen und ihm damit offiziell eine Existenz geben.

Bei Sternenzauber & Frühchenwunder e.V. ist es wie in einer großen Familie. Wir treffen uns deutschlandweit und helfen einander. Für viele ist es die Chance, ihre Trauer in etwas Produktives und Schönes zu verwandeln. Aus Fremden wurden Gleichgesinnte. Aus Gleichgesinnten werden Freunde.

Das „Loslassen unserer Sternenkinder“ wird zu „Los, lasst uns etwas machen.“ ***Kati Kasch***

Die Voraussetzung zum Leben

Patrick Falow *Foto: Klemm*

Loslassen bedeutet für mich die größte Herausforderung im Leben. Es ist die Voraussetzung zum Leben. Ohne Vertrauen ins Leben ist Loslassen nicht möglich. Ich habe oft Ängste vor Veränderungen und übe mich im Loslassen. Vielleicht ist das meine Aufgabe im Leben.

Ich bin ein Mann Mitte 50, jedoch als Mädchen geboren. Mit 17 Jahren bekam ich mein erstes Kind, einen tollen Sohn. So ließ ich los von meinem sorglosen Leben. Ich war allein erziehende Mutter und übernahm Verantwortung. Mein Geschenk dafür war die bedingungslose Liebe, die nur ein Kind geben kann. So schaffte ich es, die Schmerzen der ersten großen Liebe loszulassen.

Ich verliebte mich erneut. Alles war perfekt. Wir planten unsere Hochzeit. Er liebte meinen Sohn und der Kleine erwiderte dieses. Dann passierte das Schreckliche. Mein Verlobter verunglückte tödlich mit dem Motorrad, auf dem Weg zu mir. Eine Welt brach für mich zusammen. Ich versuche bis heute, loszulassen. Selbst nach 35 Jahren lasse ich ihn mal mehr, mal weniger los. Das bedeutet Schmerz.

Die nächste Beziehung kam ins Spiel und es gab neue Pläne. Mein Junge sollte kein Einzelkind bleiben. Ich wollte eine normale Familie. Wir heirateten und ich war schwanger, alles schien perfekt. Diesen Traum musste ich auch loslassen. Unerwartet bekam ich Drillinge, drei süße Mädchen. Sie wurden viel zu früh geboren, waren viel zu klein. Sie blieben eine halbe Ewigkeit in der Klinik. Ich musste sie mit viel Angst loslassen. Ich wurde belohnt, als ich meine Mädchen aus der Klinik holen konnte. Mein Mann konnte diese Belastung nicht mit mir tragen und so war ich wieder alleinerziehend mit einem kleinen Jungen und drei winzigen Mädchen. Jeden Tag gab es jetzt für mich Dinge und Situationen, die ich loslassen musste. Ich erkannte, dass ich nicht die Kontrolle über mein Leben haben kann. Ich lernte, die Geschenke des Lebens in Demut anzunehmen und das Beste daraus zu machen. Dieses sollte weiter mein Leben bestimmen.

Inzwischen waren die Kinder selbstständig. Alle sind gesund und stehen mit beiden Beinen im Leben. Sie gingen ihre Wege in ein selbstständiges Leben. Ich musste loslassen. Das fiel mir sehr schwer. Meine Kräfte ließen nach und ich fiel in schwere Depressionen. Ich war nicht mehr arbeitsfähig. Ich habe immer alles geschafft und nun brachte ich keine Leistung.

Das Loslassen der Leistungsfähigkeit in unserer leistungsorientierten Gesellschaft war unendlich schwer, bis heute. Dazu kam, dass ich feststellen musste, dass es mir nicht mehr möglich war, als Frau weiter zu leben. Der Leidensdruck war so groß, dass eine Entscheidung getroffen werden musste. Nach zahlreichen psychiatrischen Gesprächen und Therapien stand meine Entscheidung fest: Ich will als Mann weiterleben. Damit verbunden waren wieder viele Abschiede. Es gab einige körperliche Veränderungen, z.T. durch OP. Das Umfeld veränderte sich. Einige Freunde, Bekannte und Familienmitglieder musste ich loslassen. Sie konnten mit der Situation nicht umgehen.

So gab es in meinem Leben tausende kleine und einige große Dinge, Personen und Situationen, die ich loslassen musste. Wenn sich eine Tür verschließt, geht eine andere auf. Und so wird es immer weiter gehen.

Inzwischen bin ich mit einer Frau verheiratet und habe guten Kontakt zu meinen Kindern.

Patrick Falow

> „Das Loslassen der Leistungsfähigkeit in unserer leistungsorientierten Gesellschaft war unendlich schwer, bis heute."
>
> Patrick Falow

→ Bei Fragen rund um das Thema Transgender können Sie sich vertrauensvoll an die K ISS Schwerin wenden. Telefon: 0385 3924333 oder auf unserer Website www.kiss-sn.de

Die Würde festhalten

Als wir im Redaktionsteam Ideen zum Thema „Loslassen" suchten, brauchte ich nicht lange zu überlegen. Vor mir lag ein Praktikum als Alltagsbegleiterin in einem Seniorenheim. Jeder, der dort wohnt, hat sein Zuhause verlassen müssen. Wie gingen sie damit um? Im Laufe der kommenden Wochen durfte ich an vielen Lebensgeschichten teilhaben. Jede einzelne berührte mein Herz.

Fast alle dieser hilfsbedürftigen Menschen haben ihre Ursprungsheimat verloren. Der überwiegende Teil gehört zu der Generation, die der Krieg von dort vertrieben hatte. Sie sind geflüchtet mit fast nichts, außer den Kleidern, die sie am Leib trugen und ein paar Erinnerungsfotos. Die mehr einpacken konnten, haben davon das meiste dann noch auf der Flucht verloren. Wo auch immer sie dann angekommen sind, wurde ein neues Zuhause gegründet und dieser Ort zu neuen Heimat. Manche Männer kamen aus dem Krieg zurück. Verwitwete heirateten neu und die Familien wuchsen wieder. Tatsächlich haben viele von den Senioren über 50, 60 und mehr Jahre dann dort ihr Leben gelebt.

In meinen Gesprächen durfte ich immer wieder erkennen, dass diese Generation wenig in Frage stellte. Sie haben viel gearbeitet, aufgebaut und Urlaub war ein Fremdwort. Fast alle wollten, dass es ihren Kindern einmal besser ginge. Daneben pflegten sie kranke Eltern oder andere Verwandte. Und niemals haben sie sich vorgestellt, weit über 80 Jahre alt zu werden, geschweige sich dem 100. Geburtstag zu nähern.

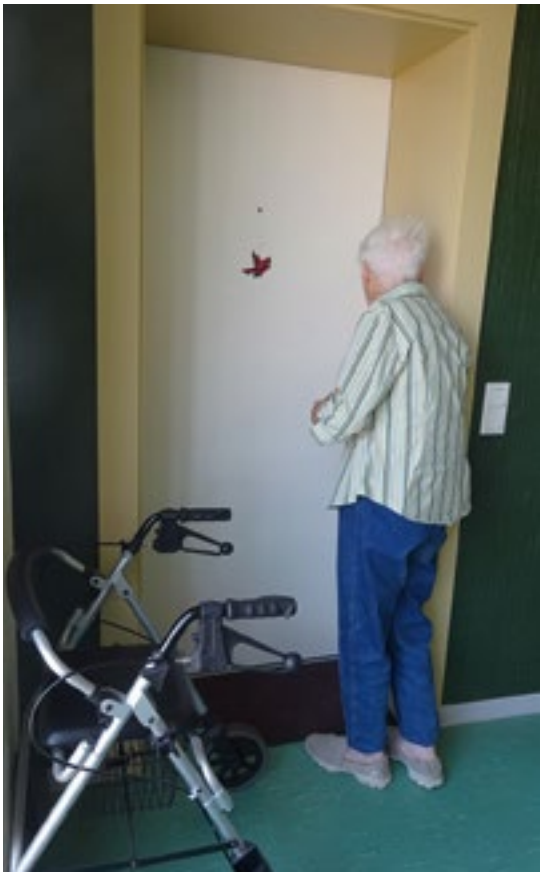
Mich fasziniert diese Generation, die in absehbarer Zeit nicht mehr zu befragen ist. Aus Büchern über sie lesen ist das eine, ihnen gegenüber zu sitzen, spannender. Auch wenn hier und da das Kurzzeitgedächtnis schwächelt, an ihre Kindheit und Jugend können sie sich erstaunlich gut erinnern. Etliche Bewohner kommen aus Königsberg, dem heutigen Kaliningrad. Es muss vor der Zerstörung ein wunderbarer Ort gewesen sein und ich wünschte mir beim Zuhören so manches Mal, ich hätte diese Stadt kennengelernt. Eine Bewohnerin erzählte mir, wie sie im Sommer jeden Tag mit der Bahn ans Meer fuhr, um da zu baden. Sie ist ein sehr verschlossener Mensch und kämpft mit ihrer fortschreitenden Demenz. Ich konnte nur erahnen, was ihr in jungen Jahren Schlimmes widerfahren war. Das Leuchten in ihren Augen, dieses zaghafte Lächeln, wenn wir über ihre alte Heimat sprachen, war Herz berührend.

Der Schritt ins pflegerische Wohnen bedeutet vor allem eines: starke Einschränkungen in ihrer Autonomie. In das kleine Zimmer im Heim war wenig mitzunehmen. Vielleicht noch der Lieblingssessel. Doch vor allem waren es Fotos der über die Jahre gewachsenen Familie. Hier und da ein paar Erinnerungsstücke. Meist Handgefertigtes der Enkel und Urenkel. Nicht mehr für sich selbst kochen, sich nicht mehr allein anziehen können, Hilfe bei Toilettengängen benötigen, kein Spaziergang mehr ohne Hilfe möglich. Für das Lesen, das einst große Freude brachte, waren die Augen zu schwach geworden, Gesprächen folgen oft schwierig, weil die Ohren auch nicht mehr richtig hörten. Jeden Tag ein Cocktail an Medikamenten mit Nebenwirkungen. Die Einsamkeit, das Warten auf Besuch; und wer das Glück hat, von seiner Familie für ein paar Tag abgeholt zu werden, wird beneidet. Man fühle sich nutzlos, abgeschoben und auf Grund der fortschreitenden Vergesslichkeit oft für plemplem gehalten, höre ich. Demenz ist das große Thema unser immer älter werdenden Gesellschaft, doch wie sich der Weg bis in das totale Vergessen gestaltet ist sehr individuell.

Ich war berührt von der Bescheidenheit unser ältesten Generation, der oft starken Anpassungsfähigkeit an das Unbill der Gebrechlichkeit. Zu sehen, wie um jeden Schritt, um jedes Wort gekämpft wird, um einen kleinen Rest an Würde zu behalten, hat mich mit viel Achtung erfüllt. Das Zuhause loszulassen war da fast die leichteste Übung.

Die Quintessenz meiner Recherche ist, wenn pflegerische Hilfe notwendig wird, genügend Kraft und Mut zu haben loszulassen, was nötig ist und aus dem wenigen, was bleibt, noch Lebensfreude zu schöpfen. Nur meine CD-Sammlung gebe ich niemals her.

Evelyn Koch



Es ist ein besonderes Loslassen, wenn ein älterer Mensch seine eigene Wohnung aufgeben muss. *Foto: Birgit Hamm*

Asem Alsayjare *Foto: Kerstin Fischer*

Wie es ist, die Heimat loszulassen

KISS-Redakteurin Kerstin Fischer sprach mit Asem Alsayjare, der ein stolzer Schweriner ist. Wir kennen uns seit zirka zwei Jahren, da sich unsere Wege im Zuge unseres ehrenamtlichen Engagements in der Flüchtlingshilfe immer wieder kreuzen. Auf den Tag genau ist es drei Jahre her, dass Asem aus Syrien aufbrach.

Wie kam es zu deiner Flucht aus der Heimat?

Ich habe mich innerhalb einer Woche zur Flucht entschieden. Kurz zuvor sind zwei meiner besten Freunde gestorben. Der eine wurde zu Tode gefoltert, der andere erschossen. Ich wusste, dass ich aufbrechen muss, wenn ich leben will. Meine Eltern haben es verstanden. Wir alle waren sehr traurig und bedrückt. Die Gefühle kann keiner beschreiben. Meine Flucht dauerte 45 Tage, bis ich in Frankfurt am Main ankam. Dort warteten Freunde auf mich. Vorher bin ich in Ungarn verhaftet worden und war 18 Tage im Gefängnis. Danach haben die Ungarn mich nach Serbien gebracht. Ich habe oft Todesangst gehabt auf der Flucht.

Wie war dein Leben in Syrien?

Mein Leben war gut. Ich bin das älteste Kind meiner Eltern, habe zwei Schwestern. Nach dem Abitur habe ich in Homs Mathematik studiert und dann als Mathelehrer am Gymnasium gearbeitet. An der Universität in Damaskus habe ich dann noch den Masterabschluss im Qualitätsmanagement mit dem Schwerpunkt „Bildung und Ausbildung“ absolviert. Nebenbei habe ich intensiv Englisch und Französisch gelernt und später auch Deutsch. Ich habe sogar eine echte deutsche Sprachlehrerin in der Nähe gefunden, die mit einem Syrer verheiratet war. Sie war sehr kritisch, aber ich habe das Sprachniveau B1 in der Prüfung bestanden.

Wie bist du nach Schwerin gekommen?

Ich hatte bis dahin noch nie von Mecklenburg-Vorpommern und seiner Landeshauptstadt Schwerin gehört. Man sagte mir in Frankfurt, dort gingen Asylverfahren schneller als anderswo. Deshalb fuhr ich direkt nach Horst. Das war total voll. Ich war zwölf Tage dort und wurde dann nach Stern Buchholz bei Schwerin verlegt. Dort habe ich mich sofort in die Erteilung des ehrenamtlichen Deutschunterrichts eingebracht und im Projekt zum Aufbau der Kleiderkammer mitgeholfen. Meine guten Deutschkenntnisse wurden gebraucht, ich konnte ganz viel mithelfen. Das fand ich toll! Als ich zirka zwei Wochen dort war, kam der Innenminister zu Besuch. Er fragte mich, ob ich als Sprachmittler im Innenministerium arbeiten wolle. Natürlich und sehr gern wollte ich das! Einige Tage später hatte ich meinen ersten offiziellen Arbeitstag in Deutschland. Das war eine riesige Freude!

Was machst du jetzt?

Seit Oktober 2016 arbeite ich in der Landeszentrale für politische Bildung. Ich habe gerade meinen C1 Sprachkurs abgeschlossen. Nebenbei habe ich eine Qualifizierungsmaßnahme besucht und nun offiziell die Zulassung als Lehrer in MV. Ehrenamtliches Engagement ist mir sehr wichtig. Ich bin Mitglied im Verein „Flüchtlingshilfe Schwerin e.V.“ und Vorstandsvorsitzender von „Ma’an e.V.“ Ma’an ist Arabisch und bedeutet „Miteinander“. Wir setzen uns ein für ein gutes Miteinander von Schwerinern und Neuschwerinern – egal woher. Ein Projekt ist die „Sonntags: Schule!“. Da können alle Schweriner*innen, die Lust haben, sonntags Arabisch lernen. Ganz besonders wichtig ist das auch für die Kinder von geflüchteten Menschen aus dem arabischsprachigen Raum, die Arabisch sprechen, aber nicht schreiben können. Wenn wir in die Heimat zurückkehren eines Tages, müssen die Kinder vorbereitet sein und ihre Muttersprache auch schreiben können. Kultur, Sprache, Schrift und Geschichte sind sehr wichtig, aber auch miteinander Essen, Spaß haben, Kontakte knüpfen – das Miteinander leben - Ma’an.

Fühlst du dich in Schwerin gut aufgehoben?

Bewusst wird es mir jedes Mal, wenn ich einen oder mehrere Tage dienstlich unterwegs bin oder aus dem Urlaub zurückkomme. Ich freue mich auf mein Zuhause. Ich komme nach Schwerin zurück. Hier habe ich Freunde, die wie eine zweite Familie sind. Hier kenne ich alles. Hier kann ich Touristen den Weg erklären und bin stolz, wenn sie mich ansprechen und ich ihnen helfen kann, weil ich ein Schweriner bin. Das ist ein ganz warmes Gefühl. Ich gehöre dazu. Ich gehöre hierher.

Gleichzeitig denke ich an Syrien und die Menschen, mein Leben dort. Ich hoffe sehr, dass ich eines Tages mithelfen kann beim „Menschen aufbauen und bilden“ in meiner Heimat. Das ist ein ganz großer Wunsch meines Herzens.

Interview: Kerstin Fischer

Ich lass es und los geht`s

Als bekennender Buddhist sind mir das Loslassen und das Wegwerfen alter Lasten ein bekannter Freund. Natürlich mit der Zeit gereift wie Fallobst, das am Ende seinen durchaus sinnvollen Zweck erfüllt.

Überhaupt ist das Anhaften von Dingen in der heutigen Zeit ein Riesen Thema. Nehmen wir das allseits beliebte Smartphone. Ich saß neulich mit Freunden im Freischütz und wir waren so was von old school. Wir haben uns unterhalten! Also so von Angesicht zu Angesicht. Um uns herum eine Schar von geradezu tollwütigen Display-Jüngern, die sich gegenseitig ihre Follower präsentierten und ihren gemeinsamen Abend posteten. Das einzig Gute an diesem Drama war, das wir ein neues Thema in der Runde hatten. Gäbe es eine Überschrift für dieses Theaterstück, wäre es „Die Welt geht vor die Hunde". Ich werde einfach das Gefühl nicht los, dass die Abhängigkeit von diesem kleinem Bildschirm, der angeblich so viel Freiheit verspricht, mehr einengt, als es je ein Gefängnis könnte. Zwang behaftet muss geliked, gestreamt und das perfekte Porträt gefunden werden. Ganz wichtig, Zahnpastalächeln, die Haare liegen, Superfood in der Hand und ein süßes Katzenbaby.

Ich schlafe vor lauter Langeweile schon beim Schreiben dieser Zeilen ein. Supergähn!!

Was würden sie nur alle ohne Handy machen? Erstmal ganz langes Schweigen. Die ein oder andere Freundschaft zerbricht, man hat sich ja auch nichts mehr zu liken und die, die übrig bleiben? Mit ganz viel Glück kann noch jemand Mau Mau oder Halma spielen. Scrabble geht gar nicht! Da gibt es keine Autokorrektur!

Mir ist völlig klar, dass ein Entzug, egal welcher Art, immer hart ist und der Berg des Verzichtes langsam bestiegen werden muss. Man kann also die Smartphone-Generation nicht einfach in das Tageslicht stellen. Die Augen brauchen eine Gewöhnungszeit, die Haut muss UV-Strahlen kennenlernen und das tatsächliche Gespräch sollte trainiert werden. Aber es ist machbar!

Wer mal das Mobiltelefon beiseite legen kann, hat die Chance auf ein gutes Gespräch.
Foto: Birgitt Hamm

Genauso wie man sich von zu vielen Vasen, Decken, Dekofiguren, den zehnten Kerzenständer, der dreißigsten Aufbewahrungsbox (und deren Inhalte), den seit Jahren im Kleiderschrank (das zieh ich bestimmt nochmal an) Klamotten und all die „Vielleicht-, Irgendwann, Mal sehen-"Dinge trennen kann.

Absolut nichts davon ist auf Dauer von Belang! Das Glück und die Erinnerung an wunderschöne Momente bestimmen nicht die teuren Champagnergläser oder das Villeroy & Boch-Geschirr. Es ist genau dieser Augenblick, den man mit Freunden oder Familie feiert.

Oder wisst ihr noch, was, wo, wie an Gegenständen sich im Raum befanden, als ihr glückliche Momente hattet? Ich persönlich erinnere mich an Umarmungen, verschiedene Düfte, gellendes Lachen, Tränen, vielleicht noch Musik, die im Hintergrund lief oder leichtfertige Liebeserklärungen, die von Herzen kamen, und - ganz wichtig - Leichtigkeit.

Ja, und leicht sein kann nur der, der Ballast abwirft. Sich vom unbedingt dazu zugehören, dem Mittelpunkt des Seins, Ich muss und Ich sollte und Ich brauche, verabschiedet. Und, sind wir mal ganz ehrlich: Es ergibt überhaupt keinen Sinn, anderen gefallen zu wollen, wenn man seinen eigenen Spiegel mit Stoff verhängt.

„Die edelste Art Erkenntnis zu gewinnen ist die durch Nachdenken und Überlegung. Die einfachste Art ist die durch Nachahmung und die bitterste Art ist die Erfahrung" - Buddha.

Also, sammelt Erfahrungen, ahmt alles und jeden nach! Nur so kommt man an und kann sagen: „Ich lasse los und los kann es gehen!" Denn am Ende werden nur unsere Erinnerungen dauerhaft bestehen.

Jenny Falk

Das Glück vom Hier und Jetzt

Im Mai blühen Hunderte Prärielilien im Garten der Autorin. *Foto: Beate Schöttke-Penke*

Zuerst hatte ich einen Garten, dann hatte der Garten mich. Wenn passionierte Gärtnerinnen und Gärtner die Beziehung zu ihrem Stück Erde beschreiben, das sie beackern, dann wählen sie gerne den eingangs zitierten Satz des Amerikaners Walter Bartholomé. Obwohl nicht überliefert ist, ob der Schauspieler selbst gärtnerte, scheint er etwas Typisches mit ein paar Worten auf den Punkt gebracht zu haben: Man wählt sich ein Stück Erde, beginnt Obst, Gemüse, Blumen darauf zu pflanzen. Stück für Stück, mit jedem Tag, mit jedem Jahr mehr, manchmal ganz unmerklich, verwurzelt man sich. Man erlebt das Jahr im Rhythmus der Jahreszeiten, lernt Dinge, von denen man vorher nie geahnt hat, dass man sich für sie interessieren würde. Erlebt sich als Schöpferin, Gestalterin, auch als Dienerin, entwickelt eine Zuneigung, ja Liebe zu dem Stück Scholle. Und möchte das Gärtnern irgendwann nicht mehr missen. Wer so weit ist, ahnt, dass er vom Gartenvirus befallen ist. Andere sagen es einem dann zuweilen auf den Kopf zu: Davon wirst Du nie wieder geheilt! Nie wieder? Dieses Stückchen Erde, dieses Tun irgendwann wieder loslassen zu müssen, ist schwer vorstellbar. Jeder weiß um seine Endlichkeit, Gärtnerinnen und Gärtner im Angesicht von Werden und Vergehen wohl erst recht. Die Kräfte werden schwinden. Irgendwann wird das einst auferlegte Pensum nicht mehr zu bewältigen sein. Doch wie es genau kommt, kann keiner wissen. Also warum schon über das Loslassen nachdenken, wenn wir noch mitten drin sind? Vielleicht werden wir über 90, rüstig bis ins hohe Alter und fallen eines Tages im Blumenbeet tot um? Ich kenne einige Gärtner, die sich solch ein Ende ersehnen. Dem Leben auf diese Weise Ade sagen, das wär's! Gärtner werden auf eine gute Art alt. Auch wenn ich Gefahr laufe, zu verallgemeinern und zu vereinfachen, meiner Erfahrung nach lamentieren Gärtnerinnen und Gärtner weniger über die Unbilden des Lebens, reden weniger über Krankheiten, klagen weniger über die Zumutungen der Moderne. Stattdessen haben sie auch dann, wenn das Berufsleben längst beendet ist, eine Aufgabe. Wenn die eigenen Kinder längst Eltern oder Großeltern geworden sind, gibt es immer noch etwas, das sie hegen und pflegen, für das sie Verantwortung übernehmen können. Wo sie sich dem Leben nah fühlen. Vor Jahren noch pflegte ich die Überlegung, mit dem fortschreitenden Alter in einen kleinen Garten wechseln, Haus und Hof aufgeben zu wollen. Die Kinder waren schon damals überzeugt: Bleibt vor Ort. Loslassen im Festhalten – das wollen wir probieren. Bei Barbara, einer Gärtnerin, die mich sehr beeindruckt hat, steht über dem Küchenherd: Rede nicht, handle! Das bringt für mich das Gärtnern, das Leben auf eine gute Art in Angriff zu nehmen, auf den Punkt. Einen Apfelbaum deshalb nicht mehr zu pflanzen, weil man ihn möglicherweise nicht mehr beernten kann? Um die Schönheit eines Blumenbeetes deshalb nicht ringen, weil sich die Natur irgendwann das Areal zurückholt? Gärtner denken nicht so, handeln nicht so. Sie wollen das Leben mit vollen Händen ausschöpfen, richten den Blick nach vorn, haben immer noch einen Pflanzplan für die Zukunft, sind bereit, sich den Schönheiten des Tages zu öffnen, vertrauen darauf, dass das Leben es schon richten wird. Bei Pierrette, die ich kürzlich im Elsass besuchte, las ich den Spruch: Gärtnern bedeutet, das Leben riechen. Oder, wie es der Lyriker Franz Emanuel Geibel einmal gesagt hat: „Im Garten herrscht das Glück der Gegenwart, des Hier und Jetzt. Es ist der Ort, an dem der einzelne Mensch das ganze Weltgeheimnis spürt, das in jeder sprossenden Pflanze verborgen ist." Ich spreche gern vom Garten als einem Universum, in dem das Erleben, das Genießen, auch das Lernen nie aufhört. Das Hier und Jetzt auskosten, jeden Moment, jeden Tag, das mag sich nach Festhalten anhören und ist doch für mich eine tolle Art des Loslassens: Nicht grübeln, was morgen sein wird. Heute, das ist Dein Tag!

Beate Schöttke-Penke

Die Autorin pflegt einen großen Garten, lädt in ihr Gartencafé und zu Gartenreisen ein und engagiert sich im Verein Offene Gärten in MV e.V.

„Ein Trauma - loslassen“

Über das Thema Trauma, laut Duden eine starke psychische Erschütterung, sprach Kerstin Fischer mit Dr. med. Marcel Sommer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Leitender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Carl-Friedrich-Flemming Klinik der HELIOS Kliniken in Schwerin.

Herr Dr. Sommer, mir scheint, der Begriff „Traumatisierung“ wird heute für alles und jedes missbraucht...

Dr. Sommer: Mich stört der inflationäre Gebrauch von solchen Schlagwörtern. Meiner Meinung nach werden wirklich traumatisierte Menschen dadurch abgewertet. Schlimm finde ich auch, wenn psychische Erkrankungen als Schimpfwort verwendet werden. Diese sensiblen Begriffe werden definitiv zu oft und zu unüberlegt verwendet.

Was macht ein Trauma so schlimm für die Psyche?

Um den Begriff der Traumatisierung zu verdeutlichen möchte ich zuerst erklären, was kein Trauma im psychiatrischen Sinne ist: Ein schlimmes Erlebnis wie z.B. das Ende einer Partnerschaft/Ehe, der Tod eines Angehörigen, eine Kündigung des Jobs sind einschneidend und traurig im individuellen Erleben, sie sind auch oftmals langwierig in der Verarbeitung und prägen den Menschen. Es können auch leichtere Schicksalsschläge zu Anpassungsstörungen und Depressionen führen.

Traumatisierung im psychiatrischen Sinn ist aber definiert als eine verzögerte oder protrahierte Reaktion auf ein belastendes Ereignis oder eine Situation kürzerer oder längerer Dauer, mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß, die bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde. In der Psychiatrie werden klare Kriterien

Dr. med. Marcel Sommer *Foto: Helios*

angewendet. Eine Traumatisierung, die eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bewirkt, kommt relativ selten in Deutschland vor. Bei zirka 2,5 Prozent der Deutschen wird die Diagnose gestellt.

Was kann einen Menschen traumatisieren?

Klassische Erlebnisse dafür sind Naturkatastrophen, Kriege, Folter, Lagerhaft, Vergewaltigung, Missbrauch, gewalttätige Angriffe. Hier in Deutschland haben wir es aufgrund unserer Geografie und Sicherheitslage vorwiegend mit der Behandlung von Missbrauchs- und Vergewaltigungsopfern zu tun. Das ist sehr schwierig und langwierig, da das unbedingte Vertrauen in die Eltern und das engste Umfeld des Kindes in extremer Weise gebrochen wurden. Oftmals über Jahre. Das kann die Psyche nicht unbeschadet verkraften.

Wie können Sie den Patienten helfen?

Es gibt Psychotherapeuten und auch Kliniken, die sich auf die Behandlung von PTBS-Erkrankungen spezialisiert haben. Wir können den stationären Patienten durch medikamentöse Stabilisierung in einem sicheren, geschützten Umfeld Linderung verschaffen und in Gesprächen Anhaltspunkte für die Diagnose bekommen. Ein Kriterium für ein Trauma ist, dass der Patient darüber nicht spricht. Das Erlebte ist zu furchtbar und viele schämen sich. Zudem gibt es manchmal auch Gedächtnislücken durch Verdrängungen. Es kommt hier kein Patient an und sagt uns klipp und klar, was, wann, wo geschehen ist und wie sich sein Leben, seine Empfindungen, Wahrnehmungen seitdem entwickelt haben. Das dauert alles und braucht Vertrauen.

Behandeln Sie auch Geflüchtete aus Kriegsländern?

Seit einigen Jahren haben wir viele Menschen hier, die wir aufgrund schwerster Traumatisierungen durch die Kriegs- und Fluchterfahrungen behandeln. Wir brauchen dafür Dolmetscher und haben keinen sprachlichen Direktkontakt zu den Patienten. Das macht eine Behandlung ungleich schwerer. Das ist auch für uns Ärzte und das gesamte medizinische Personal sehr schwierig, da wir helfen wollen, aber nicht dieselbe Sprache sprechen.

Was raten Sie Angehörigen, Freunden oder auch Flüchtlingshelfern?

Egal um welche Art der Traumatisierung es geht, Helfende ohne psychotherapeutische Ausbildung sollten den Betroffenen nicht drängen, die schlimmen Erlebnisse zu beschreiben, initial kommt es darauf an, zunächst einmal im Hier und Jetzt zu unterstützen, unbewertet, einfach da sein für den Menschen. Ohne viele Fragen. Es geht um soziale Unterstützung auch im privaten und freundschaftlichen Bereich sowie darum, dass der traumatisierte Mensch Zugang zu unseren professionellen Hilfesystemen findet.

→ **Helios Kliniken Schwerin**
Carl-Friedrich-Flemming-Klinik
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Wismarsche Straße 393 – 397,
19055 Schwerin
Telefon 0385 520 - 0

Loslassen für einen Neuanfang

Nach 34 Jahren in Schwerin ist es für mich nun an der Zeit, auch mal etwas anderes von der Welt zu sehen. Klar, Schwerin ist wundervoll mit seinen Seen, der guten Luft und dem wunderschönen Schloss. Aber wie das eben so ist, man möchte irgendwann auch mal das, was man nicht hat. Menschen, die in den Bergen wohnen, wollen ans Meer oder Menschen, die in der Stadt wohnen, wollen ein kleines Haus auf dem Lande. Und ich will eben jetzt auch mal was anderes. Von der Kleinstadt in die Großstadt. Von Schwerin nach Köln.

Ich gebe zu, Berlin wäre mir zu groß. Da würde ich mich erschlagen fühlen, aber Köln ist genau richtig. Nicht zu viele Leute, nicht zu wenig. Lärm, aber nicht zu laut. Gut, die Luft ist schlechter als in Schwerin, aber das nehme ich gern in Kauf.

Mein jetziges Umfeld oder meine jetzige Wohnung hinter mir zu lassen, wird mir einfacher fallen als manch anderen. Zum Beispiel meinen Eltern und Großeltern, die weiterhin in Schwerin wohnen. Natürlich werde ich alle vermissen, trotzdem möchte und muss ich an mich denken. Es ist mein Leben und ich muss wissen, was gut und richtig für mich ist.

Klar, wenn ich in Köln in einer neuen Wohnung bin, werde ich erst mal ein anderes „Nach Hause kommen"-Gefühl haben. Aber ich bin ein Gewohnheitsmensch und wenn ich ein paar Wochen in meinem neuen Zuhause verbringe, werde ich mich mit Sicherheit heimisch fühlen. Das ist für mich keine große Sache. Es mag Menschen geben, die Probleme haben, sich an eine neue Umgebung zu gewöhnen, aber für mich ist und war es schon immer leichter. So etwas wie Heimweh war komischerweise nie ein Thema für mich. Vielleicht liegt es daran, dass ich es von klein auf gewohnt bin, immer mal wieder aus dem Alltag geworfen zu werden. Ich habe sämtliche Krankenhausaufenthalte erlebt und musste mich dabei immer dementsprechend für einen gewissen Zeitraum umstellen. Klar, ein Aufenthalt, der nur ein paar Wochen geht, ist etwas anderes, als ein kompletter Neuanfang. Aber das Gefühl, sich auf eine (un)bestimmte Zeit an eine neue Umgebung anzupassen, ist in etwa dasselbe. Auch als ich ein paar Jahre in ein Internat ging, war es kein großes Problem für mich auf einmal von Zuhause weg zu sein. Darüber war ich eigentlich immer ziemlich froh, denn Heimweh stell ich mir nicht besonders schön vor.

Vielen Menschen fällt es schwer sich neu anzupassen, sich ein neues soziales Umfeld aufzubauen oder einfach nur weg von den Liebsten zu sein. Das mag natürlich menschlich sein, aber es führt auch dazu, dass sich diese Menschen niemals trauen aus ihrer Komfortzone zu kommen. Es gibt die Menschen, die träumen lieber ihr Leben, anstatt es zu leben. Es ist natürlich oft leichter gesagt als getan, aber wenn es die Möglichkeit und den Wunsch nach etwas Neuem gibt, sollte man nie zögern. Auch wenn der erste Schritt immer der schwerste ist. Das weiß ich natürlich auch.

Ich habe allerdings das Glück, dass ich diesen Weg nicht ganz alleine gehe. Ich habe einen Menschen an meiner Seite, der mich begleitet, wenn man so will. Weil er auch frisch in diese Stadt gezogen ist und den Neuanfang mit mir zusammen erlebt. Das macht das Ganze natürlich einfacher. Für mich, für ihn und für uns.

Ich habe mittlerweile gar keine Bedenken mehr mein altes Leben loszulassen. Ich freue mich eher auf all das, was kommt. Und ich denke, das ist der beste Weg um sich auf etwas Neues einzulassen.

Susanne Ulrich

Susanne Ulrich *Foto: Michael Ulrich*

„Wenn es die Möglichkeit und den Wunsch nach etwas Neuem gibt, sollte man nie zögern. Auch wenn der erste Schritt immer der schwerste ist."

Susanne Ulrich

Vom Loslassen und Ankommen

Eine neue Erfahrung für Kirsten Sievert (li.): Filmdreh bei der KISS *Foto: Sabine Klemm*

Klassentreffen zum 30jährigen Abitur. Neben den vielen „Weißt du noch…? oder „Erinnert ihr euch an…?" erzählt ein jeder, wie es ihm in den letzten Jahren ergangen ist. Bei den meisten hat sich seit dem Silber-Abi nicht viel getan, außer dass wir jetzt schon einen Großvater in der Runde haben. „Und, Kirsten, was machst du inzwischen so?" Ich zögere kurz, bevor ich antworte: „Ich bin seit drei Jahren EU-Rentner." Einer unserer Jungen, der schon immer einer der Lauteren war, ruft vom anderen Tischende: „Boah ey, wie hast du das denn geschafft! Erzähl mal, das will ich auch!" Mir ist mit einem Mal trotz der Sommerwärme kalt und leise antworte ich: „Glaub mir, Stefan, das willst du nicht wissen und schon gar nicht haben."

Plötzlich ist er wieder ganz präsent, der Moment, als ich seinerzeit den Briefkasten öffnete und den Brief der Rentenversicherung fand. Ich riss ihn sofort auf und da stand schwarz auf weiß: Bescheid bis zum Eintritt des gesetzlichen Rentenalters. So sehr ich eine positive Antwort erwartet hatte, in dem Augenblick fühlte ich mich hundeelend. Der Boden unter mir schwankte, die Tränen liefen und ich musste mich erst einmal auf die Treppe setzen. Ich weiß nicht mehr, wie lange ich da hockte, aber was mir alles so durch den Kopf schoss, hat sich eingebrannt.

Komischerweise dachte ich als erstes an meine Abschlüsse. Abitur, Berufsausbildung, Studium – mit einem Schlag war all das wertlos geworden. Und somit ich selbst – aussortiert von der Gesellschaft, ein Versager, der anderen auf der Tasche liegt. Das einzige, was ich vorzuweisen hatte, war eine steile Therapie-Karriere, auch auf Kosten der Gemeinschaft. Ich habe Tourismusmarketing studiert und mir in fast 20 Jahren Berufstätigkeit viel praktisches Wissen angeeignet, hatte Fortbildungen absolviert und war gut vernetzt in der Stadt. Alles umsonst, nichts mehr wert. Ich war fassungslos über meine eigene Reaktion, schließlich ist so ein Rentenantrag ja alles andere als ein Spaziergang.

Doch, ob ich wollte oder nicht: Ich musste akzeptieren lernen, dass ich krank bin. Dass berufliche Karriere nicht der einzige Lebenszweck auf Erden ist, sondern ganz andere Werte zählen. Es war ein langwieriger Prozess mit vielen Gesprächen und etlichen „Rückfällen" in das Gefühl von Versagen und Angst. Traf ich frühere Kollegen auf der Straße, die mir aus der Firma berichteten, waren es quälende Nadelstiche in der Herzgegend für mich. Der Betrieb lief einfach weiter, nur eben ohne mich.

Geholfen hat mir in erster Linie meine Familie. Natürlich auch meine Therapeuten. Alles in allem habe ich geschafft, mein Leben auch ohne sozialversicherungspflichtigen Job wieder als wertvoll, ja sogar wunderbar anzusehen. Ich habe neue Talente in mir entdeckt wie das Malen oder Kochen. Aber es gibt noch eine andere ganz wichtige Sache: Bei der KISS habe ich im ehrenamtlichen Redaktionsteam eine neue Aufgabe gefunden. Jetzt konnte ich das tun, was ich schon immer liebte: Schreiben! Die monatlichen Treffen wurden zu Highlights meines Rentnerdaseins. Dazugehören, etwas zu schaffen, auch mal über den eigenen Schatten springen zu müssen, all das trug dazu bei, mich in meinem neuen Lebensabschnitt wohl zu fühlen.

Heute bin ich sogar in der Lage, stundenweise für das Projekt „Junge Selbsthilfe" zu arbeiten. Das tue ich mit viel Herzblut, Ideen und neuen Erfahrungen. Auf einmal konnte ich sogar meine früheren Fähigkeiten wieder nutzen. Ich weiß noch, als ich das erste Mal beim Grafiker saß, um mit ihm einen Flyer zu gestalten. Zufällig war es der gleiche, mit dem ich auch in meinem Job zusammen arbeitete. Es war fast ein bisschen wie früher, aber doch ganz anders. Ich war anders. Ich war nicht mehr so gestresst, hatte keine Versagensängste und war nicht in Gedanken eigentlich schon wieder beim nächsten Termin. Ein gutes Gefühl.

Wenn mich heute jemand um meinen Rentenstatus beneidet, antworte ich souverän und mit einem Lächeln: „Viel lieber wäre ich gesund und könnte arbeiten. Aber so ist es auch okay."

Kirsten Sievert

Loslassen heißt Neues wagen

Wenn Elsa in Disneys Verfilmung der „Schneekönigin" ihre berühmte Arie „Ich lass' los, lass' jetzt los..." schmettert, fühlen die Zuhörer die befreiende Macht des Loslassens und ebenso Elsas Angst vor dem Neuen. Und doch wagt sie es!

Loslassen ist untrennbar mit dem Einlassen auf etwas Unbekanntes verbunden. Ich empfinde das Loslassen von Gewohntem und die optimistische Erwartung von Neuem, das die entstandene Lücke füllen wird, als eine der größten Herausforderungen des Lebens, sowohl als Kind als auch als Erwachsene.

Seit der eigenen Kindheit müssen wir Loslass-Situationen meistern: Mamas Hand loslassen und alleine die ersten Schritte gehen, die Sicherheit des Kindergartens loslassen und sich dem Abenteuer Schule stellen, beim Umzug die Freunde loslassen. Die Erfahrung, dass alles im Fluss ist und auch sein muss, damit ich als Mensch wachsen kann; die Erkenntnis, dass das Leben immer wieder neue spannende Veränderungen bietet und eine positive Entwicklung immer möglich ist - das ist der Antrieb unserer Welt, den schon Kinder spüren und verinnerlicht haben. Menschen wollen loslassen! Nur fehlt ihnen manchmal der Mut.

Ich habe nun selbst eine Familie mit drei Kindern und übe mich schon zeitlebens im Loslassen, aber besonders, seit unser erstes Kind zur Welt kam. Während es für mich als Jugendliche befreiend war, nach und nach die Verbote und Regeln der Kindheit hinter sich zu lassen und unbekannte, reizvolle neue Wege zu gehen, hätte ich später als Erwachsene doch gern die ein oder andere Konstante bewahrt. Erstaunlich war trotzdem die Erkenntnis, dass ich völlig ohne Wehmut die Freiheit als kinderloser Single loslassen konnte. Bis heute bereue ich es nicht, mich für eine relativ große Familie mit sämtlichen Verpflichtungen entschieden zu haben Vielleicht ist das die Kunst am Loslassen: Hoffnungsvoll einen Platz im Leben freimachen im Vertrauen darauf, dass die Lücke gut gefüllt werden wird.

Während das Loslassen mich früher nur selbst betraf, treffe ich als Mutter Entscheidungen für einen anderen kleinen Menschen mit. Eltern helfen ihren Kindern beim Loslassen, zwingen sie oft aber auch dazu. Wenn beispielsweise der Wechsel aus dem behüteten, gewohnten Zuhause zur Tagesmutter oder oder in die Kita ansteht, versuchen wir unserem Kind das Loslassen und das Neue so schmackhaft wie möglich zu machen. Gleichzeitig hoffen wir, dass unser elterlicher Optimismus begründet ist und sich das Loslassen für das Kind lohnen wird. Wir wünschen uns, dass die Kinder aus solchen Situationen gestärkt hervorgehen und für das nächste Mal lernen: „War ja gar nicht so schlimm!"

Eltern kennen die Erleichterung, wenn sich ein Kind aus der Komfortzone gewagt hat und mit glänzenden Augen berichtet, wie spannend das Neue war und wie froh es ist, sich doch darauf eingelassen zu haben! Dann merken wir, wie wichtig es schon für die Jüngsten ist, ihnen solche schwierigen Situationen zuzutrauen, sie ihre eigenen Erfahrungen machen zu lassen und sie dabei nur zu begleiten. Gleichzeitig wissen wir, dass beim Loslassen auch immer die Möglichkeit einer negativen Erfahrung besteht.

Sind Situationen noch zu schwer, sollten wir uns nicht scheuen,

Katrin Kadenbach *Foto: Kadenbach*

Entscheidungen auch wieder zu revidieren und noch einmal einem Schritt zurück zu gehen, wenn der Zeitpunkt noch nicht optimal war. Dann greift das Goethe-Zitat der „Wurzeln und Flügel". Und fliegen können Kinder nur mit einer sicheren Basis und wenn sie reif genug für den nächsten großen Sprung sind. Aber sie werden fliegen wollen!

Wenn wir Eltern bis zur Pubertät das Loslassen nicht gelernt haben, ist spätestens dann dafür Gelegenheit. Mit unserer Lebenserfahrung können wir unsere Kinder zwar vor den größten Gefahren beschützen, aber je älter und selbstsicherer sie werden, desto mehr muss daraus ein warnendes Loslassen werden. Denn das wünschen sich doch alle Eltern: Die Kinder sollen das Selbstvertrauen entwickeln, ihren eigenen Weg zu gehen und einen guten Umgang mit dem Loslassen in ihrem eigenen Leben finden!

Katrin Kadenbach

Die Autorin dieses Textes ist Mutter von drei Kindern und Herausgeberin der „Räuberpost", die vier Mal im Jahr kostenlos erscheint

Ehrenamt nicht loslassen

Viel Zeit sich am Pfaffenteich zu erholen, gönnt sich Dr. Wolfgang Jähme nicht. *Foto: Hamm*

„Naja, man kann nicht sagen, dass man mit dem Loslassen überhaupt kein Problem hätte..." Dr. Wolfgang Jähme ist ein aktiver Mensch - im Beruf und im Ehrenamt. Beides übt er schon lange und erfolgreich aus. Seine Patienten schätzen den Neurologen und Psychiater, die Mitstreiter im KISS e. V. den Vorsitzenden, die Kulturfreunde in Schwerin u. a. den Initiator der Bewegung für den Erhalt des Schleswig-Holstein-Hauses. Wer so integriert ist, kann nicht einfach alles fallen lassen und sich in den Ruhestand versetzen.

Trotzdem wird Dr. Jähme den KISS-Vorstand nun verlassen. Anfang der 90er Jahre hatte der über das Neue Forum in die Stadtverwaltung gekommene Dezernent für Gesundheit und Soziale die KISS-Initiatorin Dr. Ursula von Appen getroffen. „Sie suchte Unterstützung", erinnert sich Dr. Jähme. Die sie von ihm selbstverständlich bekam. Er organisierte eine finanzielle Förderung und half bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. Nach dem Prinzip „Machen Sie mal" förderte und forderte er den Aufbau der Selbsthilfebewegung in Schwerin. „Das war zu DDR-Zeiten kein Thema, denn die Selbsthilfe entzog sich ja der staatlichen Kontrolle", erzählt er. „Doch in meiner Arbeit habe ich es oft mit Krankheitsbildern zu tun, deren Verlauf durch Selbsthilfe positiv beeinflusst wird." So wurde aus der politischen Begleitung aktive Mitwirkung im Vorstand und der Vereinsvorsitz. „Die Hauptarbeit in der KISS macht ja die Geschäftsführerin", beschreibt Dr. Jähme bescheiden seine Rolle. „Ich sah mich eher als Galionsfigur, als die Person, die die KISS nach außen vertrat, aber auch neuen Ideen zum Durchbruch verhalf." Stolz ist er noch heute auf die Ehrenamtsbörse, die er einst durchgesetzt hatte und die heute unter dem Dach des Seniorenbeirats sehr erfolgreich arbeitet. „Das Ehrenamt ist doch die beste Möglichkeit, sich sinnvoll zu betätigen, auch wenn man durch Krankheit oder Alter etwas eingeschränkt ist. Und das ist der Gesundheit sehr zuträglich."

So ist es selbstverständlich für ihn, dass er zwar aus dem Vorstand ausscheidet, dem Verein als Mitglied aber die Treue hält. Und als Arzt sowieso, denn „ich schicke oft Patienten zur KISS, weil Selbsthilfe gerade bei Depressionen oder Angst sehr positiv wirken kann."

Und wie lange will er seinen Beruf noch ausüben? „Loslassen ist für mich nicht einfach", gesteht Dr. Jähme ein. „Vielleicht arbeite ich deshalb so lange, bis es nicht mehr anders geht." Doch der Gedanke daran nahe. Langweilig werde ihm garantiert nicht mit großer Familie, Haus und Garten. „Vielleicht fange ich dann wieder an zu malen?" Oder er sucht sich eine neue Aufgabe: ein neues Stadtgeschichtliches Museums zum Beispiel. Dass die Schweriner es nicht schaffen, ihre eigene Geschichte anständig zu präsentieren, weckt seinen Kampfgeist.

Birgitt Hamm

Selbstbestimmt loslassen

Die Reaktion auf ein plötzliches „Stopp", wie es eine lebensbedrohliche Krankheit bedeutet, ist sicherlich sehr unterschiedlich. Bei mir war nach dem ersten großen Schreck, den die Diagnose Krebs automatisch ausgelöst, kein Hadern mit diesem Schicksalsschlag. Das hat mich selbst sehr überrascht. Es gab vielmehr so etwas wie ein Gefühl der Dankbarkeit dafür, wie positiv mein Leben bei allen Problemen letztlich verlaufen ist, vor allem seit ich mich 1994 in dieses wunderbare Land verpflanzt habe.

Der Abschied vom Amt des Ministerpräsidenten ist mir natürlich sehr schwer gefallen, auch weil ich nach der Wahl 2016 noch einiges vorhatte. Diesen Abschied noch selbstbestimmt zu organisieren, war aber ein erster, wichtiger Schritt des „Loslassens". Vor allem war es wohl auch ein Mittel gegen das Gefühl, dass von nun an die Krankheit über das eigene Leben bestimmt.

Wie es sich wirklich anfühlt, nicht mehr Ministerpräsident zu sein, ist etwas, das sich erst Schritt für Schritt entwickelt. Hilfreich ist natürlich,

Erwin Sellering, Ministerpräsident a.D. *Foto: SPD MV*

neue Aufgaben und eine neue Rolle zu finden. Ich bin weiter Landtagsabgeordneter, mache Termine als

Ministerpräsident a.D. Und dabei bleiben selbstverständlich meine bisherigen Prioritäten: mitzuhelfen, Zusammenhalt und Gemeinschaft in MV zu stärken, dazu beizutragen, den Dialog mit Russland nicht abreißen zu lassen.

Ein wirklich schwieriger Teil des „Loslassen“ besteht nach meiner Erfahrung darin, die Beschränkungen zu akzeptieren, die Folge der Krankheit und vor allem der sehr aggressiven Therapie sind verminderte Fitness, Zipperlein hier, Zipperlein da.

Und eines ist mir immer klarer geworden: Bei allem, was man sich selbst zu Ermutigung erzählen mag, dass man loslassen kann, dass man dieser Krankheit nicht ängstlich und verzagt begegnet, sondern mit Zuversicht und Lebenswillen. Die wichtigste Erkenntnis ist ja vielleicht doch die, wie dringend wir in einer solchen Situation die Liebe und Unterstützung der Menschen brauchen, die uns am nächsten sind, die wir lieben und von denen wir geliebt werden.

Meine erwachsenen Töchter waren sehr liebevoll besorgt um mich und unterstützend durch viele Besuche und Telefonate.

Und Britta, meine Frau, hat die riesige Belastung, die eine solche Krankheit auch immer für den Partner bedeutet, in bewundernswerter Weise durchgestanden und mich immer ermutigt. Und dabei war sie während der gesamten Zeit der Therapie allein mit unserem dreijährigen Sohn Matti, der noch nicht verstehen konnte, warum der Papa so viele Wochen im Krankenhaus sein musste. Sie war sehr stark und immer für mich da. Dafür kann ich ihr gar nicht genug danken.

Viel Kraft und positive Verstärkung haben mir auch die vielen guten Wünsche der Menschen im Land gegeben, Briefe, Mails, direkte Ansprache auf der Straße, ganz viel von Menschen, die selbst an Krebs erkrankt oder als Angehörige betroffen sind oder waren. Das war sehr ermunternd und hat mit dazu beigetragen, weiter mit einem positiven Lebensgefühl allem zu begegnen, was noch kommen mag.

Erwin Sellering,
Ministerpräsident a.D.

Schweres Thema leicht verpackt

Am 6. Juni 2018 startete ein sechsköpfiges Team auf drei Tandemrädern zur bundesweiten MUT-TOUR 2018 in Richtung Münster. Depressionserfahrene und -unerfahrene Menschen machen gemeinsam Sport und mit ihren persönlichen Geschichten aufmerksam auf den Umgang mit psychischen Erkrankungen.

Als sie am 5. Juli 2018 am Südufer des Schweriner Pfaffenteichs Station machten, war auch die KISS dabei. Der Schweriner Arbeitskreis Psychiatrie unter dem Dach des Gemeindepsychiatrischen Verbundes, organisierte diesen Aktionstag am Südufer des Pfaffenteichs, um über psychische Erkrankungen aufzuklären und an Vorurteilen über den Lebensalltag von Menschen mit psychischen Krisen zu rütteln. „Viele kennen sie, manche verleugnen sie beschämt, andere überspielen sie aus vielerlei Gründen. Kaum jemand redet gerne und offen über sie: Depressionen sollten kein Tabu sein und in ihrer Wirkung nicht unterschätzt werden“, sagte Schirmherr des Aktionstages Oberbürgermeister Rico Badenschier.

Gemeinsam mit vielen anderen Vereinen und Organisationen wie dem Kinderzentrum Mecklenburg, Diakoniewerk Neues Ufer, Anker Sozialarbeit, aber auch dem Fitnessstudio Frauenpower und dem ADFC gestalteten die KISS-Mitstreiter für Betroffene und Interessierte einem informativen und fröhlichen Tag.

Text und Foto: Birgitt Hamm

Die Mut-Tour machte auch am Schweriner Paffenteich Station *Foto: Birgitt Hamm*

SHG Schlaganfall lädt ein: Buchlesung mit Brigitte Birnbaum

Jährlich erleiden in Deutschland ca. 200.000 Menschen einen Schlaganfall. Folgen sind nicht nur körperliche Einschränkungen, sondern auch Isolation und Einsamkeit.

Da stellt sich für viele dann die Frage, an wen kann ich mich wenden, wo kann ich Hilfe bekommen. Seit 1992 gibt es die Selbsthilfegruppe Schlaganfall in Schwerin.

Wir treffen uns um uns gegenseitig zu unterstützen, zu informieren, einfach für einander da zu sein. Zu unseren Aktivitäten gehören Arztvorträge, Sanitätshäuser besuchen und Buchlesungen. Wir freuen uns über jeden interessierten Schlaganfallpatienten und Angehörigen, oder Menschen mit Aphasie, die gerne an unseren regelmäßigen Gruppentreffen teilnehmen möchten. **Wir treffen uns jeden letzten Dienstag im Monat in der Zeit von 13:30–15:30 Uhr im Seniorenverband in der Max-Plank-Straße 9a in Schwerin. Das nächste Treffen findet am 30. Oktober 2018 um 14 Uhr statt.**

Die Schweriner Schriftstellerin Brigitte Birnbaum, liest aus ihrem neusten Buch über Stationen von Theodor Fontane vor. Über eine rege Beteiligung würden wir uns freuen.

Roswitha Wartenberg
Sprecherin der SHG Schlaganfall

Vortrag bei der SHG Huntington“

Vortrag Prof. Dose *Foto: Uwe Spickermann*

Am 23. Juni hatte sich Prof. Dose auf den weiten Weg von Bayern nach Schwerin gemacht, um dort vor der örtlichen SHG und vielen Gästen einen Vortrag über Huntington zu halten.

Prof. Dose begann mit der Geschichte der HK und der DHH, erzählte sie sehr ausführlich. Auch sagte er etwas zur aktuellen Forschung, jedoch ohne dabei zu fachlich zu werden, damit es immer für alle leicht verständlich war. Alle Teilnehmer konnten dadurch ohne Probleme dem Vortrag folgen. Am Ende ergab sich dann noch eine lange Frage- und Diskussionsrunde.

Nach einem angeregten Austausch und dem Vortrag voran gegangenem Kaffee und Kuchen-Buffet verabschiedeten sich die Gäste mit einem positiven Feedback und auch wir, die Gruppenleiter und Prof. Dose, machten uns mit einem sehr positiven Gefühl wieder auf den Weg.

Auch wenn unsere Gruppe sehr klein ist, ist es doch erstaunlich, wie viele Menschen allein hier in der Umgebung einen Bezug zu diesem Thema haben. Deshalb wollen wir in den nächsten Jahren ähnliche Veranstaltungen durchführen, damit hier den Menschen die Hilfe zukommt, die sie brauchen.

Brunhilde und Uwe Spickermann

Treffen der Selbsthilfegruppe: Eltern und ihre behinderten Kinder

Egal, ob Ihr Kind noch jung oder schon erwachsen ist – es kann zu diesem Treffen mitgebracht werden. In dieser Gruppe kann man sich kennenlernen und Gedanken austauschen, wie das Leben gut gestaltet werden kann. Dabei soll es um Freizeitangebote, Erleichterungen im Alltag oder Unterstützungsangebote gehen.

Das nächste Treffen findet am Dienstag, den 18. September 2018 um 17 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin statt.

Herzliche Grüße vom Schweriner Schlossverein

Frau Lippmann ist schon viele Jahre Mitglied im Verein der Freunde des Schweriner Schlosses e. V. und unterstützt uns durch Ihre aktive Teilnahme an den verschiedensten Veranstaltungen in Schwerin und Umgebung. Mit ihrer offenen kontaktfreudigen Art kommt sie mit vielen Menschen ins Gespräch und informiert über unseren Verein. Ganz besonders hat sie sich in der letzten Zeit für das aktuelle Spendenprojekt „Restaurierung der Schabracken für den Thronsaal“ engagiert. Mit großem Herzen hat sie für dieses Projekt gespendet. Wir wünschen ihr zum Geburtstag alles Gute und Gesundheit sowie weiterhin viel Lebensfreude!

Dr. Irmela Grempler und Manuela Weiland vom „Freunde des Schweriner Schlosses e.V.“

Ditlinde Lippmann unterwegs mit dem Petermännchen *Foto: Eberhard Lippmann*

Schön, dass es dich gibt!

Seit 22 Jahren leitet Ditlinde Lippmann die SHG „Fit in jedem Alter“ Man sollte es kaum glauben, aber unsere Ditlinde Lippmann wird am 15. September 80 Jahre alt.

Ditlinde wollte schon immer etwas bewegen und so beschloss sie in der KISS, zwei Sportgruppen zu gründen. Die Devise war auch im Alter fit zu bleiben. So wurden die zwei Sportgruppen „Fit in jedem Alter“ gegründet und das war vor 22 Jahren. Als die KISS zum Spieltordamm zog, wurde daraus eine Sportgruppe. Noch heute kommt Ditlinde jeden Dienstag, um sich mit ihren Damen sportlich zu betätigen. Unter ihrer Anleitung hat hier jeder Spaß und Freude an der Bewegung. Jeder macht das, was er kann. Leistungsdenken gibt es hier nicht. Jede der Frauen bestimmt den Umfang und das Tempo. Dass es allen Spaß macht und sie gerne kommen, zeigt die Anzahl der Mitglieder, die einen festen Kern bilden.

Ditlinde Lippmann versteht es auch immer wieder ihre Gruppe zu motivieren. So durch Aktivitäten wie den Ausflug in die Therme nach Bad Wilsnack, der Besuch bei der SVZ oder den Ausflug auf den Spuren von Demmler. Geburtstage und Festlichkeiten werden gemeinsam begangen. Einer ist für den anderen da, jeder wird geachtet und geschätzt.

Nun liebe Ditlinde lass dich feiern – hoch sollst du leben. Die Gruppenmitglieder kommen gerne und wünschen sich, dass du noch lange für die Gruppe da bist.

Ellen:

Unsere Gruppe ist eine wunderbare, lebhafte und motivierte Gemeinschaft. Besonders dann fehlen uns die Sportkollegen, wenn man lange z.B. wegen Krankheit ausfallen muss. Unsere Leiterin Ditlinde Lippmann versteht es sehr gut, jedem Mut zu machen, schöne lustige Spiele einzubauen, dass herzhaft gelacht werden kann. Es macht immer wieder Spaß und es macht Freude dabei zu sein. Woche für Woche sich wieder zu sehen ist ein Geschenk!

E. Dominka:

Ich empfinde die Vielseitigkeit als positiv. So erhalte ich die Beweglichkeit, vor allem der Gelenke, Übung des Konzentrations- und Reaktionsvermögens. Wir haben viel Spaß dabei, das macht die sportlich-fröhliche Atmosphäre. Respekt habe ich vor Ditlindes stetem Einsatz. Auch diskutieren wir über Politik und das soziale Leben, Meinungen werden geäußert.

Sieglinde:

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

Karin:

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

Liebe Ditlinde, wir wünschen dir ganz viel Gesundheit.

Fit im Alter ist Name und Motto für die Sportgruppe um Ditlinde Lippmann (2.v.l.) *Foto: Gudrun Schulze*

Gründung Redestabkreis – offener Gesprächskreis in Schwerin

Im sicheren Rahmen des Redestab-Kreises erfahren die Teilnehmenden gleichzeitig Freiheit und Geborgenheit, um über das zu sprechen, was sie in ihrem Leben bewegt. Sie lassen sich auf einen Prozess ein, indem sie urteilsfrei zuhören und über das sprechen, was gerade da ist. Der Gesprächskreis ist für Menschen aller Lebenssituationen und Biographien offen.

Weitere Termine: 13. September und 27. September – ab September 2018 immer am 2. und 4. Donnerstag um 20 Uhr in der KISS

Gruppengründung Selbsthilfegruppe „Juckreiz“

Die Neurodermitis gehört heutzutage zu den häufigsten Hauterkrankungen: In Deutschland leiden 3,5 bis 5 Millionen Menschen unter den juckenden Hautrötungen - Tendenz steigend.

Am 04. September 2018 gründet sich die Selbsthilfegruppe „Juckreiz“ um 19:30 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin. Hier möchten sich betroffene Erwachsene und Eltern von betroffenen Kindern austauschen.

Informationen gibt es unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de

Neue SHG Unruhige Beine

Die Betroffenen leiden am Restless Legs Syndrom. In der Gruppe wollen wir uns darüber austauschen, wie wir mit den Symptomen umgehen können und welche Therapiemöglichkeiten es gibt.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Montag im Monat um 18 Uhr in der KISS.

Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern am 4. September 2018 um 15 Uhr in der KISS

In dieser Gruppe erhalten Eltern, deren erwachsene Kinder den Kontakt abgebrochen haben, die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen und dadurch vielleicht einen anderen Blick darauf zu bekommen.

Wer sich mit seinen Fragen nicht mehr alleine auseinandersetzen möchte und sich bei den Treffen mit Gleichbetroffenen austauschen möchte, ist in dieser Gruppe herzlich willkommen.

Ab dem 4. September 2018 trifft sich die Selbsthilfegruppe „Verlassene Eltern“ an jedem 1. Dienstag im Monat um 15 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

Informationen über 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de

Gründung Malgruppe „Kreative Senior*innen“

Am 4. September gründet sich in der KISS eine neue Malgruppe.

Die weiteren Treffen finden jeweils am 1. und 3. Dienstag um 10 Uhr in der KISS. Interessierte sind herzlich willkommen!

Informationen über 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de.

Woche der Seelischen Gesundheit in Schwerin

Die „Woche der Seelischen Gesundheit“ findet jedes Jahr rund um den internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2018 statt.

Eine Woche lang sind Bürger und Bürgerinnen in Schwerin und bundesweit eingeladen, die vielfältigen ambulanten und stationären Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in ihrer Umgebung zu erkunden. Ziel aller Veranstaltungen ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, Hilfs- und Therapieangebote aufzuzeigen und die Diskussion anzuregen.

Die KISS beteiligt sich mit einem Tag der offenen Tür am Donnerstag, dem 11. Oktober 2018 mit Buchlesungen, Vorträgen und Filmvorführungen – alle Veranstaltungen tragen dazu bei, Berührungsängste abzubauen und vor allem Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden.

Stammtisch „Junge Selbsthilfe“

Mit diesem Angebot möchte die KISS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.) vor allem jüngere Leute von der Idee der Selbsthilfe begeistern. Jeden letzten Dienstag im Monat treffen wir uns ab 19 Uhr im Angler II (Bornhövedstraße 65c). Der Stammtisch ist ein offener Abend für junge Menschen, die sich gern in geselliger Atmosphäre mit anderen über ihre Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen wollen. Ob mit oder ohne Selbsthilfeerfahrung – jeder, der Lust hat, sein Leben in die Hand zu nehmen ist willkommen!

Die kommenden Termine sind: 25. September, 30. Oktober und 27. November 2018. Achtung: Da der Angler II Ende Oktober schließt, wird es einen neuen Treffpunkt geben! Dieser wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Bastelgruppe in der KISS

Da basteln immer mehr Spaß macht, gibt es in der KISS eine Bastelgruppe. Es ist für alle, die gerne basteln und denen es alleine kein Spaß macht, wo die Ideen fehlen oder für solche die Ideen haben aber nicht wissen, wie sie es umsetzen sollen. Es werden Perlenengel, Perlenschmuck, Karten z.B. Lernkarten gebastelt. Treffen, immer am Mittwoch um 13 Uhr in der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Spieltordamm 9 in Schwerin.

Junge Selbsthilfe dreht Film

Werbung für Selbsthilfegruppen in den sozialen Medien

Am 11. Juni feierte die KISS Schwerin die Premiere des Selbsthilfe-Imagefilms und der Werbespots, die im Rahmen des Projekts „Neue Wege in die Selbsthilfe – Junge Menschen treffen junge Menschen“ hergestellt wurden. Gefördert wurde die Produktion von der Barmer Krankenkasse sowie der Bürgerstiftung Schwerin. Hintergrund der Förderung war das Anliegen, einen Generationswechsel in den Selbsthilfegruppen zu unterstützen und Selbsthilfe bei jüngeren Menschen bekannt zu machen. Michael Schönhoff, zuständiger Fachreferent der BARMER: „Es muss uns gelingen, die Selbsthilfe zu verjüngen und über den Einsatz von sozialen Medien neue Formen der Ansprache zu finden.“

Unter dem Motto „Werde jetzt Teil einer Gemeinsam-geht´s-besser-Gruppe“ entstanden drei Kurzvideos, die verschiedene Altersgruppen emotional ansprechen. Alle Clips haben dabei ein ähnliches Szenario: Zunächst sieht man eine einzelne Person, die versucht, ein übergroßes Paket als Sinnbild für ein Problem, eine Betroffenheit zu tragen, was jedoch erst gelingt, wenn ihn andere dabei unterstützen.

Der Imagefilm erläutert die Möglichkeiten von Selbsthilfe und zeigt die Arbeit der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle Schwerin. „In Selbsthilfegruppen kommen Gleichgesinnte zusammen, die teilweise über Jahre eine hohe eigene Kompetenz zu ihrem Thema erworben haben, die in der Form kein Arzt oder Familienangehöriger hat. Die gleiche Betroffenheit verbindet und ermöglicht einen Austausch auf Augenhöhe“, so Sabine Klemm, Geschäftsführerin der KISS. Die Schweriner Kontaktstelle hilft dabei, eine passende Gruppe zu finden oder unterstützt bei Grupenneugründungen. Für die kontinuierliche Arbeit der Gruppen stellt sie kostenlos Räumlichkeiten zur Verfügung und unterstützt bei der Öffentlichkeitsarbeit. Natürlich kommen auch Aktive zu Wort, die von den Erfahrungen in ihren Selbsthilfegruppen berichten.

Die Filme werden für die Öffentlichkeitsarbeit der KISS genutzt. Neu und einmalig in MV ist die gezielte Nutzung der sozialen Medien zur Verbreitung des Selbsthilfegedankens. So betreibt die KISS seit Juni einen eigenen YouTube-Kanal, auf dem der Imagefilm zu sehen ist. Jeweils im wöchentlichen Abstand wurden dann die drei Video-Clips hochgeladen, die mit dem Hauptfilm verlinkt sind. Ebenso wird auf der seit Januar 2017 bestehenden Facebook-Seite der KISS und auf dem Blog, den das ehrenamtliche Projektteam betreibt, der Film beworben und verlinkt. Mit dieser kleinen Social-media-Kampagne erhofft sich die KISS kontinuierliche Zugriffszahlen und schlussendlich viele neue Interessierte für das Konzept Selbsthilfe. Natürlich wird das Filmmaterial auch bundesweit den Dachverbänden und Kooperationspartnern zur Verfügung gestellt und in der Berufsausbildung für soziale und medizinische Berufe zum Einsatz kommen.

Links zu unseren Filmen:
KISS Schwerin
www.kiss-sn.de
Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfekontaktstellen MV
www.selbsthilfe-mv.de

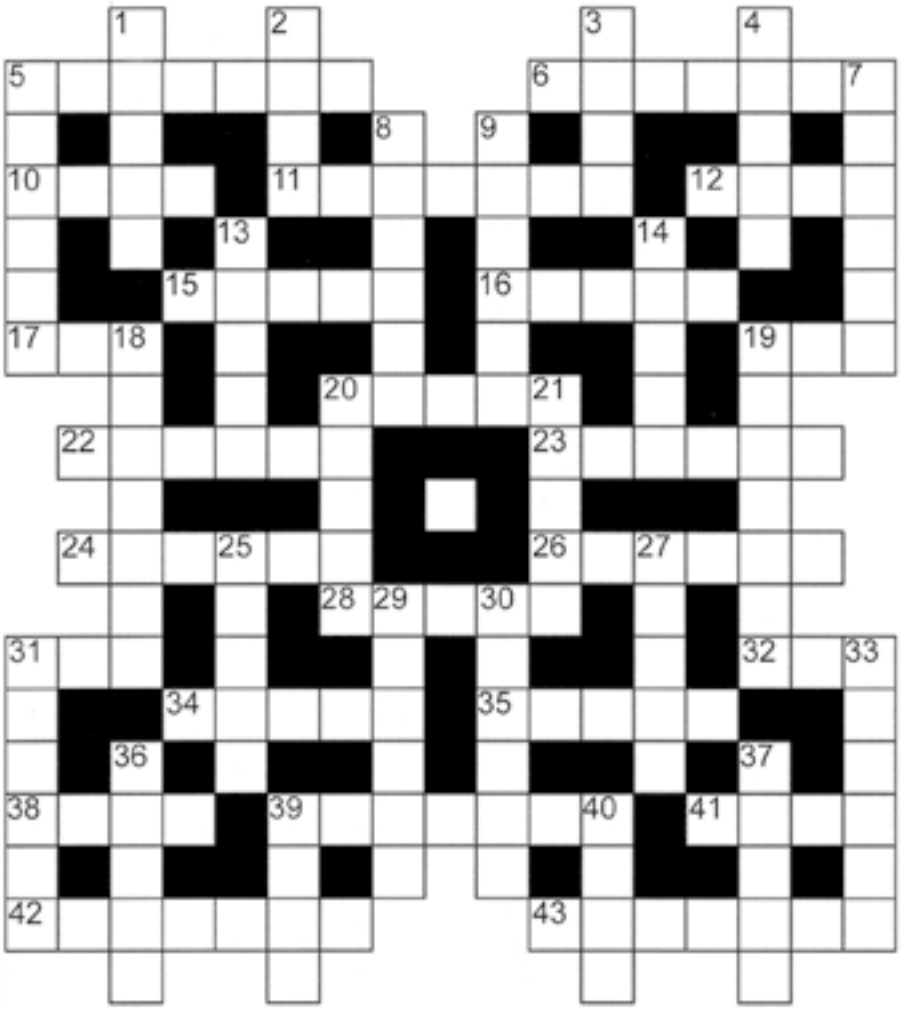
→ Für Rückfragen: Kirsten Sievert, Projektkoordinatorin sievert@kiss-sn.de, Telefon 0385 3924333

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

Mitwirkende, Projektleiterinnen und Förderer *Foto: Schulte*



Waagerecht

5) Presseerzeugnis, 6) gemein, gewöhnlich, 10) Edelmetall, 11) Landschaft in Niedersachsen, 12) deutscher Philosoph, 15) Eichhörnchenbau, 16) Traum (engl.), 17) Ortsbestimmung nach Funkwellen, 19) begeisterter Anhänger, 20) Übung am Barren, 22) Fachmann, 23) vertraulich, 24) Stadt in Griechenland, 26) Freund von K. Marx, 28) Pelztier der Taiga, 31) zu etwas gehen, 32) zusammengehörige Teile, 24) Fluss in Niedersachsen, 35) Baumaterial, 38) Heldengedicht, 39) getrocknete Früchte, 41) Familienbande (engl.), 42) Frühblüher des Waldes, 43) abartig

Senkrecht

1) Berliner Zeichner, 2) Kriechtier, 3) schwed. Stadt, 4) künstl. Wasserlauf, 5) freier Eingang, 7) Helfer in Not, 8) altdt. Mädchenname, 9) eiszeitl. Ablagerung, 13) dichterische Form, 14) kath. Oberhaupt, 18) Tätigkeit mit der Nadel, 19) trist, kahl, 20) Geflochtenes, 21) frz. Erbauer, 25) Sozialist des 20. Jhd., 27) türk. Gericht, 29) Hafenstadt am Schwarzen Meer, 30) ehemalige westpreußische Stadt, 31) Schönheit der griech. Sage, 33) Teil der rheinischen Schieferebene, 36) Sternschnuppe, 37) ZDF-Moderatorin, 39) schlank, 40) Wasserstrudel

Angret Möller

Die Buchstaben von Nr. 5, 2, 41, 41, 31, 23, 40, 23 ergeben eine Herbstfrucht.

Zucchini

WILL KOMMEN

Das Redaktionsteam von „Hilf Dir Selbst“ freut sich über Verstärkung

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 genau richtig. Zurzeit planen, schreiben, gestalten, layouten, korrigieren und verteilen rund zehn Engagierte die vierteljährlich erscheinende Zeitung der KISS. Regelmäßig trifft sich ein rund sechsköpfiges Team und erarbeitet die verschiedenen Themen.

Nähere Informationen bei der KISS unter Telefon 0385 3924333 oder per E-Mail: info@kiss-sn.de

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, 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.-Psychologe 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:
Telefon 0385 3924333
oder E-Mail info@kiss-sn.de

Abenteuer Ruhestand

Die Fotografin Angelika Lindenbeck beschäftigte sich in einem besonderen Projekt mit dem Thema „Loslassen". In einer Fotoausstellung „Abenteuer Ruhestand" stellt sie 24 Menschen vor, die vom Arbeitsleben in den Ruhestand eintraten und sich „auf eine andere, auf eine neue Weise die Zeit verschönern und ihren Hobbys, ihren Träumen, ihren gesellschaftlichen Interessen nachgehen". Ab 17. September werden die Bilder, zu denen die Porträtierten kurze Texte schrieben, im Alten Forsthof in Ludwigslust zu sehen sein.

Auch die KISS wird die Bilder zeigen.

Holger Wegner *Foto: privat*

Inseln der Entschleunigung

Wenn im Jahresrhythmus kürzer werdender Tage, merklich aufsteigender Herbstnebel der diesjährige Sommer allmählich „losgelassen" wird, muss nicht zwangsläufig Melancholie aufkommen. Ein Sprichwort sagt: „Wer sich an hellen Tagen über die Sonne freut, trägt sie an dunkleren Tagen im Herzen."

Aufgrund eines hektischer gewordenen Alltags ist die Schaffung von „persönlichen Inseln der Entschleunigung" des zeitweiligen Entkommens vom Stress ein Beitrag zur gesundheitlichen Achtsamkeit. Loslassen und Ankommen, Unrast und Unterwegssein durchdringen als Themen auch die Anfang 1979 veröffentlichte LP „Meeresfahrt" der Band „Lift". Tragischer Weise verunglückten mit Gerhard Zachar und Henry Pacholski zwei Liftmusiker vor fast 40 Jahren am 12. November 1978 tödlich. Beide hatten noch an den Aufnahmen zur LP mitgewirkt.

Am 22. September 1975 erhielt die damals in der DDR sehr populäre Klaus-Renft-Combo (Zwischen Liebe und Zorn, Wandersmann, Wer die Rose ehrt) ein staatliches Auftritts- und Berufsverbot, worauf einzelne Mitglieder in die Bundesrepublik bzw. Westberlin übersiedelten. Im Spätsommer 1989 gingen die Bilder der geöffneten Grenze von Ungarn nach Österreich sowie der unzähligen geflüchteten DDR-BürgerInnen um die Welt. Sprachliche Enthemmung und die Fokussierung auf eine größere Abschottung prägen dagegen heute den Diskurs über die aktuelle Flüchtlingspolitik. Der Traum vom besseren Leben, dem Schutz vor Verfolgung und Krieg waren zu allen Zeiten wesentliche Gründe zur Flucht. Allein etwa fünf Millionen Menschen verließen Europa zwischen 1850 und 1934 über den Hamburger Hafen.

Laut Pressemitteilungen gibt es in Mecklenburg-Vorpommern wieder mehr Rauschgiftkonsumenten. Der Entzug von Drogen, das Loslassen vom Umfeld sind immer ein schwieriger Weg der eigenen Erkenntnis. Selbsthilfegruppen bilden ein Angebot der Unterstützung. Wenn sich Betroffene aus dem Trauma inhaltsleer gewordener erkalteter Beziehungen oder gar von gewalttätigen Partnern lösen können, entstehen andere Perpektiven.

Die Poetin Claudia Hildebrandt schreibt in einem ihrer Gedichte: „Wenn Fesseln sich lösen werden Mauern fallen, werden Gefühle gelebt, wird ein Selbst geboren." Mögen neue Anfänge und Aufbrüche im Herbst 2018 Verwirklichung finden…

Holger Wegner
SHG Epilepsie

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

Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

Verständnis, Information, vielfältige Erfahrungen, Alternativen, Gemeinsamkeiten | Kontakte, Mut, Kraft und Hoffnung | Anonymität

kiss bietet

Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen | Unterstützung bei Gründung und Entwicklung von Selbsthilfegruppen | Räume und Technik | Öffentlichkeitsarbeit | Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten | Erfahrungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfezeitung HILF DIR SELBST | Informationen auf www.kiss-sn.de | Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf ***www.selbsthilfe-mv.de***

Leitbild

Wir, die Selbsthilfekontaktstellen in MV, verankern Selbsthilfe im Gemeinwesen für jeden zugänglich und flächendeckend.

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

Öffnungszeiten der kiss

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

Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:
Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.
Auflage: 1500 Stück
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: Arne Weinert, weinert-grafikdesign.de
Ehrenamtliches Redaktionsteam: Jenny Falk, Kerstin Fischer, Evelyn Koch, Angret Möller, Kirsten Sievert, Susanne Ulrich
Leitung: Birgitt Hamm
Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin
Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin,
Telefon 0385 39 24 333,
Telefax 0385 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: 26. Oktober 2018 zum Thema: dankbar
„Hilf Dir Selbst" wird gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

Deutsche Rentenversicherung Nord

Mecklenburg Vorpommern MV tut gut.
Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit

Landeshauptstadt Schwerin