

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 2 | 17. Jahrgang | Juni • Juli • August 2019



Thema:
Rücken
Stärken



Inhalt

Editorial Sabine Klemm.....	2
Gastkolumne Angelika Gramkow.....	3
Umfrage Selbsthilfegruppen	4
Selbsthilfe Neue SHG „Hope“ / Huntington	6
Thema Tanzschule „Sinneswandel“ ...	7
Thema Anke Töpfer „Brücken bilden“	8
Erfahrung Rückenübungen vorstellen	9
Erfahrung Freiraum 26	10
Erfahrung Drei Wochen in Uganda	11
Erfahrung „Hallo Rücken!“	12
Thema Rückgrat: Warum wir es brauchen ...	13
Thema Aufrichten	14
Thema „Das Glück der Erde...“	15
Thema Kann jeder Rücken entzücken?	16
Thema Schüler*innen den Rücken stärken	17
Thema Räder im Rücken	18
Interview Drei Fragen an Wasim Mohamad	19
Service Frühjahrsputz in der KISS ...	20
Service Rätzel/Förderer.....	21
Rätzel/Förderer	22
So gesehen Einzigartigkeit - gibt es eine Chance? Will alles wagen...	23
Impressum	24
Die nächste Zeitschrift erscheint im September 2019 zum Thema „Vergessen“.	

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wie stärken Sie sich und anderen den Rücken?

Diesmal haben wir im Redaktionsteam lange über den Titel diskutiert. Es sollten eben beide Aspekte ebenbürtig bedacht und das Thema entsprechend offengehalten werden. Der Rücken, dieser verletzliche Teil unseres Körpers, der uns möglichst aufrecht durch unser Leben gehen lässt, – und die Stärke, die wir dafür brauchen. Und ihre gegenseitige Abhängigkeit. Wobei es ja tatsächlich eine Stärke ist, auch mit lädiertem Rücken – in welcher Art auch immer, physisch oder psychisch – innerlich aufrecht weiter zu gehen.

Also haben wir in dieser Ausgabe die Möglichkeit, die Dinge mit ihren verschiedenen Aspekten und aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten: Was stärkt uns den Rücken?

Sozialer Zusammenhalt

„Am Ende ist man nur gemeinsam stark“ ist das Resümee von Angelika Gramkow in ihrer Gastkolumne. Darauf kommt Uwe Siebert in seinem Plädoyer für das Aufrichten zurück und beide erinnern uns an die Aufforderung aus der Bibel: Einer trage des Anderen Last. Und wer erinnert sich noch an den gleichnamigen DEFA-Film von 1988, in dem sich ein marxistischer Kommissar der Volkspolizei und ein evangelischer Vikar in einer Lungenheilanstalt ein Zimmer teilen und mit der Zeit viel gemeinsames humanistisches Gedankengut feststellen.

Vertrauen

Darum geht es auch in Selbsthilfegruppen – hier ist der wichtigste Aspekt das Vertrauen untereinander. Aber auch zu den Unterstützer*innen von außen. So erstrahlte mit Hilfe des Landtages von Mecklenburg-Vorpommern zur weltweiten Beleuchtungsaktion für die seltene Erkrankung Huntington am 11. Mai das Schweriner Schloss in blau und lila.



Foto: Gudrun Schulze

Körperarbeit

„Alles beginnt im Kopf“, könnte das Motto der Tanzschule „Sinneswandel“ sein. Auch im Institut „Brücken bilden“ geht es um Prävention durch Bewegung. Natürlich dürfen dann auch ein paar Rückenübungen nicht fehlen. Aber natürlich muss Jeder und Jede ihren eigenen Möglichkeiten einer angemessenen Bewegung herausfinden.

Erfahrung

Diesmal beziehen sich die Erfahrungsberichte auf den eigenen Rücken, der entweder nicht gerade wachsen wollte, sich anfühlte, als wären Räder darin oder der einfach „ausgestiegen“ ist und damit dem ewigen „Immer-genügen-Wollen“ ein schmerzhaftes, aber lohnendes Ende setzte.

Ausflüge (Exkursion/ Exkurs)

Tatsächlich gibt es einen Exkurs zum Thema Rückgrat (lassen Sie sich überraschen!).

Der Freiraum 26 feiert in diesem Jahr sein 10-jähriges Jubiläum und begibt sich auf Reisen zu guten Partnern in NRW. Zwei Menschen aus Schwerin berichten von ihrer Reise nach Uganda, wie sie den Menschen dort den Rücken stärken.

Am Ende erfahren wir von der Barmer, wie sie der Selbsthilfe den Rücken stärkt.

Ihre Sabine Klemm

Sabine Klemm

Am Ende ist man nur gemeinsam stark

Wer kennt es nicht. Ab einem gewissen Alter kommen sie – manchmal schleichend, manchmal ohne Vorwarnung. Ich habe sie vor Wochen das erste Mal gespürt... Rückenschmerzen. Ich war bei meinem Enkel zu Besuch und konnte nach einer stundenlangen Autofahrt nur unter Schmerzen sitzen. Meine Tochter als Sportwissenschaftlerin schickte mich sofort auf die Matte und zeigte mir ein paar Übungen. Und was soll ich sagen – es hat geholfen. Ja, bewegen hilft immer. Es ist ein tolles Gefühl, beim Nordic Walking die Natur zu genießen und den Kopf frei zu bekommen. Dies geht natürlich auch bei einem kleinen Spaziergang – am besten in Gesellschaft z.B. mit meinem Mann oder einer Freundin.

Ein weiterer Vorteil: Dabei ein gutes Gespräch zu führen, macht Freude und hilft auch über so manchen Ärger und manche Sorgen hinweg. Jemanden zum Reden und Zuhören zu haben, stärkt uns. Ich bin bis heute dankbar dafür, dass meine Familie, insbesondere mein Mann, immer für mich da waren und sind. Sie haben mich unterstützt und mir den Rücken freigehalten, in einem beruflichen Alltag, der mich jahrelang rund um die Uhr gefordert hat. Sie waren da, wenn Siege gefeiert wurden



Ganz praktisch stärkt Angelika Gramkow ihren Rücken beim Nordic Walking

Foto: privat

und Niederlagen schmerzten. Ohne Zusammenhalt und Gemeinsamkeit wird Frau einsam und krank. Ich weiß aber auch, dass es ein Geben und Nehmen ist. Der Bibelspruch „Einer trage des Anderen Last“ ist mir eine wichtige Lebensphilosophie. Am Ende ist man nur gemeinsam stark.

Sich gegenseitig den Rücken zu stärken, ist mir ebenso wichtig, wie sich für andere einzusetzen, für sie da zu sein und solidarisch zu leben. Sich zu kümmern, im Ehrenamt z.B. bei den Schweriner Theaterfreunden oder in der Volksolidarität zu

arbeiten, gibt mir ein schönes Gefühl, gebraucht zu werden.

Damit dies gelingt, braucht es aber auf beiden Seiten Spielregeln: Vertrauen, Glaubwürdigkeit und Kommunikation auf Augenhöhe. Dies gilt auch für das Demokratie-lernen und -leben. Ich habe viele Menschen kennenlernen dürfen, die Rückgrat zeigen und sich gegen Rechtsruck und Rassismus und für eine tolerante und bunte Gesellschaft einsetzen. Dies ist auch notwendig, wenn wir uns die Entwicklungen in den letzten Jahren anschauen. Es macht mich zusehends traurig, dass so viele auf Populismus und vermeintlich einfache Antworten hereinfallen.

Wir müssen uns eine eigene Meinung bilden, eigene Erfahrungen sammeln und hinter die Fassaden schauen. Es war und ist mir immer wichtig, auf die Straße zu gehen und für Demokratie Gesicht zu zeigen. Selbst-bewusst-sein und den Kopf hochhalten ist angesagt.

*In diesem Sinne grüßt Sie herzlich
Angelika Gramkow*

Rücken Stärken



SHG Positiv leben

Der erste Schritt ist, mit den einzelnen Teilnehmern untereinander eine Vertrauensbasis zu schaffen. Ohne die geht es nicht. Gemeinsame Probleme gehen wir zusammen an. Hierzu gehört es, die Lebensqualität zu verbessern, in dem wir zum Beispiel die Mitstreiter bei einem Umzug unterstützen, sie wieder zu gemeinsamen Unternehmungen animieren, sie bei juristischen Fragen unterstützen und ein offenes Ohr für sie zu haben.

Mayk Ellermann

SHG Osteoporose Selbsthilfegruppe

30 bis 40 Prozent der Frauen und 20 bis 30 Prozent der Männer erkranken an Osteoporose. Osteoporose verläuft lange unerkannt, bis erste Frakturen auftreten. Die Diagnose wird meistens erst dann durch eine Knochendichtemessung gestellt. Durch Angst vor weiteren Brüchen und oft dauernde Schmerzen steigt auch die seelische Belastung bei den Erkrankten.

Die beiden Sportgruppen der Osteoporose Selbsthilfegruppe treffen sich dazu einmal wöchentlich. Gemeinsam wird durch dynamische Übungen mit Kraftein-satz bzw. wiederholtes Be- und Entlasten des Knochens die Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates gesteigert. Die Funktionen der Muskulatur, der Knochen und Gelenke sollen erhalten oder auch verbessert werden. Beim gemeinsamen Training wird natürlich auch mal ein Scherz gemacht und gelacht oder es werden Probleme besprochen. Denn nicht nur ein durch Sport gestärkter Körper, auch eine gesunde Seele sind wichtig für einen starken Rücken.

Karin Wagner

SHG Huntington

Es gibt Lebenslagen, da braucht man einen starken Rücken noch mehr als allgemein üblich. Weil wir uns mit der Huntington-Krankheit in solch einer Lebenslage befinden und der Alltag deshalb für die meisten von uns jede Menge Probleme und Schwierigkeiten mit sich bringt, stärken wir uns gegenseitig den Rücken indem wir miteinander darüber sprechen, wie wir die Huntington-Krankheit in unseren Familien erleben, uns darüber austauschen, welche Medikamente und Therapien es gibt, um die Symptome zu lindern (Heilung ist bis heute nicht möglich), unsere Erfahrungen mit Ärzten, Therapeuten und Kliniken austauschen, den oft schwierigen Umgang mit Behörden thematisieren und uns dabei unterstützen, Besuchsfahrten in das Spezialpflegeheim auch denen ermöglichen, die kein eigenes Auto haben und gemeinsame Erlebnisse schaffen, die nichts mit der Krankheit zu tun haben wie Eis essen, ein Museum besuchen, über den abendlichen Weihnachtsmarkt laufen und, und, und....Vor allem vermittelt uns die Selbsthilfegruppe aber das Gefühl, mit dieser seltenen Erkrankung und ihren Auswirkungen in der Region nicht allein zu sein und auch das macht uns stark.

Uwe Spickermann

SHG Filzmäuse

Wo fangen wir an?

Beim Sport, beim gemeinsamen Miteinand'?

Wir wollen uns treffen mit Freude beim Sein, so stärken wir uns, einander und nicht allein.

E. Heise

Rücken
Wind

Rück
Sicht



SHG Arthritis

Es gibt Situationen im Leben, da brauchen wir einen starken Partner an unserer Seite, der uns mit Rat und Tat zur Seite steht, uns den Rücken stützt. Seit ich vor 18 Jahren diese Sportgruppe gegründet habe, ziehen wir Seite an Seite gemeinsam an einem Strang. Wir stärken unseren Rücken nicht nur durch den Sport. Wir machen Ausflüge, kochen gemeinsam gesunde Menüs und tauschen uns aus über Freud und Leid. In so einer Gruppe trägt man auch die familiären Sorgen der anderen mit.

Brunhilde Hellwig

SHG Adipositas ohne OP

Wir stärken uns den Rücken durch Erfahrungsaustausch, und dass wir für einander auch eine Schulter zum Anlehnen haben, aber motivieren uns auch gegenseitig. Natürlich gehören auch gemeinsame Unternehmungen dazu, seien es Spaziergänge, gemeinsames Kochen unter Anleitung eines Ernährungsberaters oder der Erfahrungsaustausch unter vier Augen oder in der gemeinsamen Runde. So stehen wir zusammen mit unserer Herausforderung.

Mirko Werner

SHG Zwangsstörungen

Rücken stärken – das tut bei mir in erster Linie mein Therapeut. Es hilft mir ungemein, mit ihm die nächsten Schritte zu bereden und auf das bislang Erreichte zurück zu blicken. Was mir weiterhin helfen würde? Ich habe den Wunsch, dass die Gesellschaft psychisch Erkrankten mehr Akzeptanz entgegenbringt. Wenn andere verstehen, welch immenser Leidensdruck auf uns lastet, würde das sehr helfen. Wir wollen uns nicht verstecken müssen. In der Gruppe ist das Wichtigste das Verständnis füreinander, da wir alle das Gleiche erleben.

Sabine Meyer

SHG Malgruppe

Unsere Malgruppe trifft sich wöchentlich montags von 14:00 bis 15:30 Uhr. Wir erfahren hier Halt und Unterstützung bei künstlerischen sowie privaten Themen. Es werden Maltechniken gelehrt und Anregungen fürs eigene Gestalten gegeben. Diese kreative Freizeitgestaltung wirkt Grübeln und langer Weile entgegen. Beim Besprechen der Zeichnungen geben wir uns gegenseitig Tipps und lernen voneinander. Bei den Teilnehmern ist durch die Begutachtung und Hinweise eine künstlerische Steigerung zu verzeichnen, was den eigenen Selbstwert stärkt.

Katrin Z.

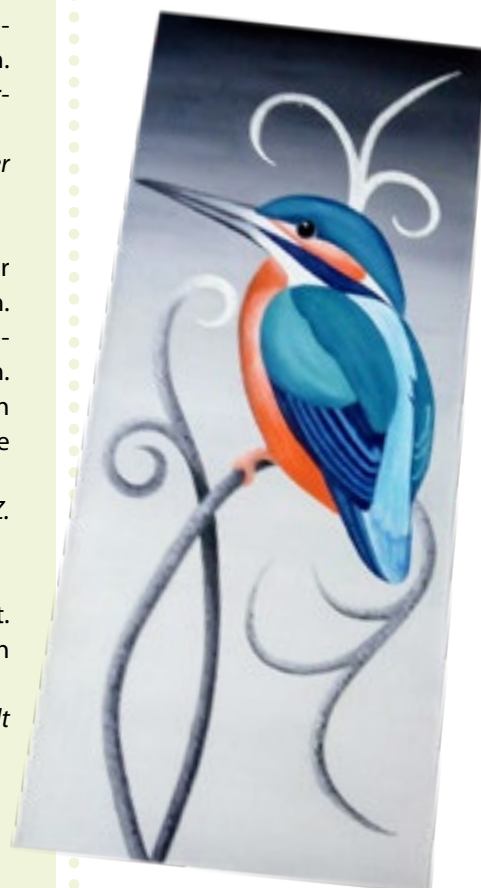
SHG Musik zum Wohlbefinden

So heißt meine Selbsthilfegruppe. Ich bin froh, dass es diese Möglichkeit gibt. Mein Körper und meine Seele werden dadurch gestärkt. Und es hilft mir, mich wieder besser zu fühlen.

Christine Schmidt



Rück Schau



Selbsthilfegruppe „HOPE“ Frauen für Frauen

Dana Schilling möchte eine Selbsthilfegruppe „HOPE“ Frauen für Frauen in der Selbsthilfekontaktstelle Schwerin KISS gründen. Da es keine Lobby in Schwerin und Umland nur für Frauen gibt, ist es ihr eine Herzensangelegenheit diese zu schaffen, einen regen Austausch untereinander zu bieten und Ziele gemeinsam zu erreichen.

Dazu erläutert sie: „Ich möchte Frauen helfen und dabei unterstützen, gemeinsam aus verschiedenen Lebenssituationen Auswege zu finden, aber auch einfach mal untereinander sein. Meine Selbsthilfegruppe bietet allen

Altersgruppen eine sichere und regelmäßige Unterstützung in allen Lebenslagen an, mit viel Humor, Wertschätzung, Zuhören und Respekt!“

Die Gruppe wendet sich an Frauen, die sich allein fühlen mit ihren Problemen oder mit der Einsamkeit nicht zurechtkommen. Weitere Themen sind Familie, Partnerschaft, Arbeit und Mobbing, Suchterkrankungen und deren Begleitscheinung sowie Hilfestellung durch Fachkliniken und Ärzte. Wir unterstützen auch bei der Erreichung einer dauerhaften Abstinenz durch Gespräche und Fürsorge, bei Fragen rund um Behörden, Anwälte, Versicherung und Schwierigkeiten, die

belastend sind. Die Gruppeninitiatorin kann sich auch vorstellen, bei Jobsuche oder -wechsel durch ein Coaching zu helfen.

Die SHG Hope trifft sich jeden Mittwoch von 17:30 bis 19:00 Uhr sowie nach Absprache 1x im Monat am Samstag für diverse Aktivitäten wie Ausflüge, Spaziergänge und ein gemeinsames Frühstück.

Ansprechpartner: Dana Schilling
Adresse: KISS Schwerin e.V.
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Festnetz: 0385 - 39 24 333
Handy: 0160. 751 385 0
E-Mail Adresse: hope1@gmx.info

Fürst Niklot in blau und lila

LightItUp4HD zum zweiten Mal in Schwerin

Wie schon im Mai 2018 beteiligte sich auch in diesem Jahr die Selbsthilfegruppe „Huntington Schwerin“ an der weltweiten Aktion „LightItUp4HD“. Nachdem wir im vergangenen Jahr das Gebäude der KISS blau-lila angestrahlt hatten, um auf diese seltene Erkrankung aufmerksam zu machen, für die es bis heute keine Heilung gibt, wagten wir uns in diesem Jahr „hoch hinaus“ - bis zur Statue von Fürst Niklot im Schweriner Schloss. Da der Landtag von Mecklenburg-Vorpommern hier seinen Sitz hat, war die Logistik etwas umfangreicher. Aber dank guter Unterstützung und kompetenter Begleitung konnten wir am Abend des 11. Mai Niklot blau-lila erstrahlen lassen. Mit zunehmender Dunkelheit ein immer schöner werdender Anblick, der von Spaziergängern gern fotografiert

wurde. Gefreut haben wir uns sehr darüber, dass Frau Buchholz von der KISS mit ihrer Familie bei uns vorbeigeschaut und dass auch Frau Klemm sich am späten Abend den beleuchteten Fürsten angesehen hat.

Trotz insgesamt geringer Resonanz war es für uns ein gelungener Abend, und wir danken allen, die dazu beigetragen haben: Der KISS Schwerin, insbesondere Frau Klemm, dem Landtag und ganz besonders Herrn Schytrumpf, Mitarbeiter des Landtages, für die freundliche und engagierte Begleitung, ebenso den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Wachdienstes im Schloss.

Künftig werden wir für diese Aktion mehr werben, unseren Infostand besser präsentieren und auch die Medien ins Boot holen.

SHG Huntington Schwerin



Foto: Sabine Klemm

P. S. Die Farbe blau steht für die Huntington-Krankheit und die Farbe lila für die juvenile – die jugendliche Form.



Für Marita Kruse bedeutet Tanzen Leben

Foto: Birgitt Hamm

Ein „Kriechtier“ tanzt

„Ich war ein Kriechtier“, beschreibt Marita Kruse die schlimmste Zeit ihres Lebens nach einem Bandscheibenvorfall. „Mein rechtes Bein gehorchte mir nicht mehr, ich hatte nur noch Schmerzen, lebte von Spritzen und Tabletten.“ Das kann sich niemand vorstellen, der die energiegeladene Tanzlehrerin heute sieht.

Damals war sie Mitte 40, körperlich und seelisch ausgebrannt, der Bandscheibenvorfall nur ein Symptom. „Eigentlich war alles gut“, erinnert sie sich. Sie hatte in der Landwirtschaft gelernt. Nicht weil sie es wollte, sondern weil sie vom Dorf war. Doch bevor sie dort unglücklich werden konnte, kam sie doch noch zu ihrem Traumberuf, arbeitete bis zur Wende als Krippenerzieherin. Dann schulte sie um auf Bürokauffrau. Der Job, die drei Kinder, der Ehemann forderten, ja überforderten sie. „Ich steckte in einem Hamsterrad“, weiß sie heute. „Ich wollte immer nur alles richtig machen, immer für alle da sein, erlaubte mir nicht Nein zu sagen.“ Doch die Last, die sie sich auf den Rücken geladen hatte, wurde irgendwann zu schwer. Sie brach zusammen, als das berufliche und familiäre Aus folgten.

„Ich kam nicht mehr aus dem Bett“, schildert sie. „Mir war alles egal.“ Ein guter Freund holte sie heraus aus ihrem tiefen Tal. Seine Aufforderung „Mach etwas für Dich“ wurde zum Lebensmotto von Marita Kruse. Sie las viel, und entdeckte die Bewegung für sich neu. „Ich habe früher gern getanzt. Dann lange nicht mehr. Und nun wollte mich jemand zum Bauchtanz mitnehmen.“ Ihre erste Reaktion: Was? Bauchtanz? Das geht doch gar nicht. Trotzdem schaute sie es sich mal an, was die da machten. Und siehe: Die sanften Bewegungen ganz ohne Leistungsanforderungen fühlten sich gut an, „obwohl ich vieles nicht konnte“. So begann vor fast 20 Jahren der Anfang ihres langen Weges zum aufrechten Gang. Die Muskulatur wurde stärker, Verklebungen und Verhärtungen lösten sich. Mit der körperlichen kam auch die geistige Beweglichkeit zurück. Sie informierte sich, las, schaute Videos, besuchte Kurse in ganz Europa, wollte sich mehr und mehr bewegen. „Ich erinnerte mich, dass ich als Kind mal zum Ballett wollte, nun also zurück an meinem Ursprung war. Das machte mich gesund und mutig.“

Da sie ja einen pädagogischen Beruf hat, unterrichtete sie Bauchtanz

an der Volkshochschule. Das Interesse war so groß, dass Marita Kruse den Mut hatte, eine eigene Tanzschule zu gründen. Sie qualifizierte sich weiter beim Sportbund und beim Tanzverein MV. Die Rückenstärkung, die sie selbst erfahren hat, gibt sie heute weiter an ihre 100 Eleven von 3 bis 83 Jahren, mit denen sie nicht nur orientalisch tanzt. Beliebt sind auch die Volks-, Gasen-, Kreis- und Kreativtänze. Die Tanzlehrerin gibt Unterricht, entwickelt Choreografien, ist Entspannungstherapeutin, organisiert kreative Wochenenden, erledigt die Finanzen. Und bildet sich ständig weiter.

Lädt sie sich damit wieder einmal zu viel auf den Rücken? „Ich habe gelernt, mir Hilfe zu organisieren“, lacht sie, „Ich muss nicht mehr alles selbst machen. Meine Eleven, Freunde, die Familie stärken mir den Rücken.“ Irgendwie ist es folgerichtig, dass ihre Tanzschule, die sie unter dem Dach des Ideenbau intakt e.V. führt, „Sinneswandel“ heißt.

Wie lange die 61-Jährige durchhalten will? „Tanzen ist Leben für mich“, sagt sie. „Das mache ich, bis ich umfalle.“

Birgitt Hamm

Immer aktiv – eine Rückenarchitektin in Aktion

„Brückenbilden“ heißt das Institut für Prävention und Gesundheitssport von Anke Töpfer. In unserem Gespräch zeigt sich die Diplom sportwissenschaftlerin als Architektin mit einer Bauvision für einen stabilen Rücken, eine Konstruktion, die bis ins hohe Alter für Lebensqualität sorgen kann. Der Lebens- und Berufsweg der ehemaligen Leistungssportlerin, die nach ihrem Studium 20 Jahre an der Sportschule des DTSB gelehrt und Trainer, Übungsleiter und Lehreraus- und weitergebildet hatte, funktioniert nicht einen Tag ohne Sport, theoretisch wie praktisch.

Neun von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an Rückenbeschwerden, weiß sie. Aber auch, dass bis auf 10 Prozent alle genesen können. Manchmal ist die Erkrankung zu massiv. Mit der Methode von Dr. Smisek, einem Prager Sportmediziner, erzielt sie in ihrem Institut bemerkenswerte Ergebnisse. Er hatte vor 30 Jahren eine heute von den Krankenkassen anerkannte Methode der muskulären Therapie entwickelt, die der Wirbelsäule so viel Stabilität gibt, dass sich sogar langes Sitzen gut kompensieren lässt. Vor 15 Jahren hatte ihr Mann, damals Referent für Bildung im Landessportbund Schwerin, Dr. Smisek für eine Fortbildung nach Güstrow geholt. Töppers waren so begeistert, dass sie sofort in der Prager Praxis Dr. Smiseks eine Ausbildung absolvierten. Die Methode wurde in Schwerin ein wichtiger Baustein in ihrem Institut. Der Aufwand ist gering und mit zehn Minuten pro Tag überschaubar.

Doch wie überwinde ich meinen „inneren Schweinehund“, frage ich Anke Töpfer. „Du musst ihn belohnen,“ antwortet sie. „Er ist der stärkste Klebstoff, den es loszuwerden gilt. Wirst du einmal deine Schmerzen los, möchtest du sie nicht wiederhaben.“

Gut ist, wenn sich damit ein Bedürfnis nach Bewegung einstellt. Weil das alles immer wieder motiviert werden möchte, unterrichtet sie auch. Die Theorie ist ihr genauso wichtig wie die Bewegung. „Nur ‚sporteln‘ und den Sinn dahinter nicht verstehen, kann die Einsicht auf lebenslange Bewegung nicht fördern,“ sagt sie. Ein starker Rücken brauche auch einen starken Geist. Ist die mentale Last, die getragen wird, zu groß, wird der imaginären Rucksack auf dem Rücken so schwer, dass er sich krümmt. Muskeln verkürzen sich, Bandscheiben werden instabil. „Der Mensch ist in Urzeiten 30 Kilometer täglich gelaufen, wir bringen es gerade mal auf 1200 Meter,“ weiß Anke Töpfer. „Heute verstärken die sitzenden Berufe und das Pendlerdasein Rückenprobleme.“ Aber sie versteht auch die Not, neben Job und Familie Zeit für eine Extraportion Sport aufzubringen. Ihre Tipps sind im Alltag gut umzusetzen: die Treppe anstelle des Fahrstuhls nehmen, eine Station eher aus der Straßenbahn aussteigen, das Auto auf einem Parkplatz weiter weg parken oder gleich das Fahrrad nehmen. In „Bewegten Pausen“ macht sie



Die Rücken-Architektin Anke Töpfer.

Foto: Evelyn Koch

Mitarbeiter in Unternehmen, Ministerien und zunehmend in Handwerksbetrieben fit.

Um den ganzheitlichen Ansatz in ihrem Institut weiter auszubauen, hat sie sich in den letzten fünf Jahren in Berlin und an der Uni Greifswald fortgebildet. Verstärkt engagiert sie sich wieder in der Aus- und Weiterbildung. Schulprojekte, Lehrerfortbildung, Stressmanagement, Mentalstrategien gegen Prüfungsstress für Studierende sind nur ein kleiner Auszug aus ihren Aktivitäten. Am Ende unseres Gesprächs bin ich schon ein wenig überwältigt, was Anke Töpfer alles unter einen Hut bringt. Um sie herum vibriert es geradezu von Energie. „Wer und was stärkt Ihren Rücken?“ frage ich sie. „Mein Mann, die Kinder und Enkel, meine Eltern und alle Besucher unseres Institutes. Unbedingt auch meine positive Einstellung. Mein Glas ist immer halbvoll.“ Noch schnell ein Foto und schwupps ist sie auf dem Weg zum nächsten Kurs.

Und ich schwinge mich auf mein Fahrrad, um meinen inneren Schweinehund nicht zu Wort kommen zu lassen.

Evelyn Koch

Drei einfache Übungen für den Rücken

Die SHG Arthritis stellt drei einfache Übungen zur Rückenstärkung vor.

Die Übungen sollten abwechselnd ausgeführt werden, so Leiterin Brunhilde Hellwig. Vorher eine Erwärmung und Konzentrationsübungen sowie anschließend eine kleine Entspannung gehören dazu.

I

Hinterkopf, Rücken und Hände an eine Tür oder Wand drücken. Den Körper leicht nach unten sinken lassen, soweit es geht. Dabei nicht den Kontakt zur Tür oder Wand verlieren. Unten 7 – 8 Sekunden halten, dann wieder langsam nach oben schieben. Mehrmals wiederholen.

Diese Übung stärkt nicht nur den Rücken, sondern ebenfalls Oberschenkel- und Halsmuskel.



II

Der Baum ist dem Yoga entliehen. Geradestehen, konzentrieren, dann langsam die Hände über den Kopf führen und den Unterschenkel hochziehen. Halten.

Diese Übung stärkt Rücken, Hals, Oberarme und Oberschenkel und ist sehr gut für Gleichgewicht und Konzentration.



III

Auch diese Übung ist aus dem Yoga. Auf dem Bauch liegend, stützen wir uns auf die Unterarme, halten den Kopf waagrecht und den Körper in der Waagerechten. Schultern, Bauch und Po sind angespannt.

Rücken, Oberarme, Bauch- und Po-Muskeln werden gekräftigt.



Fotos: Hamm

Zehn Jahre „freiraum26“

Einrichtung reist mit Kunstinklusion ins Sauerland

Unsere Geburtstagsfeier am 16. Mai begann mit einem Frühstück ab 10 Uhr für jedermann. Es war beeindruckend, wie viele Menschen unserer Einladung folgten. Es gab zahlreiche Gratulationen von Gästen, Freunden und Freundinnen, Unterstützer*innen, die diesen besonderen Freudentag mit uns gemeinsam feierten, was uns überwältigte und auch sehr stolz machte. Ist es doch ein Zeichen, dass der „freiraum26“ in der Münzstraße 26 ein bekannter und beliebter Ort in Schwerin ist. Es ist auch Anerkennung für die geleistete Arbeit aller Mitarbeiter*innen, Helfer*innen und Unterstützer*innen in den vergangenen zehn Jahren und somit ein gelungenes Projekt der „Initiativgruppe Sozialarbeit e.V.“. Die offizielle Veranstaltung wurde um 13 Uhr durch unsere Band „Drive“ musikalisch eröffnet. Dr. Renate Kubbutat, Leiterin des Fachdienstes Gesundheit der Stadtverwaltung Schwerin, hielt eine sehr schöne, wertschätzende Eröffnungsrede. Danach wurden das Büfett eröffnet und diverse Getränke zum Anstoßen angeboten.

Rückblick

Mit Hilfe einer dreijährigen Anschubfinanzierung von „Aktion Mensch“ wurde der „freiraum26“ – Kunst und

Gesundheit – im Jahr 2009 als Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen durch die „Initiativgruppe Sozialarbeit e.V.“ gegründet. Wer zu uns kommt, ist auf der Suche nach Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen, Ängste abzubauen sowie Erlebnisse und Gefühle in kreativen, künstlerischen Werken zu verarbeiten. Durch zahlreiche Veranstaltungen, Kurse und Ausstellungen beteiligt sich „freiraum26“ seit Jahren aktiv am sozialen und kulturellen Leben der Stadt.

Durch andere soziale Einrichtungen wie Anker Sozialarbeit gGmbH, KISS e.V., der Diakonie oder den Paritätär, durch Ärzte, Psychologen, Ergotherapeuten, die Stadtverwaltung (Gesundheitsamt und Kulturbüro) haben wir in den zehn Jahren in unserer Arbeit viel Unterstützung erfahren.

2018 erhielten wir von der Sparkasse Schwerin-Mecklenburg 1.500 Euro für das Projekt „Tage der seelischen Gesundheit“. Dadurch konnten bei uns geschaffene Werke in Ausstellungen z.B. im Modehaus Kressmann, im Foyer der Sparkasse Mecklenburg-Schwerin und an anderen bedeutenden Orten Schwerins ausgestellt werden. Ziel war und ist es, die Öffentlichkeit für das Thema der psychischen Erkrankungen zu sensibilisieren und

einer Stigmatisierung der Erkrankten entgegenzuwirken.

Der Höhepunkt 2019

In diesem Jahr erhielten wir 2.000 Euro von der Ehrenamtsstiftung und 2.750 Euro von „Aktion Mensch“ für unser Projekt „Kunstinklusion“ in Brilon. Es beinhaltet eine dreitägige Reise nach Brilon im Sauerland (NRW). Seit einiger Zeit pflegen wir guten Kontakt zum dortigen „Sozialwerk St. Georg Westfalen Süd GmbH“. Der Kontakt entstand im „freiraum26“ bei „Kunst Offen“ 2018 gemeinsam mit der Idee für ein gemeinsames, länderübergreifendes Projekt. So stellen ab 6. Oktober Künstler*innen aus dem „freiraum26“ und der Hansestadt Brilon ihre Werke zusammen im Rathaus von Brilon aus. Auf dem Rückweg nehmen wir Arbeiten des Sozialwerkes St. Georg mit nach Schwerin, wo sie im freiraum26 zu den „Tagen der seelischen Gesundheit“ ausgestellt werden. Neben der Ausstellung im Rathaus von Brilon ist u.a. ein Erfahrungsaustausch sowie gemeinsames Grillen, Ausflüge in die Umgebung von Brilon und Besuche von Kunstwerkstätten geplant. Wir sind schon voller Ideen für die nächsten zehn Jahre und heißen Interessierte immer herzlich willkommen. **Birgit Behrendt**



Im „freiraum26“ wurde gefeiert - mit Kaffee und Kuchen, aber auch mit einem neuen Projekt



Foto: freiraum



Drei Wochen in Uganda

Anfang Dezember 2018 waren wir für 3 Wochen in Uganda, Kasese am Fuß des Rwenzori-Gebirges. Almut (Lüpfcke) hatte den Auftrag, die „Women Foundation for Development“ (WFD) bei der Arbeit zu unterstützen und Claus (Oellerking) sollte die Begleitung der Rural Focus Initiative Uganda (RuFI) fortsetzen. Nach einem holperigen Start ist es recht gut gelaufen.

Rosinah, die Buchhalterin von RuFI, konnte ihre unbezahlte Arbeit nicht fortsetzen. Zu groß war der Druck, doch Geld zu verdienen, und so ist sie seit September in Fort Portal in Lohn und Brot. Miria, die Ausbilderin im Körbeflechten, ist Mutter geworden und brauchte für die kleine Rishona eine Auszeit. Die Folgen: Keine Einnahmen, laufende Kosten... Eliza, die Trainerin der Schneiderinnen, hat mit acht jungen Frauen erfolgreich weitergearbeitet.

Da kamen Eure Spenden grade zur richtigen Zeit. 6.855 € sind 2018 zusammengekommen. 3.255 € hatten wir im Gepäck. Mietschulden sind bezahlt, Strom ist wieder angestellt, ein Dach ist gedeckt, die Korbherstellung läuft und ein paar notwendige Anschaffungen sind geplant: Näh- und Stickmaschine, Spiegel, Zuschneidetisch, Bügeleisen... Den Zahlensalat konnten wir klären. Und neue Pläne schmieden. Susanne Döbler hatte gute Ideen bei der Suche nach neuen Produkten: Handgewebte Bänder

oder Gürtel und pfliffige Ohrringe aus Kronkorken erweitern das Sortiment ab sofort.

So soll es weitergehen: Mit neuen Trainees 2019 an der Nähmaschine einen Auftrag für Schuluniformen ausführen, ein Brautpaar ausstatten. Dazu passende Ohrringe, Gürtel, Bänder und weitere Accessoires entwickeln. Neue Designs und bessere Qualität für Körbe, die auch nach Europa verkauft werden können. Vernetzung vor Ort und bessere Kommunikation mit den Unterstützern. Mit 300 € im Monat werden wir 2019 dem Team von RuFI „den Rücken freigehalten“. So können u.a. Miete, Strom, Internet und für 3 Personen ein Einkommen von ca. 50 € abgesichert werden. Die Ausbildung junger Frauen wird fortgesetzt, die Möglichkeiten, durch eigene Aktivitäten nachhaltig Einkommen zu erzielen, sollen entwickelt werden.

Nur ein paar Ecken weiter hat die WFD ein kleines Büro. Evas, Editor und Bwambale betreuen in den umliegenden Dörfern SACCOs, Savings and Credit Cooperative Societies. Diese sind eine Art „Sparverein“. Dezentral und selbstverwaltet sparen hier Frauen etwas Geld, können „Investitionskredite“ erhalten und unterstützen sich in ihren wirtschaftlichen Angelegenheiten. In Kirembe, südlich von Kasese, hat SACCO eine Mühle gekauft, in der Mais- und Maniokmehl hergestellt wird. Der Erlös steht der Kooperative zur Verfügung. Bei den Treffen der Frauen geht es auch um Familienplanung

und Gesundheitsvorsorge. Mit Beginn der Menstruation brechen Mädchen häufig den Schulbesuch ab. Hygieneprodukte fehlen oder sind schlicht zu teuer. Me LUNA hat 60 Menstruationstassen gespendet. Almut hat die Funktion und Anwendung dieser „Menstru-Cups“ interessierten Frauen vorgestellt. In einem nächsten Schritt sollen Evas und Editor die Beratung vor Ort fortsetzen. Dafür sollen sie geschult werden und wir bemühen uns, Unterstützung hierfür zu finden.

Als nächstes geht es um Bohnen und Erdnüsse. Als Proteinlieferant ist die Bohne in dieser Region ein Hauptnahrungsmittel. Die Erdnüsse liefern Fett, Eiweiß und wichtige Vitalstoffe. Die WFD wird die Frauen der Kooperativen auf den Dörfern bei der Beschaffung von Saatgut und der Vermarktung der Ernten helfen. Als „start up-set“ werden 10 kg Saatbohnen oder -nüsse sowie eine Hacke zur Verfügung gestellt und das Knowhow für den Anbau vermittelt. So ein „Starter-Set“ kostet ca. 10 Euro. Wir würden uns freuen, am Ende des Jahres 2019 eine gute Ernte und erneut erfolgreich ausgebildete Schneiderinnen feiern zu können.

*Herzliche Grüße senden Euch
Almut und Claus*

**Spenden an
Miteinander Maan
DE 84140520001711323868
Sparkasse Schwerin
Überweisungszweck RuFi-WFD**

Guten Morgen mein Rücken

Ich sitze in voller Eintracht mit Dir auf meiner Terrasse. Die Sonne wärmt Dich sanft. Heute sind wir eins. Wir sind gerade ein entspanntes Paar. Das ist nicht selbstverständlich, hatten und haben wir doch immer wieder gewisse Differenzen. Ja, ich weiß, das liegt meistens an mir. Ich bin mit Dir nicht immer achtsam umgegangen. Doch Du musst zugeben, ich habe mich im Laufe unserer vielen unschönen Jahre gebessert. Ein langer Weg, zugegeben, aber immerhin heute achtsamer in der Schadensbegrenzung.

Manchmal waren es aber auch nur die falschen Matratzen, auf die ich uns gebettet habe. Apropos Matratze, Du musst zugeben, seitdem wir auf Boxspring umgelagert sind, ist es zwischen uns merklich friedlicher und sanfter geworden. Ich mag das. So ausgeruht am Morgen aufzuwachen, hat eine ganz neue Lebensqualität. Es gibt mit Dir ja kein Ich oder Du. Wir zwei sind zusammen auf die Welt gekommen und werden sie zusammen auch verlassen.

Niemand hat mir in jungen Jahren je gesagt, dass ich auf Dich achten muss. Im Gegenteil. Schon von klein auf kam immer wieder der Ansporn: „Komm schon, das schaffst Du auch noch, da geht noch was, sei besser als die anderen, aus Dir soll doch mal was werden.“ Später, als wir Beide unsere ersten Probleme bekamen, dachte ich doch nicht im Traum, dass Du es da mit mir gut meintest. Dass Du mich warnen wolltest. Ja, dass Du mich um Hilfe bittest, kürzer zu treten. Ich dachte einfach, dass dieses Ziehen und Zeren, diese morgendliche Steifheit und das Brennen schon wieder weg gehen, wenn ich es lang genug ignorieren würde.

Zu sehr waren die kindlichen Glaubenssätze in Fleisch und Blut

übergegangen. Wie oft habe ich Dich verflucht, dass Du mich in meinem Elan gebremst hast. Krumm hast Du Dich gemacht und ich habe gewaltig dageengehalten. Es wurde geradezu ein Machtkampf zwischen uns Beiden. Als ich dann Mitte 40 war und der Schlachten in meinem Leben eine zu viel, hast Du dicht gemacht. Totalausfall! Du hast mit Deinem Wehklagen Tag und Nacht auf mich ein gehämmert und liebst Dich von mir auch nicht mehr betäuben.

Natürlich hatte ich über die Jahre versucht, Dich auszutricksen. Dein Gejammer in meinen Ohren war ja oft nicht zu ertragen. So betäubte ich Dich mit immer stärkeren Schmerzmitteln. Ich hatte schließlich zu tun und das nicht zu wenig. Ohne mich hätte mein Anspruch an mich und an das Leben an Inhalt verloren. Optimierung lief immer mit, in meinem Unterbewusstsein. Und Du mein Rücken hattest gefälligst mitzutragen. Ich hatte einen starken Geist und damit ein starkes Rückgrat. Basta!

Du warst nicht mit mir einer Meinung und so kam, was kommen musste. Heute weiß ich, Du warst im Recht, als Du Dich dann den Betäubungsmitteln widersetzttest. Du hattest Dich von mir getrennt, wenn es körperlich schon nicht ging, dann doch funktionell. So landeten wir Beide auf dem OP-Tisch. Danach war ich erstmal so erleichtert, dass ich Dir alles versprochen habe. Ab da wollte ich Dich nie wieder so quälen, wollte alles tun, damit es Dir in Zukunft besser geht und wir nie wieder in so ein Dilemma kommen. Ich schwor Dir immerwährende Achtsamkeit, regelmäßig Sport und ausreichend Ruhe, dass Du bei allem Kommenden immer wieder ausreichend Entspannung bekommst. Die guten Vorsätze waren wirklich ernst gemeint. Eins, mein lieber Rücken hast Du endlich geschafft. „Da geht noch



Gustave Courbet, 1819–1877
Badende (Ausschnitt)
Montpellier, Museum

was“, geht nicht mehr. Da bist Du konsequent am Ball und mahnst mich umgehend ab.

Verzeih mir bitte, mein Rücken, meine Hauptachse, an der alles hängt und hängen bleibt, wenn ich gelegentlich mit den guten Vorsätzen ins Straucheln gerate. Und danke, dass du dann umgehend das Fenster der Konsequenzen öffnest. Das erdet umgehend.

Deine Partnerin

Rücken
Frei
Berücken

Rückgrat: Warum wir es brauchen

Du hast kein Rückgrat – so etwas möchte wohl niemand gerne hören. Doch was ist Rückgrat eigentlich genau? Benutzt wird diese Formulierung als Vorwurf. Genau genommen, um zu verdeutlichen, dass wir eine Person für eher schwächlich halten. Sie knickt bei der kleinsten Schwierigkeit ein. Das kann niemand brauchen.

Beim Rückgrat handelt es sich um nichts anderes als die Wirbelsäule. Wie bei allen höher entwickelten Tieren (zu denen der Mensch biologisch gesehen gehört) verbindet sie die Wirbel und die Bandscheiben durch eine Vielzahl an Muskeln und Bändern miteinander.

Das Rückgrat hält unseren Kopf an einem Ende und sorgt für die Stütze des Rumpfes am anderen Ende. Hätten wir kein Rückgrat, könnten wir ja auch ein Molch sein, denn das Rückgrat steht für Halt. Dabei ist es durch die Wirbel gleichzeitig biegsam, so dass wir uns im Normalfall bücken, biegen und strecken können.

Da jeder Mensch von Natur aus über eine Wirbelsäule und damit über ein Rückgrat verfügt, handelt es sich lediglich um eine idiomatische Redewendung, wenn man einer Person vorwirft, sie habe kein Rückgrat.

Hingegen bedeutet Rückgrat haben etwas Positives wie Charakterstärke, Gradlinigkeit, Prinzipientreue, Standhaftigkeit oder auch Zivilcourage. Also eine bestimmte Haltung. Ob jemand Rückgrat besitzt, spiegelt sich oftmals äußerlich wieder. Wer von seinen Werten absolut überzeugt ist, nimmt automatisch eine bestimmte Haltung an. Dazu gehört aufrechter Gang oder eine aufrechte Sitzposition, zurückgezogene Schultern.

Was können Gründe dafür sein, dass jemand kein Rückgrat hat? Da wäre zunächst die Hilflosigkeit. Kein Rückgrat zu besitzen kann beispielsweise die

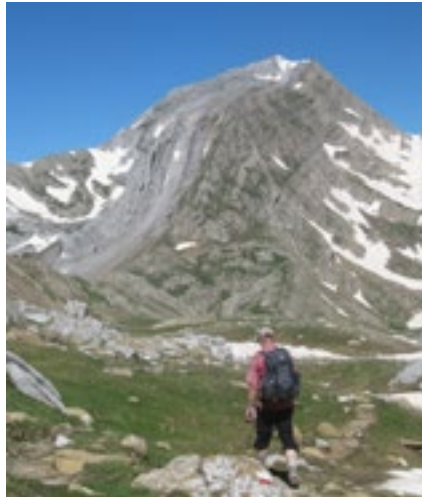


Foto: Sabine Klemm

Folge jahrelangen Mobblings sein: Wer systematisch ausgegrenzt und niedergemacht wird, dem wird das Rückgrat gebrochen. Das heißt, das Opfer fühlt sich völlig demoralisiert und vernichtet. Aus so einer Spirale erst einmal wieder herauszukommen, ist für viele schwierig. Gründe für mangelndes Rückgrat können sein, dass eine Person selbst nie die Unterstützung erfahren hat, die manchmal notwendig ist, wenn man allein nicht weiterkommt. Stattdessen breiten sich Ohnmacht und Hilflosigkeit aus.

Ein anderer Grund könnte Angst sein. Ein ganz ähnliches Phänomen lässt sich beim Stockholm-Syndrom beobachten: So wird bezeichnet, wenn sich Opfer mit Tätern verbrüdern, etwa eine Geisel mit dem Geiselnahmer. Unter normalen Umständen wäre das ein absolutes No-go, aber hier steht die Angst im Vordergrund und der Wunsch, das Gefühl der Ohnmacht zu unterdrücken. Insofern lässt sich hier nur bedingt von mangelndem Rückgrat sprechen, da die Motivation für viele Menschen nachvollziehbar sein wird, auch wenn der Betroffene gegen seine Werte handelt.

Völlig anders sieht die Situation bei jemandem aus, der aus opportunistischen Motiven handelt. Äußerlich mag

es zwar zu denselben Verhaltensweisen führen – etwa, wenn jemand bei augenscheinlichen Ungerechtigkeiten schweigt. Aber die Motivation ist eine andere. Hier steht nicht die existenzielle Angst im Vordergrund, sondern eher die Befürchtung, dass bei Widerspruch die anstehende Beförderung riskiert werden könnte. Und so wird lieber gebuckelt statt eine eigene Meinung zu vertreten.

Rückgrat haben – deshalb ist es wichtig: Jeder hat bestimmte Werte verinnerlicht. Manche sind im Gesetz verankert, andere wurden durch die Familie und Gesellschaft vermittelt. Wer für diese Werte nicht einsteht, wenn es darauf ankommt, setzt ein Signal. Wer schweigt stimmt zu. Wer bei eindeutigen Ungerechtigkeiten nicht einschreitet, beweist definitiv kein Rückgrat.

Rückgrat zu beweisen soll nicht heißen, dass Sie ungefiltert (und womöglich beleidigend) Ihre Meinung zu jedem Zeitpunkt kundtun sollten. Sicher gibt es Situationen, in denen diplomatisches Geschick gefragt ist. Umgekehrt bedeutet ein gewisses Maß an Flexibilität nicht zwangsläufig, dass Sie kein Rückgrat haben.

Wie heißt es denn nun richtig – Rückgrat oder Rückrad? Ganz klar: In unserem Kontext ist von Rückgrat die Rede. Und das können Sie sich ganz leicht merken, wenn Sie sich die Wortherkunft von Rückgrat vor Augen halten: Rückgrat ist nämlich verwandt mit Grat im Sinne eines schmalen Bergkamms oder Bergrückens. Ebenso leitet sich aber auch Gräte (die Fischgräte) davon ab. Und letztlich sind unsere Knochen nichts anderes als Gräten bei einem Fisch. Die Unsicherheit entsteht dadurch, dass der Buchstabe G meist lautlos durch das vorhergehende K ist, so dass das Wort oftmals ähnlich wie Rückrad ausgesprochen wird. Aber das wäre dann ja auch eher eine Rückwärtsrolle.

Kirsten Sievert

Aufrichten!

Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz, lautet der Werbetext einer Fitnessstudio-Kette. Das Stärken der Muskulatur durch gezieltes Training beugt Verspannungen vor, schützt vor Fehlhaltungen und entlastet den Skelettapparat – das hat jeder schonmal gelesen oder gehört. Durch körperliche Aktivität etwas für sich zu tun ist ein Vorsatz der tagtäglich, von tausenden gedacht oder auch ausgesprochen wird ohne entsprechende Umsetzung. Der Alltag mit seinen Aufgabenstellungen und Belastungen fordert so viel Aufmerksamkeit und Einsatz, dass so mancher keinerlei Antrieb und Anstrengungsbereitschaft mehr dazu aufbringt oder aufbringen kann. Die Lasten des Alltages dadurch abzuwerfen, indem man Lasten hebt, klingt ja auch paradox.

Wir alle wünschen uns aber die Entlastung, das Aufatmen können, eine Befreiung, die uns Aufrichten lässt. Es stellt sich also die Frage: Wer oder was stärkt uns den Rücken oder hält uns den Rücken frei, wenn es nicht die Hantel oder der Sportschuh sind? Was ist hierzu Ihre Idee oder Erfahrung? In der Bibel findet sich eine interessante Idee. Im 1. Korinther 9,21 steht: „Einer trage des Anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.“ Ein gemeinsames Tragen, ein Miteinander entlastet den Einzelnen durch das Verteilen auf mehrere Schultern. Genau diese Idee macht die KISS lebendig und attraktiv und zu einem wichtigen Stützpunkt für Suchende.

Ein gutes Wort zu rechter Zeit, eine Freundlichkeit, eine helfende



Sie richten sich gegenseitig auf: Claudia Bucholz und Uwe Siebert.

Foto: privat

Hand, wer schätzt das nicht, oder wer braucht das nicht (mal)? Aber reicht das aus in einer Zeit des grenzenlosen Wettbewerbes, des Ringens um die besten Plätze, der Erschöpfung vieler, um den Rücken wieder frei zu bekommen? Ich denke, dass die Sehnsucht und das Bedürfnis größer sind, als dass diese kleinen Aufmerksamkeiten genügen könnten. Wer durch die Lasten des Lebens gebeugt ist, braucht

wird, die wirklich entlastet. Sicher, es sind die großen Hausnummern auf unserer Reise durch unsere Lebensstraßen. Sie erfordern weite Wege zu gehen. Dennoch! Vielleicht kennen Sie Eheleute, die sich in solch einem Miteinander lieben, Eltern in ihrem Verhalten für ihre Kinder, Verwandte und Freunde untereinander. Wer möchte nicht so wertschätzend geliebt werden?

Was stärkt uns den Rücken oder hält uns den Rücken frei, wenn es nicht die Hantel oder der Sportschuh sind?

andere Mittel, um sich wieder aufrichten zu können. Was uns aufrichtet und leben lässt, sind Annahme und Hingabe. Sie sind es, die uns stärken und die Lasten des Lebens leichter tragen, ja uns befreien. Was denken Sie?

Ich meine, dass unter der Bedeutung von Verzicht, Opferbereitschaft, Pflichterfüllung eine Liebe wirksam

Haben Sie das in ihrem Leben nicht auch schon einmal erlebt? Ich wünsche Ihnen mehr davon, denn ein Leben ohne Liebe ist eine unerträgliche Last. Insofern ist das Einzige, das uns oder anderen den Rücken stärkt, die Liebe. Versuchen Sie es selbst einmal!

Uwe Siebert

„Das Glück der Erde...“

Wie mein Rücken stärker wurde, mein Verhalten verbindlicher und meine Seele dabei lächelte

„Das Glück der Erde...“ hat viel mit einem starken Rücken und guten Manieren zu tun. Seit einigen Monaten mache ich wöchentlich Ergotherapie. Neuerdings „Ergotherapeutische Behandlung mit dem Pferd“. Ich dachte mir anfangs nichts Großartiges dabei, da ich sowieso ein tieraffiner Mensch bin und Zeit mit Tieren immer genieße.

Auch mit Pferden war ich bereits vertraut und gehe gelegentlich im Urlaub reiten. Angst habe ich selten mit und bei Tieren, jedoch immer den nötigen Respekt, wie ich dachte. Tja, die „Ergotherapie mit Pferd“ ist nun doch anders, als ursprünglich von mir erwartet und birgt einige größere Herausforderungen. In der zweiten Stunde dachte ich, ich schmeiß' hin! Ich kann es nicht, und mache mir gleich in die Hosen vor Angst. Ich weiß nicht, ob Sie schon mal einem Pferd die Hufe ausgekratzt haben. Das hat es in sich, kann ich Ihnen sagen.

Voraussetzungen für Arbeiten am und mit Pferd sind A, Übertragungen in die Menschen-Welt sind B:

A: Bestimmtheit, Selbstvertrauen in das eigene Handeln

B: Hallo. Ich bin hier.

A: Respekt zollen durch Vorstellung beim Pferd und bei jedem Arbeitsschritt das jeweilige Hilfsmittel (Bürsten, Hufauskratzer usw.) beschnuppeln lassen vorab

B: Respektvolles Vorstellen und Begrüßen des Gegenübers und das eigene Anliegen sachlich vortragen.

A: Überwindung der eigenen Angst: in gebückter Haltung - Haut an Haut - mit einem 500 Kilogramm Koloss zu arbeiten. Sein Bein zu halten, den Huf auszukratzen, Körperkontakt zu



Kinderglück

Foto: privat

halten, zuzulassen. Und bei Allem keine Angst zu empfinden. (Anmerkung: „Angst“: die menschlichen Ausdünstungen, die damit einhergehen, können Pferde riechen (wittern) und würden unruhig werden.)

B: Ich beanspruche meinen Platz. Auch wenn du größer, stärker, machtvoller bist als ich, sind wir gleichwertig. Ich habe keine Angst.

A: Nicht spontan im Gesicht und Kopf anfassen! Das sind sehr sensible Bereiche, wie bei uns Menschen. Das Halfter beschnuppeln lassen, danach ruhig, zügig anlegen. Dabei geht man ins Gesicht und an die Ohren des Pferdes.

B: Ich respektiere deine Intimsphäre und deinen Sicherheitsabstand. Ich dringe nur mit vorgehender Kommunikation, deinem Einverständnis und der Notwendigkeit des Anlasses in sie ein und halte die nötige Störung so kurz wie möglich.

Das bloße Spaziergehen mit dem Pferd verlangt die volle

Aufmerksamkeit des Menschen. Wie lässt man ein Pferd anhalten? Wie lässt man es rückwärtsgehen? Wie kann man es vom Grasen auf einer frischen, grünen Wiese zum Aufbruch in den Stall bewegen?

Das alles geschieht durch (Selbst)Sicherheit, Gewaltfreiheit und Klarheit im Agieren, Führen und Fühlen. Das Pferd orientiert sich an meiner Sicherheit und meinem Verhalten auch in mitten einer Herde. Hätte es kein Halfter und keine menschliche Führung, es würde sich seinen Raum schaffen und dafür kämpfen, notfalls beißen. Ein Pferd verhält sich frei und instinktgesteuert. Der Mensch ist weder frei noch instinktgesteuert.

Mut, Aufmerksamkeit, Interesse sowie der gegenseitige Respekt, sind die Voraussetzungen für die Arbeiten mit dem Pferd. Das sind ebenso die Voraussetzungen für gutfunktionierende menschliche Kommunikation. Das Pferd spiegelt alles sofort und wertet nicht die Person. Nur ihr Handeln. Wie es in der Menschen-Welt nicht ohne Weiteres geschieht und beidseitig oft viele Fragen hinterlässt.

Ich empfinde das alles als sehr wohlthuend, hilfreich. Bin danach gestärkt, stolz auf mich und auch im Herzen gewärmt. Mein Rücken, innerlich wie äußerlich, ist stark und ich lächle.

Der Kater schreit immer, dass ich „danach“ erbärmlich stinken würde. Schickt mich umgehend unter die Dusche, schleppt die Klamotten persönlich in die Waschmaschine und bewundert, ganz plötzlich in seinem geschäftigen Tun innehaltend, meine Aura. Das gefällt. Nicht nur dem Kater.

K.O. Tisch

Kann jeder Rücken entzücken?

Die Erfahrungen eines jungen Mädchens, das ein Korsett tragen musste

Kann jeder Rücken entzücken? Diese Frage habe ich mir früher oft gestellt, denn als ich in den letzten Schuljahren war, so im Alter von 14-17 Jahren, musste ich ein Korsett tragen. Ich habe eine Skoliose, eine Wirbelsäulenverkrümmung. Ich musste in der Wachstums- und Pubertätsphase so eine Stabilitätshilfe aus Plastik tragen. Ja, Sie haben richtig gelesen, in der Pubertät. Mitten in der Pubertät. Da kann man ein sexy Plastikkorsett natürlich besonders gut gebrauchen. Mir ist bewusst, dass es nötig war und meinen Rücken vor Schlimmerem bewahrt hat, aber wollen tat ich es auf keinen Fall.

Schon als ich im Sanitätshaus saß und die Anpassung via Gipsabdruck gemacht wurde, habe ich auf der Liege gesessen und mich innerlich von einem zukünftigen Liebesleben verabschiedet. Wie sollte das aussehen? Wie steif werde ich mich dann bewegen? Wie werden Jungs das sehen? Fragen über Fragen und trotzdem kam ich nicht umhin, es zu tragen.

Jeden Tag musste ich dieses Ding aus Plastik anlegen: Erst ein enganliegendes Unterhemd darunter anziehen, das dafür sorgt, dass keine Haut eingengt wird, und das Schweiß abfängt (im Sommer kann es darunter sehr warm werden) und danach mit Kraft die Klettverschlüsse strammziehen, damit das Korsett auch gut sitzt. Mehrere Stunden am Tag lag das Ding an. Es war nervig. Manchmal habe ich es deswegen in der Schule auch mal



beiseitegelegt oder „vergessen“ es umzulegen, auch wenn ich das nicht allzu oft tat. Auch nachts habe ich versucht es zu tragen. Ich hatte sogar eine spezielle Matratze dafür, die besonders weich war. Aber nachts habe ich es dann irgendwann gelassen. Es war auf Dauer einfach zu unbequem und ich brauchte ja meinen Schönheitsschlaf.

Und natürlich sah man es unter jedem T-Shirt und es machte meine sowieso schon nicht so weibliche Figur (ich bin sehr zart gebaut) bei Jungs noch „anziehender“. Während andere Mädchen sich Push-Up und enganliegende Kleidung anzogen, um ihrem Schwarm zu gefallen, konnte ich nur darauf hoffen, dass meiner nicht zu genau hinschaut oder sich zumindest mehr auf mein Gesicht konzentriert. So waren zumindest meine damaligen

Gedanken. Wie gesagt, in der Pubertät hat man viele Komplexe.

Klar ist es Quatsch zu glauben, dass man deswegen ignoriert wird. Das machte gar keinen Sinn, zumindest nicht in meiner Schule. Ich war auf einer Körperbehinderten- bzw. Förderschule. Da hatte jeder irgendwas. Der eine hatte einen Rollstuhl, der andere eine Gehhilfe oder jemand hat eine Art Helm auf dem Kopf, damit dieser bei schweren epileptischen Anfällen (inklusive Bewusstlosigkeit) geschützt ist. Da dürfte mein Korsett keine große Rolle gespielt haben. Aber in der Pubertät ist die erhoffte positive Wirkung des Aussehens eben ohne

sichtbare Hilfsmittel gewünscht.

Heute geht es meinem Rücken soweit gut. Er ist zwar immer noch etwas krumm, aber ohne das Korsett wäre die Verkrümmung stärker. Und auch wenn ich in der Schulzeit - aus mir unerklärlichen Gründen - trotzdem kein großes Glück bei Jungs hatte, habe ich es doch mittlerweile eingesehen, dass es nicht daran lag und meine Ärzte und Eltern es nur gut mit mir meinten. Heute bin ich froh, dass es diese medizinische Möglichkeit überhaupt gab.

SU

nachrücken
zurechtrücken

Schüler*innen den Rücken stärken

Seit 2017 arbeitet Andrea Hauser an der Integrierten Gesamtschule „Bertolt Brecht“ im Schweriner Stadtteil Großer Dreesch als Schulsozialarbeiterin. Ihr Arbeitgeber ist der RAA Schwerin e.V. Frau Hauser ist im Stadtteil aufgewachsen, machte nach der Schule eine Ausbildung zur Heilerzieherin und studierte anschließend Sozialpädagogik in Hildesheim. Nach ihrem Studium erwarb sie noch eine Zusatzqualifikation in tiergestützter Pädagogik in Hannover und kehrte im Anschluss daran nach Schwerin zurück.



Andrea Hauser, Schulsozialarbeiterin

Foto: RAA Schwerin e.V.

Was ist und was kann Schulsozialarbeit?

Schulsozialarbeit ist eine weiche Schnittstelle zwischen Schüler*innen, Lehrpersonal und Eltern. In erster Linie und vor allem sind mein Kollege und ich jedoch zur Unterstützung der Schüler*innen hier an der Schule. Wir stehen den Kindern in Problemlagen zur Seite und jede/r ist immer willkommen. Wir haben keine Ansprüche oder Forderungen an die Schüler*innen, sondern sind ihre Anlaufstelle, wenn es mal Redebedarf gibt. Egal worum es geht. Wir haben immer ein offenes Ohr und verstehen uns als Anwälte der jungen Menschen. Des Weiteren unterliegen wir der Schweigepflicht. Das ist ganz wichtig und entscheidend, wenn ich ein echtes Vertrauensverhältnis zu der Person aufbauen möchte, die sich an mich wendet. Ich betone es mehrmals in jedem Gespräch, damit mein Gegenüber weiß: Alles bleibt ganz sicher unter uns. Egal ob Schüler*in, Lehrer*in oder Eltern(teil). Man darf und kann in Gesprächen alles sagen und niemand ist gezwungen mit uns Kontakt aufzunehmen. Alles ist freiwillig und ein Angebot, das man nutzt oder eben auch nicht. Ich bringe zweimal wöchentlich meine

Schulhündin „Ella“ mit. Sie ist ein echter Türöffner - eine spannende, interessante Abwechslung im Schulalltag - und sorgt oft spontan für gute Laune, für unbeschwerte Annäherung und dadurch auch für eine erste Kontaktaufnahme mit mir.

Mit welchen Problemen wenden sich Schüler*innen an sie?

Oftmals liegen die Probleme im häuslichen Bereich wie zum Beispiel die Trennung/Scheidung der Eltern, Tod eines oder einer Angehörigen, Überforderung durch elterliche Ansprüche, pubertätsbedingte Probleme zwischen Eltern und Kind. Auch bei Streit mit Freund*innen und Mitschüler*innen sowie dem Empfinden ungerechter, eigener Behandlung und vielem mehr wenden sich die Kinder und Jugendlichen an mich. Die Probleme und Anliegen sind vielschichtig und jeder Mensch ist einzigartig. Insofern ist immer alles neu und auch meine Ideen, Hilfen, Tipps zum jeweiligen Problemfall sind immer individuell. Sehr gut ist, dass wir zu zweit an der Schule arbeiten und Frau und Mann wahlweise als Ansprechpartner*in für die Schüler*innen - und alle anderen - da sind.

Wo liegen die Grenzen von Schulsozialarbeit?

Die Grenzen sind bei der Zuständigkeit erreicht. Wir sind nicht zuständig für schulische Entscheidungen wie beispielsweise Suspendierungen, Versetzungen und dergleichen. Trotzdem können uns Schüler*innen, Lehrer*innen und Eltern bitten, sie im jeweiligen Fall zu unterstützen und zur Klärung beizutragen. Weitere Grenzen unseres Wirkungsbereichs sind Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung und anderes. Natürlich lassen wir auch dabei niemanden plötzlich allein. Zuständig sind dann allerdings das Jugendamt oder die Ermittlungsbehörden.

Was motiviert Sie am meisten?

Ich arbeite sehr gern mit Kindern und Jugendlichen und auch gerade in Kombination mit Tieren. Ich kann oftmals zu Problemlösungen beitragen, auch durch unser großes Netzwerk. Egal ob es Ferien-, Freizeit- oder Nachhilfeangebote sind; ein bedrücktes Kind in ein glückliches zu verwandeln, es bis dahin zu unterstützen und zu begleiten, empfinde ich als besonders. Das gibt mir ganz viel Energie - und viel persönliche Freude.

Kerstin Fischer

Räder im Rücken

Schmerzt es im hinteren Abteil des Körpers, werden schnell Ibo, Aspirin oder Paracetamol eingeworfen. Obwohl letztere in Verruf geraten sind, gehen wohl voll auf die Leber, so schlimm sogar, dass eher Hochprozentiges empfohlen wird. Nur rein gegen die Schmerzen, versteht sich.

Hört man von jungen Menschen, die sich nicht bücken können, keimt ein Verdacht von „Total einen an der Scheibe“ auf. Quasi jugendliche Manipulation an der Arbeiterschaft. Den einen drückt es hier, den anderen da, aber es ist selten der Schuh, der Probleme verursacht. Jahrelanges recherchieren in eigener Sache hat mich zu dem Schluss kommen lassen, dass tatsächlich die anderen schuld sind. Ja, wirklich! Dieses ständige Suchen nach Anerkennung, das sich verbiegen müssen, um dem Gegenüber zu gefallen. Hier ein fame Grinsen und da ein gepostetes pseudo Lächeln. Total absurd, wenn man mich fragen würde. Macht aber keiner, deswegen blitzen überall weiße Zähne in die Kameras, frisch geföhntes Haar verweht im Wind und auf die Frage: „Hast Du ein Rückgrat?“ wird mit einem Hä? Oder bestenfalls „Rückenrad? Wat das denn?“ geantwortet. Ich gebe hiermit zu, in mir steckt ein durchaus fieser Charakter.

Umgebe ich mich mit diesen Arten von Persönlichkeit, verliere ich mich in Floskeln. „Ein Rückenrad ist das, was man zum Seifenkisten Rennen braucht. Oder das, was man raucht, um Rückenwind zu erlangen. So wie ein Wind, der die Haare durchwühlt. Das Klo, was man benutzt und - im besten Falle - ordentlich spült.“ Alles so dermaßen überflüssig, die Jugend absolut überdrüssig. Ja, auch der Wind wird rückwärts gedreht, weil

es retro und shabby ist. Schmerzt es oben an der Schulter, mittendrin oder eher im unterem Bereich des hinteren Körpers? Niemand weiß wie, wo, was die Ursache sein könnte. Dieses Problem der Natur, ob eigen oder fremd, scheint mir persönlich eher der Kausalität zugeneigt. Ich, als Hobbyleser und Laiendarsteller, Möchtegern-Psychologin, Kochbuch-Brater oder „Hau gerne drauf“-Frauchen erkenne schnell, dass Mut, Tapferkeit und ein starker Rücken einfach nicht mehr im Trend sind. So what! Es ist, was es ist und selber schuld, wenn

überhaupt irgendetwas vor? Rücken haben wir Alle, nur leider steht das Rad allzu oft im Keller. Nur wenn es gerade passt, wird schnell abgestaubt, poliert, Altes auf Neu getrimmt.

Was hier nicht stimmt? Kann ich ganz schnell sagen. Niemand stellt mehr von hinten gekehrte Fragen, die im Abgang wichtig, möglich oder den Zustand eines Charakters darstellen. Gesellen laufen ihren Wundbrand ab, leider geil. Ich als Möchtegern von Weil und Dafür, bin entschlossen dagegen. Mein gekrümmter Buckel läuft im Hellen einfach mit. *Jenny Falk*

Rücken haben wir Alle, nur leider steht das Rad allzu oft im Keller. Nur wenn es gerade passt, wird schnell abgestaubt, poliert, Altes auf Neu getrimmt.

man sich auffrisst. Es gibt ja wohl genug da draußen, die Mehrweg bevorzugen und sich auf die Straße stellen, um zu demonstrieren, dass sie da sind. Da braucht es nun wirklich nicht unsereins, um Gutmensch zu sein. „Den Rücken zu stärken, heißt manchmal, total banal, seine Komfortzone zu verlassen.“ Unser allerliebstes Vorbild Heidi weiß, wovon sie spricht. Sie hat es ja nur mit geradem Rumpf, langen Beinen und einem Rad im Kopf geschafft. Also, hübsch die Arschbacken zusammenkneifen, es geht greller, heller, höher; und weiterkommen geht nun mal nur mit Rücken hinhalten. Egal ob es schmerzt, wenn man sich nicht mehr gefällt, egal. Der Spiegel dreht sich sowieso nur um sich selbst, so wie die Freude, wenn man sich selbst die Schulter polstert. Wem mache ich hier

vorrücken
aufrücken
verrücken
abrücken
anrücken



Foto: Bernd Schulte

Drei Fragen an Wasim Mohamad

Regionalgeschäftsführer der Barmer Krankenkasse in Schwerin

1

Herr Mohamad, haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfe?

Als Regionalgeschäftsführer der BARMER bin ich für die Anliegen unserer Kunden aus Schwerin und dem Landkreis Ludwigslust-Parchim verantwortlich. Ich selbst habe keine persönlichen Erfahrungen mit der Selbsthilfe. Dennoch habe ich einige Versicherte aus der Region kennengelernt, die in einer der 150 Selbsthilfegruppen in und um Schwerin organisiert sind. Und ich kann nur sagen: Die Selbsthilfe ist eine tolle Sache! Bemerkenswert finde ich vor allem, zu wie vielen unterschiedlichen Gesundheitsthemen sich Gruppen gefunden haben. Ob Organspende, psychische Erkrankungen oder Trauer – es gibt viele Angebote für Betroffene.

2

Krankenkassen fördern die Selbsthilfe und damit den selbstbestimmten Umgang mit chronischen Erkrankungen. Können Sie die Vorteile konkret benennen?

Für unsere Versicherten ist der persönliche Austausch mit Menschen, die eine ähnliche Lebenssituation haben oder unter derselben Krankheit leiden, von unschätzbarem Wert. Selbsthilfegruppen tragen als niedrigschwelliges Angebot dazu bei, dass sich das Wohlbefinden von Betroffenen entscheidend verbessern kann. Deshalb unterstützen Krankenkassen im Rahmen der Pauschalfinanzierung auch die Kontakt-, Informations- und Beratungsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS). Darüber hinaus fördern wir als BARMER auch einzelne Projekte der Selbsthilfe. Mit 53.000 Euro standen wir der Selbsthilfe in MV im letzten Jahr bei der Projektfinanzierung zur Seite.

3

Wie kann Ihrer Meinung die Selbsthilfe-Unterstützungsstruktur in den ländlich geprägten Regionen Mecklenburg-Vorpommerns gestärkt und ausgebaut werden?

Einen guten Ansatz finde ich hierfür das Projekt „Neue Wege in die Selbsthilfe – junge Menschen treffen junge Menschen“, das die BARMER gemeinsam mit der KISS Schwerin durchführt. Ziel ist es, Ansätze zu finden, wie man Jugendliche und junge Erwachsene für die Selbsthilfe begeistern kann. Man darf nicht vergessen, dass die Gruppen ehrenamtlich geleitet werden. Das Nachwuchsproblem kennen heutzutage nicht nur die (Sport-)Vereine im Land. Mit der „Jungen Selbsthilfe“ hat man eine gute Möglichkeit, dem entgegen zu wirken und leicht zugänglich Angebote für junge Menschen auf dem Land anzubieten.

Birgitt Hamm

KISS unterwegs

Am 21. Mai fand der 2. Fachtag zur beruflichen Inklusion blinder und sehbehinderter Menschen in MV in der IHK zu Schwerin statt.

Sabine Klemm und Claudia Buchholz (KISS e.V.) sind gern der Einladung gefolgt. Frau Buchholz berichtete den Tagungsteilnehmer*innen mit einem eigenen Redebeitrag von ihren Erfahrungen im Arbeitsalltag der KISS und wie sie die Inklusion in den letzten Monaten erlebte.

Mission Inklusion

Unter dem Motto „Mission Inklusion – die Zukunft beginnt mit Dir!“ rief der Behindertenbeirat der Landeshauptstadt Schwerin am Montag, dem 6. Mai, zu einer Demonstration der Verbände, Vereine, Gruppen und Einzelpersonen auf, um ihre Forderungen zur Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention in MV an eine Delegation des Landtages abzugeben. Die KISS beteiligte sich am Protestmarsch, der von der Mecklenburgstraße bis zur Staatskanzlei führte.

Vortrag zum deutschlandweiten „Tag gegen den Schlaganfall“

Am Dienstag, dem 28. Mai, sprach Prof. Dr. med. Frank Block zum Thema „Schlaganfall – Vorbeugung, Risikofaktoren und neueste Behandlungsmöglichkeiten“. Die Selbsthilfegruppe Schlaganfall Schwerin lud Betroffene, Angehörige und Interessierte ein, sich zu informieren. Der Besuch der Veranstaltung war kostenfrei.

Termine

Bad Breisig, 24. – 26. Juni 2019, Bundesweite Fachtagung der Selbsthilfekontaktstellen

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) richtet zum 41. Mal ihre Jahrestagung aus unter dem Motto „Gesundheitskompetenz und Prävention durch Selbsthilfe stärken. Potenziale heben durch professionelle Selbsthilfeunterstützung“.

Sabine Klemm wird für den KISS e.V. teilnehmen und vertritt die LAG der

Selbsthilfekontaktstellen in MV.

Psychose-Seminare 2019

Die nächsten Psychose-Seminare finden 2019 am 12. Juni, 21. August, 16. Oktober und 11. Dezember von 17-19 Uhr, Raum 1.029, Am Packhof 2-6, 19053 Schwerin statt. Telefonische Anmeldung unter 0385/545-2861 oder per E-Mail an cjungbluth@schwerin.de

Das Psychoseseminar will sich nicht ausschließlich dem Thema Psychosen widmen, sondern allen Formen psychischer Erkrankungen oder Störungen.

Eingeladen sind psychisch erkrankte Menschen, deren Angehörige, Freunde oder Partner und professionell Tätige.

Veranstalter: Stadtverwaltung Schwerin, Fachdienst Gesundheit, in Kooperation mit der Initiativegruppe Sozialarbeit e.V.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Heilpraktikerinnen informieren

Das Heilpraktikerinnen-Netzwerk Schwerin bietet regelmäßig Informationsabende zu verschiedensten Heilmethoden und gesundheitsunterstützenden Maßnahmen an. Folgende Themen stehen auf dem Programm:

19. September: Kinderwunsch naturheilkundlich behandeln (Behandlung von Frauen), Praxen Eva Strehl, Gabriele Dziemba

15. Oktober: Kinderwunsch naturheilkundlich behandeln (Behandlung von Männern), Praxen Ruth Mennenga, Cora Footh-Kaya und Dr. Edmund Steiner

19. November: Naturheilkundliche Behandlung von Blasenentzündungen (alle Praxen). Danach folgt die Weihnachtspause.

Mehr auf www.kiss-sn.de erfahren oder telefonisch in der KISS.

Neue Angebotsbroschüre

Bereits im März erschien die neue Auflage von „Angebote und Adressen“ der KISS Schwerin. Auf 24 Seiten finden Sie die aktuellen Gruppen in den Bereichen chronische und psychische Erkrankungen, zum Thema Sucht und Eltern- bzw. pflegende Angehörige. Auch im Bereich rund um Familie gibt es Angebote, hin-zukommen vielfältige Aktiv-Gruppen,

die sich unter dem Dach der KISS regelmäßig treffen. Erhältlich ist die Broschüre in der Kontaktstelle am Spieltordamm 9. Alternativ können Sie sich auf unserer Homepage unter kiss-sn.de informieren.

Neue Selbsthilfegruppen

Narcotics Anonymous (NA)

Narcotics Anonymous ist eine internationale gemeinnützige Organisation von Selbsthilfegruppen für abstinent lebende Süchtige. Seit 1. Juni gibt es jetzt auch eine Gruppe in Schwerin. Alle, die aufhören wollen Drogen zu nehmen, können an den Meetings teilnehmen. Die Teilnahme ist nicht auf Süchtige beschränkt, die eine ganz bestimmte Droge genommen haben. Weitere Treffen finden dann jeden Sonnabend um 15.00 Uhr in der KISS statt.

Treffpunkt „Stammtisch“ Selbsthilfe

Nachdem der Stammtisch „Junge Selbsthilfe in allen Altersklassen sehr gut angenommen wurde, gibt es jetzt eine Neuaufgabe als Selbsthilfegruppe. Jeden letzten Dienstag treffen sich Interessierte – egal mit welcher Krankheit oder Problemlage – zum gegenseitigen Austausch in den Räumlichkeiten der KISS. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig. Nach der erfolgreichen Gruppengründung am 28. Mai trifft sich die Gruppe erneut am 25. Juni um 19.00 Uhr in der KISS. Wir freuen uns auf viele neue und „alte“ Gesichter!

SHG Bauchspeicheldrüsenkrebs

AdP e.V. Arbeitskreis der Pankreatoktomierten – Bauchspeicheldrüsenenerkrankte

Am 15. Mai um 16:30 Uhr traf sich die neugegründete AdP Regionalgruppe Schwerin in den Helios Kliniken, Wismarsche Straße 393-397, Schwerin.

Auf unseren Gruppentreffen wollen wir miteinander und mit anwesenden Ärzten unsere persönlichen Probleme mit der Erkrankung der Bauchspeicheldrüse und der OP diskutieren und in einen Erfahrungsaustausch treten. Das nächste Gruppentreffen dieser Gruppe ist am 13.11.2019 um 15:30 Uhr wieder in der Helios Klinik im Raum Leezen.

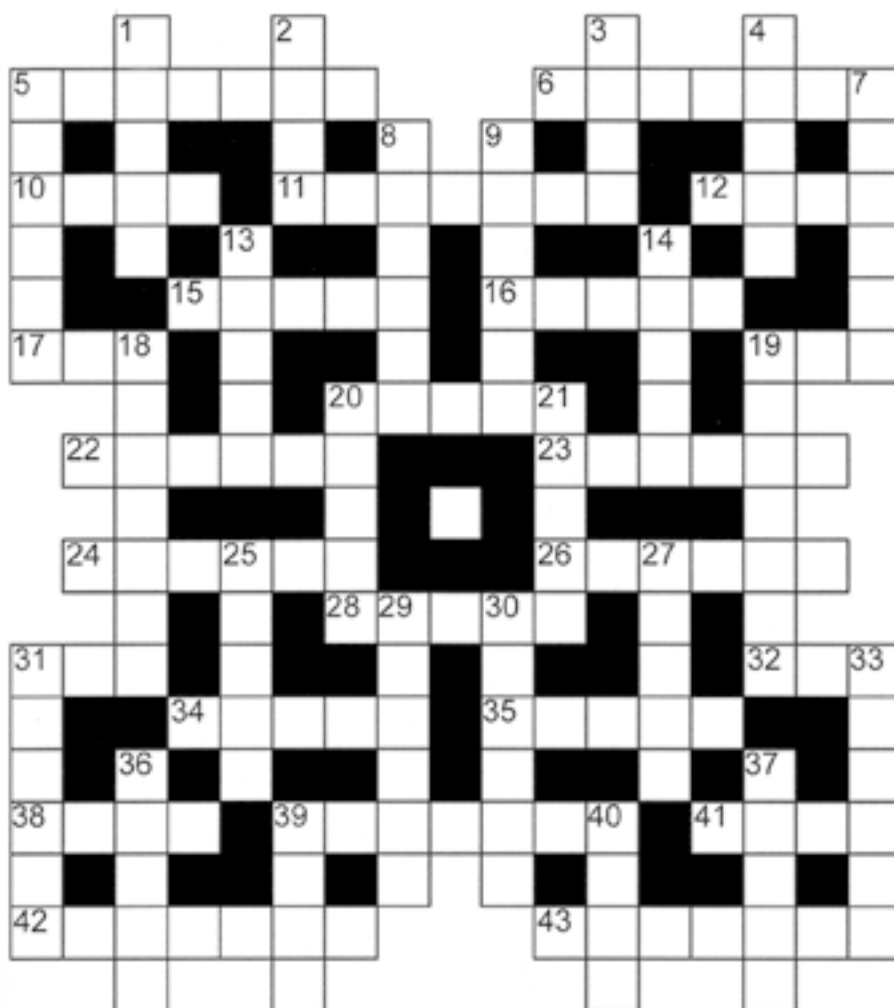


Frühjahrsputz in der KISS

Schwerin • Zum Frühlingsauftakt im März hatten wir alle Selbsthilfegruppen aufgerufen, uns beim Frühjahrsputz zu unterstützen. Besonders alle mit einem „grünen Daumen“ hatten wir gebeten, uns zu helfen. Die Beteiligung war großartig! 13 Helfer*innen kamen und packten an. Die Blumen bekamen neue Töpfe und Erde, es wurde gewischt, gewienert und entstaubt. Das „Hinterher“ jedoch war am schönsten – jeder hatte etwas leckeres mitgebracht und nach getaner Arbeit haben wir alle an einer großen Tafel sehr gesellig zusammen gegessen. So konnten sich auch einmal Gruppen untereinander austauschen, die sich sonst nie sehen. Das war eine gelungene Aktion – Danke noch einmal an alle Helfer*innen!

Claudia Buchholz





Waagerecht

5) feuchte Brise, 6) Kugelspiel, 10) Kopfteil der Tiere, 11) chem. Grundstoff, 12. Knie (engl.), 15) Köder in der Jägersprache (auch Schimpfwort), 16) Talform, 17) windgeschützte Seite, 19) Autozubehör, 20) älteste lat. Bibelübersetzung, 22) Kultbild der Ostkirchen, 23) starke seelische Erschütterung, 24) poln. Stadt, 26) Nordteil Rügens, 28) sentimentale TV-Filme, 31) Ansturm, 32) Physiker (18./19. Jhd.), 34) Wüstentier, 35) Ort in Graubünden, 38) Mädchenname, 39) altes Brillenmodell, 41) Gebäude, 42) Hilfe in großer Not, 43) Vogel

Senkrecht

1) Arbeit, 2) Lurchenart, 3) exotisches Gewürz, 4) Milchprodukt, 5) Brötchen, 7) frech, 8) Geheimnis weitergeben, 9) Schur für Schuhe, 13) Nachschlagewerk, 14) griech. Buchstabe, 18) jemanden aussuchen (veraltet), 19) Befehl, 20) etwas verstanden haben (umgangsspr.), 21) Gebirge Nordafrikas, 25) heiliges Buch des Islams, 27) kugelförmige Teigmasse, 29) Begriff aus der Computersprache, 30) Fußboden auf Schiffen, 31) Kinderfahrzeug, 33) Besteckteil, 36) flink, 37) Gartenhaus, 39) dt. Schriftsteller (19./20. Jhd.) Nobelpreis, 40) Farbe **Angret Möller**

Die Ziffern 1, 26, 13, 18, 3, 18, 20, 23 ergeben einen Begriff zur Sommerszeit

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

WILL KOMMEN

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 Bülow, SHG Epilepsie, Heilpraktikerin und Psychotherapie, Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volker Güntsch, Helios-Kliniken, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Dipl.-Psychologe Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Rehasentrum 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 Schlaganfall Schwerin, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches **Förderabonnement** unterstützen.

Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:

Telefon 0385 3924333

oder E-Mail info@kiss-sn.de



Einzigartigkeit - gibt es eine Chance?

Stellen Sie sich einen Schizophrenen vor – einem von Hundert widerfährt diese Erkrankung, die ein ganzes Leben wahren, arbeitsunfähig machen und einen Menschen extrem verändern kann. Wer soll das verstehen – die anderen 99 Menschen? Wer kann sich Wahnvorstellungen und Halluzinationen und die Gefühle eines Schizophrenen und diese ganze verworrene Gedankenwelt vorstellen? Und der eine oder andere hat auch von Dr. Jekyll und Mr. Hyde gehört – ja, die Schizophrenen neigen womöglich zu Gewalttaten. Was ist, wenn mein Nachbar oder Kollege eine solche Krankheit hätte? Nicht auszudenken! Und plötzlich hatte eines Tages diese Erkrankung ihren Stempel weg. Niemand konnte dies verhindern – keiner kann die Meinung von Millionen von Menschen rückgängig machen – ein Stigma ist

entstanden. Selbst Aufklärungsarbeit vieler Menschen ist zunichte gemacht.

Aber das alles wissen wir doch schon! Jeder weiß von all den verschiedenen Krankheiten und Andersheiten! Anders gesagt: jeder hat eine oder mehrere Besonderheiten, aber jeder besteht darauf, dass diese Andersheiten bei ihm doch recht normal sind. Die Anderen sind das Problem!

Gerade habe ich eine Erzählung geschrieben. Provokant wählte ich als Protagonisten einen jungen Mann, der gleichzeitig schizophren und dem Alkohol verfallen ist. Das sind die gängigsten Erkrankungen, die am meisten stigmatisiert werden. Dieser Protagonist soll nun die Welt retten und ich überlegte im nächsten Augenblick, wie denn ein verrückter und verstoffener Mensch die Welt retten kann. Natürlich kann der die besten Gedanken

und Lösungen haben, weil er die Stigmatisierungen am eigenen Leibe erfährt! Menschen, die schwere Erkrankungen getroffen haben, oder die in schwierige Situationen geraten sind, werden unterschätzt.

Wir sollten es als eine große Chance ansehen, auch andere Kulturen und Ansichten kennenzulernen. Es ist ein Gewinn über das eigene Leben hinaus in die Weite der Welt zu schauen.

Wir Menschen, jeder für sich, sind einzigartig. Unser Schöpfer hat es vorgesehen eine bunte Welt zu erschaffen – frei von Stigmen, die der Mensch im Nachhinein in die Welt gesetzt hat. Der Mensch ist ein unendlich wertvolles Geschöpf, jeder für sich – niemand hat das Recht daran zu zweifeln, an dem Produkt der Liebe Gottes.

Hartmut Haker



Holger Wegner

Foto: privat

Will alles wagen...

„Lieber einen Knick in der Karriere, als im Rückgrat“, konstatierte der Schauspieler Armin Müller-Stahl 2018 in einem Interview über sein bewegtes Leben.

Die weltweiten „Fridays for Future“ Demonstrationen von Schüler*innen haben sicher mehr zu deren politischen Rückenstärkung beigetragen, als hilflos wirkende, sich anbietende Politiker*innen. Eine neue Qualität dürfte der Rückhalt für die Jugendlichen von einem großen Teil

der Klimaforscher*innen sein. Die Begrenztheit der Ressourcen und vermeintlich unendliches Wachstum stehen in einem diametralen Widerspruch zueinander. Obwohl diese Erkenntnis seit Jahren bekannt ist, haben uns junge Leute den Spiegel vorgehalten! Politisches Rückgrat bewiesen vor 30 Jahren auch Menschen, die im Sommer 1989 eine verstärkte Zusammenarbeit innerhalb der DDR-Opposition vorantrieben. Dieses Engagement mündete im September 1989 in der Gründung des Neuen Forums und anderer Gruppen der Bürgerbewegung. Die Pastorin Ruth Misselwitz, Mitbegründerin des Pankower Friedenskreises, stellt rückblickend fest: „Wir haben in der DDR etwas gewagt und unglaublich viel Solidarität und Vertrauen erlebt. Das ist für mich das größte Geschenk gewesen. Daraus habe ich viel Kraft gezogen und das trägt mich bis heute. Die Gewissheit möchte ich gern weitergeben an Menschen, die heute hoffnungslos und eventuell von einem Gefühl der Ohnmacht bemächtigt sind...“ Rückgrat zu

zeigen, ist auch ein wesentlicher Faktor in der Selbsthilfe, um Betroffenen und ihren Angehörigen z.B. im Widerstehen gegen Krankheit und Not, einen Rahmen des mutmachenden Gesprächs und der aktiven Unterstützung zu geben. Die Australierin Sue Cooke, mit 15 Jahren an Epilepsie erkrankt, schrieb einmal: „Im Leben eines Epilepsiekranken gibt es eine Ungewissheit, die bedrohlich werden kann, wenn man ihr nicht mit Entschlossenheit entgegentritt.“ Der am 25. April 2018 leider viel zu früh verstorbene Musiker, Holger Biege, sang einst: „Will alles wagen, will mich erkennen, will mein Leben leben bis zu Grund...“ Er bleibt in Erinnerung, als jemand, der Rückgrat demonstrierte, trotz aller Widrigkeiten. Vor 50 Jahren fand vom 15.–17. August 1969 das legendäre Woodstock Festival statt, welches als ein Rückgrat in die Rockmusikentwicklung einging.

Wie auch immer Ihr Musikgeschmack sein mag, ich wünsche allen Leser*innen einen wunderbaren Sommer 2019.

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
Montag und Dienstag
Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
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, Stadteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

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

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, Roland Löckelt, Burkhardt Bluth, Patrick Falow, 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: 31. Juli 2019 zum Thema: Vergessen

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

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



Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit

