

HILF DIR SELBST

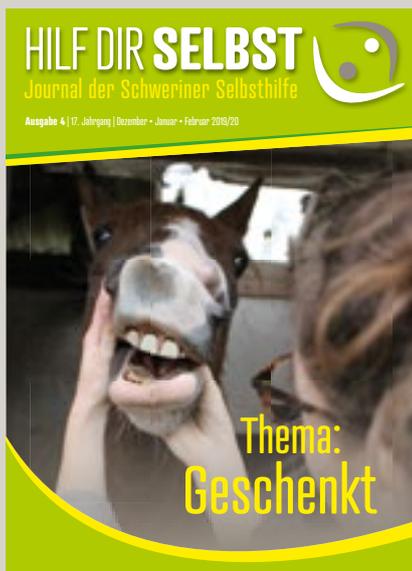
Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 4 | 17. Jahrgang | Dezember • Januar • Februar 2019/20



Thema:
Geschenkt



Inhalt

Editorial Sabine Klemm 2
Gastkolumne Jan Holze 3
Umfrage Die schönsten Geschenke ... 4
Studie Sich selbst beschenken 6
Thema Kindergeburtstag 7
Thema Selbstgemachtes 8
Erfahrung
 Lebens-Geschenke 9
Selbsthilfe
 Selbstverständlichkeiten? 10
Ehrenamt
 Grüne Damen und Herren 11
Erfahrung
 Deutsche Einheit, ein Geschenk? 12
Selbsthilfe
 Eine zweite Chance 13
Menschen 14
 Beschenkt oder gesegnet?
Menschen 15
 Miteinander und füreinander da sein
Selbsthilfe 16
 Erzählcafé lädt Frauen ein
Menschen 17
 Ein Mann erfüllt Wünsche
Selbsthilfe 18
 Leben mit einer Zystenniere
KISS aktuell 19
 Drei Fragen an Prof. Brooks
Service Neue Mitstreiterinnen 20
Service Selbsthilfe-Infos 21
Rätsel/Förderer 22
So gesehen 23
 Wohl verschenkt ist nicht verloren
Impressum 24
Die nächste Zeitschrift
 erscheint Anfang März 2020 zum
 Thema „Aufgeräumt“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Editorial ist geschenkt, wenn es eh' keiner liest und für die, die es doch tun, kann es ein Geschenk sein... so könnten wir die Ambivalenz von „schenken und beschenkt werden“ weiter treiben und tatsächlich beschäftigen wir uns genau mit dieser Frage in der Dezemberausgabe 2019.

In der Gastkolumne erzählt uns Jan Holze, wie die Ehrenamtsstiftung dazu beiträgt, dass Menschen neuen Mut schöpfen und sich engagieren. Das Geschenk ist dabei ihr eigenes Engagement, das durch die Unterstützung genau die Wirkung entfaltet, die sie sich wünschen.

Schenken hat offensichtlich etwas mit Aufmerksamkeit zu tun, für sich selbst und für andere, fremde und nahe Menschen. Dazu lesen wir von einer interessanten Studie über die Bedeutung des Sich-Selbst-Beschenkens.

In unserer Umfrage erzählen uns Verkäufer*innen, was für sie das schönste Geschenk ist. Natürlich muss es von Herzen kommen und deshalb gibt es auch Anregungen, etwas selbst herzustellen – bloß „nichts Gekauftes!“.

Scheinbar ist das größte Geschenk in unserer relativen Überflussgesellschaft: Zeit, die wir miteinander verbringen. Zeit schenken z. B. die Grünen Damen und Herren oder Jugendliche, die Kinderfreizeiten betreuen. Ein Kind sagt uns: Das größte Geschenk ist jemandem zu sagen, dass man ihn liebhat und ihm Gesundheit wünscht. Eine gute Idee ist auch, ein Geschenk zu verschenken und damit Bedürftigen zu helfen, oder wie im Verein Ma'an miteinander und füreinander da zu sein. Daran schließt sich die Frage an, was eigentlich selbstverständlich erwartet werden darf und was wirklich „geschenkt“ ist. Überraschend kann auch eine spontane Begegnung mit



Foto: Gudrun Schulze

wildfremden Menschen zu Geschenk werden. Voraussetzung dafür sind schönes Wetter, gute Laune und gegenseitige Offenheit und Respekt. Das macht Mut!

Wir erfahren, wie wichtig Spenden für den Wünsche-Wagen sind und wie beglückend es ist, Menschen ihren letzten Wunsch zu erfüllen. Es gibt Erfahrungsberichte aus den Selbsthilfegruppen „Die zweite Chance“, „Borderline“ und über das Leben mit der ganz seltenen Erkrankung „Zystenniere“. Der Leiter der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, Prof. Brooks, erläutert die positive Wirkung des Engagements in Selbsthilfegruppen für den Umgang mit psychischen und Abhängigkeitserkrankungen.

Das 30-jährige Jubiläum des Mauerfalls haben Kerstin und Hartmut für eine Korrespondenz genutzt und fragen: Ist die Deutsche Einheit ein Geschenk? Silke Gajek beantwortet diese Frage mit einem eindeutigen Nein und lädt zu einem Erzählcafé für Frauen ein. Auch eine Frauenbande kann Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

Seit dem 21. November 2019 gibt es in Schwerin 82 Stolpersteine für Opfer der NS-Diktatur. In der Stadtinformation und in der KISS ist die neue Stolperstein-Broschüre erhältlich.

Eine frohe Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm

Selbsthilfe ist mehr als nur Selbst-Hilfe

Als ich 2015 nach Gründung der Stiftung die Aufgabe des Geschäftsführers der Ehrenamtsstiftung übernahm, wusste ich noch nicht, was genau mich erwarten würde. Auf bestehende Erfahrungen konnte ich nicht zurückgreifen. Aber mir war klar, es wird spannend. Die Stiftung kann die gesamte Breite des Engagements in allen Facetten unterstützen und fördern, da würde ich auf die unterschiedlichsten Menschen treffen – sozial Engagierte, Tierliebhaber, Technikbegeisterte, Umwelt-Aktivisten, Kulturenthusiasten, Dorfentwickler... Und alle haben eins gemeinsam: Sie brennen für das, was sie tun. Ich bin unheimlich dankbar, in meiner Arbeit so viele engagierte Leute zu treffen und sie mit der Stiftung direkt unterstützen zu können. Das hat man nicht in jedem Job.

Einige dieser Begegnungen haben sich mir stark eingeprägt. Wenige Wochen, nachdem die Ehrenamtsstiftung ihren Betrieb aufgenommen hatte, meldete sich ein Mann per Telefon bei mir; die Stimme von Herrn H. klang rau. Wie ich später erfuhr, war dies Folge seiner Krankheit. Er berichtete mir, was er schon alles auf die Beine gestellt hatte und wie schwer es Selbsthilfegruppen haben, Unterstützungsleistungen zu bekommen. Er hatte wenig Hoffnung, dass ich oder besser die Ehrenamtsstiftung ihm dabei helfen könnten, da er schon so viele Enttäuschungen erlebt hatte. Erkennbar erwartete er eine weitere Absage. Da ich es mir zu eigen gemacht habe, die Menschen möglichst persönlich kennenzulernen, um zu verstehen, was sie antreibt, fragte ich ihn, ob ich vorbeikommen könnte auf einen Kaffee. Hörbar erstaunt,

willigte er ein. Ich fuhr zu ihm. Er erzählte mir von seinem Lebensweg und welche Richtung dieser mit seiner Krankheit genommen hat. Anfänglich war er orientierungslos und suchte Halt. Den fand er; in einer Selbsthilfegruppe. Das war wie ein Geschenk für ihn – endlich Leute, bei denen man sich aufgefangen fühlt. Mittlerweile leitet er die Gruppe und hat es sich zur Aufgabe gemacht, anderen Menschen mit dem gleichen Schicksal diesen Halt zu geben; in Beratungen, Gruppengesprächen und Ausflügen. Jetzt hatte er eine größere Austausch-Veranstaltung vor, doch ohne die Mittel für u.a. Materialkosten ginge das nicht. Ich sagte ihm Unterstützung zu, er bekam sie und ich erhielt eine Einladung. Es wurde ein spannendes Forum mit vielen Menschen, die das gleiche Schicksal erleiden mussten. Und doch war die Stimmung so positiv und zugewandt. Die Gespräche miteinander gaben allen Kraft und Herrn H. Mut zum Weitermachen. Wir vereinbarten weitere gemeinsame Projekte, kleinere Sachen, die finanziell nicht aufwändig waren, doch konnte damit so viel erreicht werden. In seinen Dankesmails schrieb mir Herr H. später, dass er sich durch die unkomplizierte Unterstützung in seiner Arbeit bestätigt gefühlt hat und wie wichtig das sei. Ich begriff, welche Kraft im Engagement liegen kann.

Ein Geschenk für beide Seiten. Zum einen für die Menschen, für die sich Herr H. engagiert. Ohne ihn gäbe es keinen Austausch unter Gleichgesinnten, kein Auffangen, nicht diese Form der menschlichen Wärme. Mit dem Engagement eines Einzelnen kann eine ganze Gruppe Mut

und Kraft gewinnen. Und zum anderen die Auswirkungen auf den Engagierten selbst; Herrn H. – ein Kerl wie ein Baum, den seine Krankheit fast umgehauen hätte. Sein Engagement gibt ihm Halt, neue Lebensenergie und die Kraft zum Weitermachen. Schon für gesunde Leute wiegt so ein Ehrenamt mitunter schwer auf den Schultern. Ich finde es unheimlich beeindruckend, was Herr H. trotzdem alles auf die Beine stellt. Kein Weg zu weit, kein Projekt zu kompliziert. Ich durfte lediglich für die Finanzierung sorgen und konnte mich an seinen Erlebnissen und Erfahrungen – mit ihm – freuen. Seit einer Weile habe ich nichts mehr von ihm gehört. Ob er immer noch regelmäßig einmal in der Woche für seine Selbsthilfegruppe da ist? Ich bin neugierig und ein wenig besorgt, wie es ihm geht. Ich werde ihn mal wieder anrufen und fragen, was wir als nächstes zusammen machen können.



Jan Holze
Geschäftsführer der Ehrenamtsstiftung
Mecklenburg-Vorpommern

Geschenkt

Weihnachten ist „Schenk-Hochzeit“. Doch was ist für wen ein gutes Geschenk? Womit kann man anderen Menschen eine Freude machen? Worüber freut man sich selbst am meisten? Diese Fragen stellten wir Geschäftsleuten in Schwerin, die selbst Geschenke jeder Art in ihren Läden anbieten.



Lilly und Vanessa , Weltladen Schwerin

Was gibt es hier für Geschenke?

Von süßen Kleinigkeiten über Schmuck und Klangschalen bis zu Körben und anderem ausgefallenem Handwerk ist vieles dabei. Unser Kaffee und Tee ist auch sehr beliebt im Laden.

Welches Geschenk finden Sie persönlich gut, welches nicht?

Natürlich jede persönliche Aufmerksamkeit. Unsere Favoriten sind jedoch die dekorativen Kokosnussschalen, die Sonnengläser und verschiedene Schokoladen.



Axel Göttisch, Ein guter Tag – Literatur und Co, Schwerin

Hier gibt es Bücher, Kalender und ausgesuchte Spiele.

Ein Geschenk sollte vom Herzen kommen und zu dem Beschenkten passen. Das Buch ist für mich das schönste Geschenk.



Susanna Neetz, Keramikwerkstatt „Loza Fina“, Schwerin

Wir fertigen vorwiegend leichtes Gebrauchsgeschirr an, welches in Kleinserien von uns auf der Töpferscheibe gedreht wird. Zu unserer täglichen Arbeit gehören Servicebestellungen und andere Kundenwünsche. Besonders gern werden unsere kleinen Vasen verschenkt.

Vor Jahren wünschte ich mir mal heiß und innig eine bestimmte CD und bekam diese dann unverhofft zu Weihnachten geschenkt. Meine große Freude darüber ist mir jetzt spontan wieder in Erinnerung gekommen. Foto: Kerstin Fischer



Janet Buß, The Body Shop, Schwerin

Wir haben eine Vielzahl toller Geschenkideen sowohl für Sie als auch für Ihn. Für jeden Anlass und jedes Budget ist hier das Richtige dabei. Und das zu 100 Prozent vegetarisch und ohne Tierversuche.

Für mich persönlich sind „Rocket to the Stars“ besonders WERT-volle Geschenke.: Bei jedem Kauf eines Produkts von „Rocket to the Stars“ werden zwei Euro gespendet. Das Hilfsprojekt „Plan International“ setzt sich weltweit für die Rechte von Kindern ein.



Volker Nothdurft, Goldschmiede VONO, Schwerin

Uhren und Schmuck sind gerade zu Weihnachten Geschenke-Klassiker und werden gern zum Verschenken bei uns gekauft.

Ich selbst freue mich am meisten über geschenkte Familienzeit, wie beispielsweise einen gemeinsamen Musical-Besuch.

Silvia Naffin, Kunst & Natur, Schwerin

Von Honig, Kerzen, Filzschuhen über Keramik gibt es hundert kleine schöne Dinge. Ich persönlich mag die Sprüche auf den Metallschildern. „Die Leute lesen sich durchs Geschäft und erfreuen sich an den einzigartigen Sprüchen. Das finde ich sehr toll.“

**Martina Menzel, Tuscherei, Schwerin:**

In der Tuscherei können Keramikrohlinge ganz individuell und persönlich bemalt werden. Von der Tasse bis zum Seifenspender wird jedes Keramikstück durch die eigene Gestaltung zum einzigartigen Geschenk.

Ich habe mal ein eigenes Lied geschenkt bekommen, das war etwas ganz Besonderes. Zeitgeschenke für gemeinsame Unternehmungen oder Erlebnisse finde ich auch immer ganz besonders.“

**Luise Gronostay, Kreativ Kaufhaus, Schwerin:**

Unser buntes Sortiment bietet viele Möglichkeiten für Geschenke. Zum Beispiel unsere witzigen Postkarten, handgemachten Taschen und Mützen sowie Schmuck. Verschenkt werden besonders gern Unikate. Am meisten freue ich mich über spontane, kleine Überraschungsgeschenke. Es muss nicht immer einen speziellen Anlass für Geschenke geben, finde ich.

**Weihnachtsmann, Hoher Norden:**

Ehrlich? Ich habe diese ganze Schenkerei so satt. Nicht nur weil ich mich mit meinen Kollegen wie Väterchen Frost, Santa Claus oder Papa Noel immer so abstrampeln muss, um alle Kinder zu beschenken. Nein, ich ärgere mich, dass wenige Kinder viel zu viel, die meisten aber wenig oder gar nichts bekommen. Leider kann ich dagegen auch nicht viel ausrichten. Aber was sind die teuersten Autos, Puppenhäuser oder Smartphones gegen Liebe und Zeit? Beides kann ich leider nicht verschenken. Muss mich ja stets sputen.

Deshalb wäre mein allerschönstes Geschenk, einmal mit einer netten Familie gemütlich Weihnachten zu feiern, mit Gänsebraten, Baum schmücken, Lieder singen – und vielleicht auch mal selbst ein klitzekleines Geschenk auspacken.

**Ein Verschenke-Laden öffnet in der Friedrichstraße:**

Neben der bestehenden Textilbörse, Sozialkaufhaus und Kleiderkammer können wir uns auf eine Neuheit in Schwerin freuen! In der Friedrichstraße 9 öffnet demnächst ein Verschenke-Laden seine Türen. Das Beste: Jeder kann mitmachen. Im Unterschied zu bestehenden Treffpunkten müssen hier keinerlei Bedürftigkeitsmerkmale erfüllt werden. Alle möglichen Dinge können abgegeben oder zur Wiederverwertung mitgenommen werden. Dieser Laden stellt einen zentralen

Treffpunkt für jedermann dar, lädt zu Gesprächen ein und berührt unser Bewusstsein in puncto nachhaltiges Konsumverhalten. Unterstützer sind bei den Freiwilligen der BUNDjugend MV herzlichst willkommen: Anpacken, Spenden, Vorbeischaun, Namensvorschlag machen. Seien Sie dabei, um den Laden möglich zu machen!

→ **Kontakt: Bundjugend MV**
info@bundjugend-mv.de
oder 03 85 / 52 13 39 – 16





Foto: Kirsten Sievert

Sei ein Egoist: Mach anderen Geschenke

Eine Studie zum richtigen Schenken

Weihnachten und Geburtstage, dort klingelt es zu allererst bei mir zum Thema „Geschenke“. Die übermüdete Karin jagt nach Feierabend durch Blume2000, Pralinenregale und Weinfächer, drapiert alles zusammen, damit es halbwegs nach gedankenvoll erlesenen Schätzen aussieht, unterschreibt dann auf der Karte, auch für ihren Mann und die Kinder, letztendlich übergeben alle zusammen auf der dritten Geburtstagsrunde dieser Kalenderwoche das Paket an die Kollegin-des Bruders-des Jungen, der mal auf ihren Hund aufgepasst hat, mit der Rechtfertigung vorab „Nur eine kleine Aufmerksamkeit“.

Ganze Bücher und Abhandlungen beschäftigen sich mit der Psychologie des Schenkens. Warum schenken wir eigentlich? Was sind gute und schlechte Geschenke? Welche sind die größten Fehler beim Geschenkauf? Zwei Forscher aus Spanien und Dänemark untersuchten, wie das Beschenken Fremder uns Selbst von Grund auf verändern kann.

Die Besorgungen zu Feierlichkeiten können in Stress versetzen, wenn auch nicht zwangsläufig. Während eine andere Art des Schenkens Freude, Sinnhaftigkeit und Verbindung mit der Menschheit beschert. Llamas und

Thomsen (2015) beschreiben Luxus als das Geben von etwas wertvollem an entfernte Andere, Fremde. Dazu zählen sie eine breite Palette an Aktivitäten, beispielsweise dem Bettler ein paar Euros zustecken, Blut oder Organe spenden, ein Kind adoptieren oder unterstützen, Geld spenden, sich ehrenamtlich engagieren, Couchsurfing anbieten, Steuern bezahlen.

Geschenke an Fremde sind nicht reziprok, es wird also nichts im Gegenzug vom Beschenkten erwartet. Dieses Konzept des Gebens nennt sich „Verteilen“. Daraus zu schlussfolgern, es handle sich um eine rein prosoziale, selbstlose Tat, wäre falsch. Eine egoistische Komponente wohnt auch dem „Verteilen“ inne. Verschiedene Prozesse laufen beim „Verteilen“ ab, von denen Sie als Geber profitieren und im Kern Ihrer Persönlichkeit beeinflusst werden.

- Menschen lernen sich selbst kennen durch Beobachtung und Planung ihres Verhaltens. Veränderungen der eigenen Identität vollziehen sich. Schlussfolgerungen aus dem eigenen Handeln können sein, ich bin „gut“, hilfreich, großzügig, umsichtig, freundlich, kümmere mich.

- Geschenke an Fremde versetzen den Geber in positive Emotionen. Sie verstärken das generelle Wohlbefinden und die Zufriedenheit. Dadurch

wiederum wird Bedeutung gestiftet, im Sinne von Zugehörigkeit, Stimmigkeit, Signifikanz (in der Psychologie der Schlüssel zum Glück!).

- „Verteilen“ dient auch dem gemeinschaftlichen Aspekt, es verbindet Menschen miteinander. Auf diesem Wege werden Gefühle der Solidarität und der Verbundenheit generiert. Die wahrgenommene Zugehörigkeit zur Gemeinschaft steigt an und verändert uns selbst sowie den anderen.

„Das reine Geschenk“ sollte freiwillig, desinteressiert und spontan sein, keine Erwartungen oder Schulden beinhalten. IMMER ist allerdings eine Art Selbstinteresse involviert – mindestens im Sinne eines guten Gefühls (Mauss & Derrida, 1954).

Ich denke, es ist von Vorteil sich einzugestehen, dass Schenken niemals selbstlos ist. Bei mir reduziert es den Stress, auch beim privaten Verschenken. Mit freier Überlegung und offenem Herzen gehe ich den Geschenkauf an. Motivation durchfließt mich, wenn ich ein Ehrenamt ausführe und keinerlei Ängste ranken sich darum, ob meine Hilfe nützlich ist und ankommt. Vielleicht führt gerade das im Endeffekt zu den besten Resultaten?

Erlauben Sie sich im Zuge des Festes der Nächstenliebe also auch Selbstliebe und Schenken sie sich glücklich!

Loreen Christ

Zu Großes für die Kleinen?

Zu Weihnachten schenken sich Familien alle gerne etwas. Jeder bekommt von jedem ein Geschenk. Sollte man zumindest meinen. Denn komischerweise halten sich manche oft nicht an diese Regel, wenn es um die Kleinsten in der Familie geht. Als Außenstehender bekommt man das Gefühl, der Weihnachtsgeschenkestapel der Kinder wird von Jahr zu Jahr größer. Und nicht nur das. Alles was vorher wunderschön verpackt und mit kleinen Kärtchen versehen wurde, wird binnen Minuten aufgerissen und begutachtet. Sekunden später blinkt, hupt, kräht und muht es und jeder weiß, jetzt ist endlich das neue Spielzeugauto oder der neueste Plastik-Bauernhof mit realen Geräuschen im Weihnachtssack gewesen. Das Kind ist glücklich.

Wenn es mehrere Kinder auf einmal zu beschenken gibt, wird natürlich genauestens darauf geachtet,

dass keines benachteiligt wird. Gleicher Wert, gleicher Preis. Kein Kind soll neidisch auf das andere gucken. Das eine Kind wächst schnell und bekommt deswegen schon das zweite Paar Schuhe in vier Monaten? Egal. Das andere Kind wächst zwar langsamer, aber bekommt trotzdem welche. Genauso schön, genauso teuer. Hauptsache, es muss nicht mit Neid und Tränen in den Augen auf das andere Kind schauen.

Waren das noch Zeiten, in denen man sich über eine Barbie, ein Puzzel und einen Schokoweihnachtsmann gefreut hat. Man selber wusste nicht, welches von den Geschenken, die vorher fleißig auf einen schön bemalten Wunschzettel in Schönschrift geschrieben wurden, denn nun unter dem Weihnachtsbaum liegen würde. Das waren noch richtige Weihnachtsüberraschungen. Es wurde von zehn aufgeschriebenen Wünschen auch

nur die Hälfte erfüllt. Damit war man glücklich und hat Tage lang begeistert unter dem Weihnachtsbaum gespielt.

Heute werden die Kinder kaum noch überrascht. Egal, was sie aufschreiben oder auf welches Spielzeug sie vor Weihnachten zeigen, es wird ihnen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit gekauft. Für das Kind mag es der Himmel auf Erden sein, aber ganz ehrlich, ist das nicht zu viel? Zu viele Wünsche, zu viele Geschenke?

Ich finde es schade, dass Kinder so überschüttet werden. Ist das der Sinn von Weihnachten? Eigentlich nicht. Zusammen mit der Familie Zeit zu verbringen, gemeinsam am Tisch zu sitzen und das traditionelle Weihnachtsessen zu genießen und vielleicht zwei, drei Geschenke auszupacken, sollte doch für jeden genug sein. Das sollte immer im Mittelpunkt stehen und nicht der Haufen Geschenkpapier, der den Weihnachtsbaum verdeckt. **SU**

Ein Geschenk verschenken

Meinen 30. Geburtstag habe ich groß gefeiert. Ich dachte mir, dass natürlich jeder meiner Gäste nachfragt, was ich mir wünsche. Damit ich nicht völlig den Überblick verliere, habe ich vorher schon darüber nachgedacht. Ich bin zu dem Entschluss gekommen, dass ich keine großen Wünsche habe. Gut, Geld kann man natürlich immer gebrauchen, aber besonders kreativ ist das nicht. Deswegen habe ich mir gedacht, ich wünsche mir etwas, was anderen Menschen eine Freude macht. Ich habe Spenden gesammelt. Für eine Stiftung, die auch schon meiner Familie geholfen hat. Die McDonalds Kinderstiftung. Sie baut Häuser, in denen Familien von kranken Kindern kostenlos wohnen können. Als ich selbst als jüngeres Kind über Wochen im Herzzentrum Berlin bleiben

musste, konnten meine Eltern in der Nähe bleiben, ohne riesige Summen für ein Hotel bezahlen zu müssen. Sie lebten in diesen Häusern mit Eltern, mit denen sie sich austauschen konnten, in einer Art WG. Solange, bis es mir besser ging. Ich finde, diese Stiftung macht eine tolle Arbeit, obwohl man McDonalds natürlich nicht gut finden muss.

Zu meiner Geburtstagsfeier stellte ich eine Box auf, in die jeder Geld reinlegen konnte, wenn er wollte und wie viel er wollte. Es kamen 180 Euro zusammen und die Verantwortlichen haben sich sehr gefreut. Ich kann es Ihnen, liebe Leser, nur empfehlen. **SU**

Joachim Ringelnatz
Schenken

*Schenke groß oder klein,
Aber immer gediegen.
Wenn die Bedachten
Die Gaben wiegen,
Sei Dein Gewissen rein.*

*Schenke herzlich und frei.
Schenke dabei,
Was in Dir wohnt
An Meinung, Geschmack
und Humor,
So dass die eigene Freude zuvor
Dich reichlich belohnt.*

*Schenke mit Geist ohne List.
Sei eingedenk,
Dass Dein Geschenk
Du selber bist.*



Selbstgemachtes verschenken

Es muss nicht immer das teuerste Geschenk sein, das zu Festen die größte Freude bereitet. Oft sind es die kleinen, mit Liebe selbst gestalteten Präsente, die die Beschenkten glücklich machen. Anja Filips hat einige Ideen zusammengetragen.



Wandgarderobe

Eine Palette ist sehr schwer. Man kann sie auch einfach mit Brettern nachbauen. Vorteil: Sie ist leichter und ideal für kleine Flächen. Vorn fix Farbe drauf und Haken aufschrauben. Mit verschiedenen Variationen kann man Akzente setzen. Eine kleinere Version kann man als Schlüsselbrett gestalten.



Licht aus einer Konservendose

Eine einfache Idee: Alte Keks- oder Konservendosen nicht wegwerfen, sondern als Steh- oder Hängelicht umgestalten in vielen Varianten. In die Dose wird ein aufgemaltes Muster mit Hammer und Nagel eingestanzt. So entstehen schöne Muster. Wer möchte, kann sie mit bunten Farben anmalen.



Selbst eingekocht

Wie wäre es mit selbstgemachten Apfelvariationen? Verschiedene Geschmacksrichtungen können sehr anregend sein. Apfel einkochen mit Ingwer oder Zwiebeln. Passt auch sehr gut zu Fischgerichten. Ein Rumtopf, den man im Sommer aus saisonalen Früchten ansetzt, ist auch ein ganz besonderes Geschenk. Die Früchte reifen im Rum und werden bis zur Abfüllung gepflegt.



Schlüsselbrett

Bei einem Waldspaziergang an Weihnachten denken. Aus robusten Ästen lässt sich leicht ein Schlüsselbrett basteln. Eine Variation wäre mit bunten Farben. Ideal als Last Minute Geschenk. Zur Stabilisierung muss es nicht unbedingt ein Rahmen sein. Es sind auch zwei Leisten oben und unten machbar.



Gespräch auf der Bank oder Geschenk auf der Bank

Elli und Billy bretzeln sich auch schon mal auf. So mit elegantem Hut und Sonnenbrille. Das macht Spaß, so durch die Straßen zu schlendern. Natürlich nur zu zweit, sonst könnte man noch andere Absichten hineininterpretieren. Sie schmunzeln. Ich sehe die Beiden auf dieser Bank sitzen. Es ist ein herrlicher Sonnentag. Allein dieses Bild ist ein Geschenk. So friedlich erzählen sie miteinander, wie Teenager. Ist die Zeit stehen geblieben? In Sekundenschnelle läuft ein Film vor meinen Augen ab, die schüchternen Teenager, die jungen Frauen mit Kinderwagen und die Großmütter mit ihren Kindern und Enkeln. Diese beiden Damen stehen für das heutige Golden Age. Sie begrüßen mich herzlich, wollen sich in keine Schublade stecken lassen. Voller Stolz berichten sie mir aus ihrem Leben. Sie versprühen so viel Lebensfreude, die ansteckt. Warum heißt es, ab einem

gewissen Alter gibt es nur das Thema Krankheiten? Elli hat keine Zukunftsangst. Sie sagt, schon diese Gedanken allein würde sie nicht so lange leben lassen. Verwundert schauen sie mich an, als ich ihnen von meinen Ängsten vor dem Älterwerden berichte. Und Billy geht sogar ins Fitnessstudio, dreimal die Woche. Wow, denke ich, so oft schafft es wohl selten jemand. Irgendwie hat man doch immer etwas anderes zu tun. Nein, Billy sagt, die Regelmäßigkeit hat sie gern in ihr Leben eingebunden. Sich fit zu halten gibt ihr das Gefühl, dass sie eine Aufgabe hat.

Elli geht auch schon mal allein ins Kaffee. Es macht ihr nichts aus, was andere denken. Einfach nur den Moment genießen und zu wissen, ich kann noch machen, was ICH will. Und Weihnachten ist es so schön, weil selbst die Enkel alles so machen wie die Oma. Im Grunde werden die Rituale schon wie

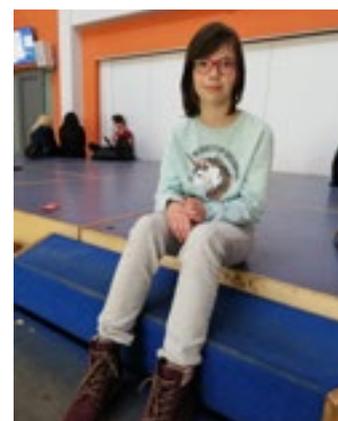
selbstverständlich übernommen, ein Stück Familie und Zusammensein als Fest gefeiert. Das Schönste ist das jetzt zu sehen. Und überhaupt, es gab damals wie heute Königsberger Klopse und heute noch werden die Klöße wie bei Oma gemacht. Es gibt eben Dinge, die kann man nicht so schnell ändern oder austauschen wie ein neues Handy. Bald haben wir Urlaub, sagt Billy, dafür waren sie auch schon ein schönes Kleid shoppen. „Wir machen uns gern schön zu recht. Es ist ein Geschenk sich jeden Tag zu sehen, miteinander zu reden und in der Stadt zu bummeln. All` die Dinge, die man zu tun noch in der Lage ist.“ Irgendwie wird in mir der Wunsch geweckt, so etwas auch einmal sagen zu können, mit 82 Jahren. Ich lebe gerade in diesem Moment des Gespräches, hier und jetzt. Elly und Billy auch, jeden Tag. Und dieses Gefühl, das sie mir geben, ist für mich heute ein Geschenk.

Anja Filips

Das wertvollste Geschenk

■ **Warum schenkt man anderen überhaupt was?** Wenn man anderen etwas schenkt, freut er sich darüber. Natürlich vergnügt er sich damit und probiert es sofort. ■ **Wann kann man anderen etwas schenken?** Meistens sind es Feiertage wie Weihnachten, Ostern und Nikolaus. Es gibt aber auch einen anderen Tag, natürlich den Geburtstag. ■ **Was schenkt man seiner Familie?** Kinder (5–10) wollen meistens Spielzeug wie Puppen oder Lego, Bauklötze oder Malbücher. Größere Kinder (10–14) wollen meistens Bücher zum Lesen oder ein Handy. Erwachsene freuen sich über ein Bild oder man sagt ihnen, dass man sie liebhat. ■ **Was ist das wertvollste Geschenk?** Eigentlich könnte man denken, dass manche sagen: Geld oder wertvoller Schmuck. Nein. Das größte Geschenk ist jemandem zu sagen, dass man ihn liebhat und ihm Gesundheit wünscht.

Finja, 11 Jahre



Geschenkt versus selbstverständlich

Ich gebe „geschenkt“ in eine Internet-suchmaschine ein und sogleich werden mir diverse Links von Kleinanzeigen angezeigt. Dort machen sich viele Leute die Mühe, ihre überflüssigen Sachen trotz einigem Zeitaufwand zu fotografieren, zu beschreiben und gern kostenlos an andere Menschen weiterzugeben. Auch ich habe das mit eigenen Dingen schon öfter gemacht oder auch Freunde und Bekannte dazu animiert, wenn sie eigentlich gute, brauchbare Dinge, Möbel, was auch immer, in den Hausmüll geben, zum Recyclinghof fahren oder als Sperrmüll anmelden wollten. Klar, die Entsorgung geht schneller, ist auch mit keinerlei „Fremdkontakten“ verbunden, aber diese Sachen werden dann völlig unnötig vernichtet. Und das ist doch echt ein großer Jammer, finde ich. Angefangen beim Umweltschutz und aufgehört bei der persönlichen Freude, jemandem, der diese eine Sache wirklich gern haben möchte oder sogar dringend braucht zu schenken und die Freude im Gesicht des Beschenkten zu sehen. Da kann ich mir oftmals noch so große Gedanken für Geburtstage oder Feste machen, die Freuden, die ich bereits durch online Inserate und die Abholer*innen erlebte, waren besonders einprägsam für mich. Und das nur, weil ich etwas nicht mehr haben wollte! Ich sehe auch, dass das Annehmen solcher Geschenke manchmal Schamüberwindung und Stärke braucht.

Echtes Schenken kommt vom Herzen und ist nicht an Bedingungen geknüpft, sondern ist ein ehrliches Geben des Schenkenden, der genauso viel Freude am Schenken hat, wie der Beschenkte am Empfang. Das wäre wohl das Optimale als Definition. Oder vielleicht wäre noch optimaler, wenn

ein Mensch bei einem anderen Menschen ein Bedürfnis, einen Wunsch, erkennt und dieses und diesen erfüllt, in der Lage ist, diesen erfüllen zu können, ohne dass ihm selbst wirklich etwas fehlt. Dabei muss es nicht immer, wie im Beispiel der Kleinanzeigen, um stofflich wertige Dinge gehen.

Das ganz große benötigte Geschenk ist oftmals ZEIT. Alle Menschen, die sich um ihre Familien, Freunde, Bekannte, Kinder, Tiere, Natur und viele und vieles mehr kümmern und diese Beziehungsarbeiten pflegen, sowie Jeder und Jede die sich ehrenamtlich engagieren, schenken alle: wertvolle Zeit. Zeit für unsere Gesellschaft und Gemeinschaft. Zeit für die Welt, die Umgebung, die Voraussetzungen, die wir unterstützen wollen und die wir uns ein Stück weit mit ERARBEITEN wollen, um unser aller Leben lebenswerter zu machen.

Leider - und ungerechter Weise, wie ich persönlich finde, werden diese „Geschenke“ so nicht oft gesehen und gewürdigt. Denn es gibt noch einen anderen Aspekt, der eng mit „geschenkt“ verbunden ist und das ist „selbstverständlich“. Selbstverständlich müssen „WIR UNS“ um ganz vieles ehrenamtlich kümmern. („Selbstverständlich“: Definition laut Duden: was sich von selbst versteht (sodass jemand keine Begründung geben, keinen Grund nennen muss); ohne Frage; natürlich)

Zum Beispiel die Selbsthilfe in Schwerin, die „KISS“, würde es nicht geben ohne einen (ehrenamtlich) arbeitenden Vorstand, ohne



(ehrenamtliche) arbeitende In-Gang-Setzer*innen bei Gruppenneugründungen, auch dieses Journal, diesen Text, würden Sie jetzt nicht lesen ohne das (ehrenamtlich) arbeitende Redaktionsteam. Aber das ist doch: selbstverständlich! Denken sich bestimmt einige Leser und Leserinnen. Nein. Das ist es nicht.

Im krassen Gegensatz dazu stehen oftmals Auszeichnungen, die ganz besonders doll und kräftig ehrenamtlich arbeitenden Menschen „verliehen“ bekommen. Diese Menschen arbeiten manchmal im grenzwertigen Bereich bis hin zur Selbstaufgabe. Das, was über jedes verträgliche Maß hinausgeht, wird dann oftmals „ausgezeichnet“. Mit einer Urkunde, einer Medaille, einem Blumenstrauß, einem Buch und – ganz wichtig! – einem Händedruck und einem schönen Foto.

Das finde ich – mit Verlaub – einfach nur schäbig. Und denke mir – geschenkt!

Kerstin Fischer

„Wir nehmen uns Zeit“

Grüne Damen und Herren besuchen kranke Menschen

Vor genau 50 Jahren gründete Brigitte Schröder, angeregt durch den Volunteer Service in den USA, die erste Evangelische Krankenhaus-Hilfe (EKH) Deutschlands in Düsseldorf, die sie 27 Jahre führte. Heute gibt es bundesweit ca. 8500 ehrenamtlich Tätige in rund 600 Einrichtungen, darunter etwa 600 Herren.

Seit 2004 engagieren sich die Grünen Damen und Herren auch in unterschiedlichen Bereichen der Helios Kliniken Schwerin. Mit den Jahren kamen das Augustenstift, ambulante Pflegedienste und die Klinik in Leezen dazu. Die Freiwilligen ergänzen die ärztlichen, pflegerischen und seelsorgerischen Bemühungen um den ganzen Menschen. Die Heilung oder die Annahme von Krankheit, Hilfsbedürftigkeit und einer eventuell neuen Lebenssituation brauchen über die gute professionelle Beratung hinaus den persönlichen Beistand. Die Hilfe der Grünen Damen und Herren kann familiäre und persönliche Bindungen nicht ersetzen, sie kann jedoch Stunden der Einsamkeit und des „Sich-allein-gelassen-Fühlens“ überbrücken. Ihre Schweigepflicht gibt dem



Grüne Dame Katrin Springer Foto: Kühnapfel

Patienten die Sicherheit, offen sprechen zu können. Jemanden zu haben, der einem nahe, aber nicht zu nahe steht, der Emotionen begreifen kann, zu dem aber keine besondere emotionale Bindung besteht - das ist für Patienten sehr häufig eine gute Basis für ein wohltuendes Gespräch.

Katrin Springer ist die Landesbeauftragte für Mecklenburg-Vorpommern und war neun Jahre als Mitglied des Bundesvorstandes der EKH aktiv. „Derzeit gibt es in MV etwa 160 Grüne Damen und Herren, die in 15 Gruppen organisiert sind. Allein in Schwerin sind es ca. 60 Aktive.“ Sie, die gelernte OP-Schwester, ist seit 2006 dabei und wurde bereits ein Jahr später mit der Einsatzleitung bei Helios betraut. Befragt nach ihren persönlichen Beweggründen, antwortet sie: „Ich bin mit dem Ehrenamt groß geworden, beide Eltern haben sich seinerzeit engagiert. Und so war es auch für mich immer wichtig, der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Als die Kinder aus dem Haus waren und ich nicht mehr für deren Schule und Chor aktiv war, suchte ich mir ein neues Einsatzgebiet“. Fündig wurde sie bei der Evangelischen Krankenhaus-Hilfe. Ihr „Lohn“: die Dankbarkeit der zu Betreuenden und das Glück, Teil ihrer Geschichte sein zu dürfen.

Die Arbeit als grüne Dame oder grüner Herr sei sehr anspruchsvoll, so Katrin Springer. Unabdingbar sei eine große psychische Belastbarkeit, damit man die teilweise schweren Geschichten nicht mit nach Hause nähme. Nur das gewähre ein gesundes Verhältnis zwischen Teilnahme und Distanz, denn es sei wichtig, sich in den Gesprächen selbst zurück zu nehmen. Dabei gäbe es verschiedene Einsatzgebiete: „Da ist der Lotsendienst, der die Patienten nach der Aufnahme auf die Station begleitet und sich eventuell um eine

Telefonkarte kümmert. Beim Besuchsdienst stehen Gespräche im Vordergrund. Auf der Kinderstation wird den kleinen Patienten vorgelesen oder mit ihnen gespielt.“ In Alten- und Pflegeheimen hingegen gäbe es aufgrund der längeren Begleitung eher eine persönliche Bindung. Die Anforderungen sind hoch, aber die Ehrenamtlichen werden auf ihren Einsatz gut vorbereitet. Die Basisschulung bietet zunächst das Rüstzeug. Zudem werden sie zum Thema Kommunikation geschult, um auch in unangenehmen Gesprächsverläufen professionell agieren zu können. Ein weiterer Schwerpunkt der Ausbildung ist das Thema Demenz. Wert legen die Einsatzleiter auf Verbindlichkeit. Drei bis vier Stunden pro Woche sollen möglich sein. Regelmäßigen Austausch gibt es bei den monatlichen Gruppentreffen. So es Bedarf gibt, kann auch Supervision angeboten werden. Das sei wichtig in Sachen Selbstfürsorge, so Katrin Springer. In vielen Gruppen gibt es darüber hinaus auch einen monatlichen Stammtisch, bei dem teilweise auch eine Psychologin oder ein Krankenhausseelsorger der Helios-Kliniken anwesend ist. Der Landesbeauftragten für MV ist eines noch ganz wichtig: Die persönliche Wertschätzung. Alle Engagierten erhielten zum Geburtstag oder Jubiläum bei der EKH Grüße, Urkunden oder kleine Geschenke. **Kirsten Sievert**

Interessenten erreichen
Katrin Springer per E-Mail:
springer@ekh-deutschland.de oder
 Mobil unter 0172 392 28 86

Spendenkonto des EKH e.v.
 IBAN: DE08 3506 0190 1560 0620 16
 BIC: GENODE D1 DKD
 KD Bank – die Bank für Kirche und
 Diakonie
 (alle Spender erhalten eine
 Zuwendungsbescheinigung)

Wurde uns nichts oder zu viel geschenkt?

Ein Briefwechsel zwischen Ost und West

Am 9. November jährte sich der Mauerfall zum 30. Mal. Ein Jahr später folgte die deutsche Wiedervereinigung. In den vergangenen drei Jahrzehnten wurde niemandem etwas, aber vielen sehr viel „geschenkt“. Ein Briefwechsel dazu von Hartmut Haker, 1974 in Schwerin geboren und nun in Ratzeburg lebend, und Kerstin Fischer, 1975 in Kiel geboren und seit 15 Jahren in Schwerin lebend.



Eine ganz normale Ost-West-Freundschaft verbindet Kerstin Fischer und Hartmut Haker. Foto: David Amiri

Liebe Kerstin!

Heute vor 29 Jahren hat sich unser Land wiedervereinigt – wenn ich die Bilder von damals sehe, ist es wie ein Wunder. Manche sehen es heute nicht so. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der es eine Selbstverständlichkeit war, dass sich Ost und West wiedervereinigen sollten. Ich finde, dass in unserem Land heute viel zu negativ darüber geredet wird. Auch ich mit meiner Erkrankung kann von Glück reden, dass ich in einem solchen Land mit diesen medizinischen Errungenschaften lebe! Hartmut

Hallo lieber Hartmut,

vielen Dank, dass du mich an deinen Gedanken teilhaben lässt. Ich sehe das recht ähnlich. Gerade in dem Punkt der Berichterstattung in den verschiedensten Medien. Allerdings muss „man“ sagen, dass es auch nicht leicht ist – da es immerhin um 17 Millionen Einzelschicksale dabei geht. Kein Westdeutscher kann sich vorstellen, was damals in der Wende- und Umbruchzeit so wirklich vor sich ging. Meine Familie und ich, damals 14 Jahre alt, freuten uns unfassbar und waren sehr glücklich über den Mauerfall. Unser Alltag änderte sich nicht. Wir

konnten uns also ganz beruhigt freuen. In der Folgezeit bekamen wir in unserer Klassenstufe drei neue Mitschüler*innen aus den „neuen Bundesländern“. Ansonsten gab es keine Veränderungen in meinem Leben damals in Kiel.

Ich lebe seit November 2004 in Schwerin und das freiwillig und meistens recht gern. Da ich kontaktfreudig bin und viele ganz verschiedene Menschen in Schwerin mehr oder weniger kennenlernen konnte, weiß ich nur zu gut um die verschiedensten Gemengelagen der Menschen. Ich habe das stets unkommentiert gelassen. Eine Bewertung einer Biografie, der individuellen Befindlichkeit oder was auch immer steht mir nicht zu. Jede und jeder lebt sein Leben. Damals wie heute. Nur dass die Menschen hier einen extremen, für mich unvorstellbaren Bruch erlebten, erleben mussten. Alles wurde komplett auf den Kopf gestellt und von heute auf morgen war alles... anders. Nicht jede und nicht jeder hatte die Kraft, sich neu zu erfinden und noch mal ganz von vorn anzufangen. Auch ich bin dankbar, dass wir in so einem tollen Land und sozialen Gesundheitswesen leben dürfen. Dazu beigetragen habe ich nichts. Kerstin

Liebe Kerstin,

vielen Dank für Deine Zeilen! Ich halte die Probleme mit Ost und West auch

für sehr komplex. Vielleicht so komplex, dass man es gar nicht so richtig und umfassend in Worte fassen kann. Gestern Abend war mir danach – ich wollte etwas kurzes und Prägnantes in Worte fassen, weil mich dieser Tag und überhaupt dieser ganze Prozess der Deutschen Einheit sehr bewegt. Ich weiß auch, dass es viele Schicksale gibt,

viele leben wahrscheinlich in großen Nöten, für viele ist das Leben nicht leicht. Da kann man sich schnell als Besserwisser erheben. Das will ich aber nicht. Ich finde es wichtig, dass es Menschen gibt, die etwas sagen, und unser Land und diese Welt hoffentlich in eine gute Richtung bringen. Hartmut

Lieber Hartmut,

genauso sehe ich das auch. Es ist schwierig und „allumfänglich und gerecht“ können wir es auch nicht in Worte fassen, da es um 17 Millionen Menschen geht. Ein jeder Mensch muss als Individuum gelten und insofern kann es keinen „Abschlussbericht“, kein Urteil, keine Leitlinien geben, da wir alle die Freiheit haben, uns unsere Gedanken zu allem Vergangenen, der Gegenwart und auch der Zukunft zu machen. Oder auch nicht. Das bedeutet auch Freiheit. Aber wir können und sollten zuhören. Können reden. Einander Zeit, Anerkennung und Gehör schenken und versuchen, nicht alles zu bewerten. Wenn wir dem Nächsten zugetan sind, empathisch sind, oder es versuchen, ist etwas Gutes geschehen. Der Mensch braucht den Menschen. Vielleicht brauchen wir mehr Menschen als Worte und mehr Empathie als Fakten?

Kerstin Fischer

Organspender schenken Leben

Zweite Chance durch Transplantation

In Vorbereitung auf eine Bandscheiben-OP im Sommer 2003 in Plau stellte der Anästhesist Unregelmäßigkeiten bei meinem Herzschlag fest. Nachdem ein Kardiologe eine Ultraschall-Untersuchung durchgeführt hat, wurden eine Herzmuskelschwäche (25–30 Prozent Pumpleistung) sowie Chronische Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern festgestellt. Nach diversen Untersuchungen in der Herzklinik Karlsburg wurde ich erstmalig Tabletten eingestellt. Meine Leistungsfähigkeit war zwar zu dem Zeitraum schon eingeschränkt, aber ich konnte ohne Probleme meiner Arbeit nachgehen und sogar noch ein bisschen Sport treiben.

2012 ist die Pumpleistung auf 20–25 Prozent gesunken. Außerdem waren die Herzrhythmusstörungen und das Vorhofflimmern so stark, dass ein ICD (Defibrillator mit Herzschrittmacherfunktion) notwendig wurde. 2013 erhielt ich eine Absorptions-Therapie. Während der Therapie kam es dann zu einem Schlaganfall. Ab 2014 nahm meine Leistungsfähigkeit so weit ab, dass mich meine Kardiologin an das Deutsche Herzzentrum nach Berlin überwies. Durch die sehr gute Betreuung dort konnte ich immer wieder „aufgepäppelt“ werden. Im Dezember 2015 waren dann die Werte so schlecht, dass ich auf die Transplantationsliste gesetzt wurde. Ab August 2016 war dann die Leistung soweit runter, dass ich nicht mehr arbeiten konnte. Ab Februar 2017 wurde meine EU-Rente bewilligt. Mein Allgemeinzustand verschlechterte sich rapide. Ich konnte an manchen Tagen keine 100 Meter mehr am Stück laufen. Im September 2017 kam ich auf die HU-Liste (Hochdringlich). Ab dem Zeitpunkt wartete ich im Paulinen Krankenhaus in Berlin auf ein Herz. Wir waren immer zwischen acht und zehn

Patienten, die auf ein Herz warteten. Im Laufe der Monate wurden wir wie eine kleine Familie. Wir haben viel Zeit miteinander verbracht, uns gegenseitig Mut gemacht und aufgebaut, wenn mal jemand „durchhing“.

Jeden ersten Montag im Monat kam jemand von der Selbsthilfegruppe (IUP) und sprach mit uns. Der junge Mann hatte knapp zwei Jahre vorher selbst auf der Station gelegen und auf ein Herz gewartet. Mit seiner Erfahrung konnte er uns viele Fragen beantworten. Was muss bei der Ernährung beachtet werden? Wie schütze ich mich in der Öffentlichkeit usw. Am 20. Dezember 2017 wurde festgestellt, dass meine Nieren versagen und es auch schon Probleme mit der Leber gibt. Die Pumpleistung war inzwischen auf 5–10 Prozent gesunken. Die Implantierung einer Herzunterstützungsmaschine (Kunstherz) war für den nächsten Tag geplant. Gegen 20.30 Uhr geschah dann das ersehnte Wunder. Für mich war ein Spenderherz unterwegs. Am 21. Dezember gegen 3.30 Uhr wurde ich in den OP-Saal geschoben und bekam mein neues Herz. Durch das Nierenversagen musste ich noch ein paar Wochen nach der Transplantation an die Dialyse. Als die Nieren wieder ihre Arbeit aufnahmen, konnte ich Anfang Februar 2018 in die Reha und Anfang März endlich wieder nach Hause und mein zweites Leben in vollen Zügen genießen.

Da ich noch häufig an die Wartezeit im Krankenhaus und an die Selbsthilfegruppe denken musste, habe ich im Herbst 2018 Kontakt zur KISS aufgenommen. Mit deren tatkräftiger



Holger Niehs gründete die SHG Zweite Chance durch Transplantation.

Unterstützung konnte ich am 4. Dezember interessierte Mitstreiter für die Selbsthilfegruppe „Zweite Chance durch Transplantation“ gewinnen. Bei uns sind alle Menschen willkommen, die auf ein Organ wie Herz, Niere, Lunge oder Leber warten bzw. ein Organ bekommen haben. Natürlich sind auch deren Angehörige gern gesehen. Gesundheitsbedingt ist natürlich eine Fluktuation vorhanden. Daher freuen wir uns über jeden Betroffenen, der unsere Selbsthilfegruppe verstärkt. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe ist selbst für Transplantierte, die vor einigen Jahren ihr Organ bekommen haben, interessant. Wir vertreten bei öffentlichen Foren oder Podiumsdiskussionen die Interessen der Menschen, die auf eine Organspende angewiesen sind.

Holger Niehs

→ Bitte Unterstützen auch Sie uns. Informieren Sie sich über den Organspende Ausweis.

Einhundertzwanzig Stunden geschenkt

Jugendliche unterstützen Kinderkirchenfreizeit im Sommer

Matti ist 10 und schiebt zusammen mit 39 anderen Kindern mühsam sein schweres Fahrrad durch den völlig versandeten Feldweg. Immer wieder bleibt das Vorderrad stecken. Die Sonne am mecklenburgischen Himmel brennt heiß auf den Acker nieder und bis zum nächsten Badeseesind es noch drei Kilometer. Verschwitzt und entkräftet schmeißt er irgendwann sein Fahrrad an den Wegrand und flucht laut. Das erste Mal ist Matti mit der Kirche unterwegs, zur Kinderfreizeit in den Sommerferien. Die meisten anderen Kinder kennt er schon, von den Pfadfindern und aus seiner Christenlehregruppe. Eigentlich ist alles sehr cool, das Haus und auch das Programm. Nur diese Fahrradtour nervt echt. Plötzlich steht Johannes neben Matti und hebt sein Fahrrad auf. „Los komm, ich helfe dir schieben!“, sagt Johannes. Mit einem Mal geht es ganz leicht - und lustig ist es auch.

Matti wundert sich ein wenig über diesen Johannes und die anderen fünf Jugendlichen, die bei der Freizeit als Teamer dabei sind. Alles Jugendliche um die 16, die immer da sind: beim Baden, beim Kochen, beim Singen, beim Fußballspielen und beim Zubettgehen - immer. Sie sind echt nett und man kann richtig gut mit ihnen lachen und sie lesen sogar Gutenachtgeschichten vor. Das hat Matti noch nie erlebt mit Jugendlichen und er kann es nicht so ganz verstehen.

Abends am Lagerfeuer will er es dann wissen: „Sag mal, Johannes, wie viel bekommst du eigentlich für die ganze Sache hier? Ich mein, wie viel für die ganzen fünf Tage?“. Verwundert lacht ihn der Teamer an: „Nichts. Das ist das schönste für mich in den Ferien, als Teamer bei der Kinderfreizeit

mitzuarbeiten.“ Matti ist verblüfft. 120 Stunden kostbare Ferienstunden - geschenkt.

Am nächsten Vormittag geht es um die Abrahamsgeschichte aus dem Alten Testament. Gott verspricht Abraham, der mit seiner ganzen Sippe zu einem fremden Land aufbricht: Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein. In Kleingruppen überlegen die Kinder, womit wir in unserem Leben gesegnet sind und wodurch wir zum Segen für andere Menschen werden können. Die Ergebnisse halten die Kinder auf großen Plakaten fest und hängen sie im Haus auf. Auf einem Plakat entdeckte ich, dass die Kinder den Satz umformuliert haben: Ich will dich beschenken und du sollst ein Geschenk sein. Drumherum in Worten und Bildern Vieles, womit wir in unserem Leben beschenkt, womit wir gesegnet sind. Da ist all das Schöne und Unbezahlbare zu lesen und zu sehen, dass unser Leben reich und sinnvoll macht. Die Vielfalt der Dinge, durch die die Kinder sich gesegnet und beschenkt fühlen, ist überwältigend. Ebenso die Ideen, wie jedes Kind und jeder Erwachsene zu einem Segen für andere Menschen werden kann.

Doch nicht immer fühlt sich unser Leben wie ein Segen an. Es gibt Lebenssituationen, in denen wir uns ganz und gar nicht beschenkt fühlen, Zeiten, die absolut nicht gesegnet erscheinen. Welch ein Geschenk kann es dann sein, wenn einer mir abgibt von seiner Hoffnung, seinem Trost, seiner Kraft.

Denn der Segen Gottes ist keine Sackgasse, sondern er befähigt uns, selbst zu einem Segen für andere zu werden. Das klingt geradezu nach einer Aufforderung: Wenn Du genug Kraft hast, wende Dich anderen zu! Wenn

Dein Mut ausreicht, dann gib anderen davon ab! Wenn Deine Hoffnung groß genug ist, dann hoffe für andere mit! Schenke anderen Deine Zeit, Deine Fähigkeiten, Dein Interesse! Verschenke Dich selbst!

Unser Land braucht Schenker. Menschen, die nicht nur empfangen und behalten, sondern die abgeben und teilen. Menschen, deren Reichtum sich darauf gründet, dass sie Nächstenliebe und Annahme als Geschenk empfinden. Menschen, die großzügig sind, weil sie die Angst verloren haben, zu kurz zu kommen. Menschen, die nicht nur danach fragen: „Was habe ich davon? Was bringt es mir?“, sondern die aus freien Stücken und aus vollem Herzen fragen: Was brauchst Du? Was kann ich für Dich tun?

Du bist beschenkt und Du sollst ein Geschenk sein. Eines hat Matti jedenfalls in diesem Sommer gespürt; er wurde nicht betreut, er wurde beschenkt.

Henrike Heydenreich-Ogilvie
Gemeindepädagogin
der ev. Kirchengemeinde Pinnow



Henrike Heydenreich-Ogilvie



Miteinander leben, lernen und gestalten

Schweriner Verein Ma'an e.V.

Unser Verein „Miteinander – Ma'an e.V.“ beschäftigt sich mit den drei Themenbereichen: Bildung, Kultur und Sport. Wir sind offen für Menschen aller Nationalitäten und fördern mit unseren Aktivitäten das friedliche Zusammenleben und das gegenseitige Verstehen in unserer Stadt.

Rückblick

In den Jahren 2015 und 2016 suchten viele Menschen aus anderen Ländern, vorwiegend aus Syrien, bei uns in Schwerin Schutz. In Syrien war 2011 ein Bürgerkrieg ausgebrochen, der viele Syrer*innen zur Flucht zwang, wenn sie überleben wollten. Sie flüchteten teilweise innerhalb des Landes und trotzdem holte der Krieg sie immer wieder ein. Die Nachbarländer nahmen geflüchtete Syrer*innen anfangs auf, bis ihre jeweiligen Kapazitäten erschöpft waren. Danach gab es nichts mehr. Dennoch schafften es viele Menschen, zum Teil zu Fuß und immer mit einer teuflisch gefährlichen Überfahrt im Schlauchboot übers Mittelmeer und wiederum anschließendem langen Fußmarsch, bis zu uns nach Schwerin. Da waren sie nun. Manche mit kurzen Hosen, Flipflops an den Füßen bei 5 Grad Außentemperatur und nichts dabei, außer den wichtigsten Dokumenten und der Freude, erstmals irgendwo angekommen und in Sicherheit zu sein. Viele Schweriner*innen wollten helfen und gründeten die Flüchtlingshilfe Schwerin e.V., auch um der (Stadt)Verwaltung ehrenamtlich unterstützend zur Seite zu stehen.

Ende 2018 hatten alle Syrer*innen, die ab 2015 in Schwerin eintrafen, eine Wohnung, konnten Deutsch sprechen und hatten jahreszeittaugliche Schuhe an den Füßen. Die Grundbedürfnisse

der Menschen waren gedeckt. Der Begriff „Flüchtlingshilfe“ war nicht mehr so recht passend für den Alltag und die Integrations- und Inklusionsarbeit, die die Flüchtlingshilfe Schwerin e.V. mehr und mehr im Wandel der Zeit leistete. 2016 wurde bereits „Miteinander – Ma'an e.V.“ von einigen in der Flüchtlingshilfe Mitwirkenden gegründet, so dass sich die Flüchtlingshilfe Schwerin e.V. auflöste und ab 2019 in den Verein „Miteinander – Ma'an“ integrierte. Syrer*innen hatten die Idee, den Verein zu gründen. Sie wollten vielfach von Anfang an helfen, sich einbringen und andere Geflüchtete unterstützen.

Projekte

- **Arabischunterricht immer sonntags**
In der „Sonntags:Schule!“ lernen ca. 150 Kinder aus Arabisch sprechenden Familien im Alter zwischen 6 und 14 Jahren zusätzlich zum Schulunterricht an den Schweriner Schulen das Schreiben und Lesen von ihrer Arabischen Muttersprache. Viele Familien wollen eines Tages nach Syrien zurückkehren. Eine Generation, die dann nicht einmal die Landessprache lesen und schreiben könnte, wäre verloren. „Geflüchtete helfen Geflüchteten“ ist die Devise des Projekts, da die ehrenamtlichen Lehrkräfte vorwiegend aus Syrien stammen.
- **Schwimmkurse** für Kinder und Erwachsene aller Nationalitäten
- **Nähkurse, Computerkurse**
- **Miteinander gärtnern** im Schrebergarten-Verein (Projekt beendet)
- **Regelmäßige Beteiligung an Musik- und Kulturveranstaltungen mit interkulturellem Charakter** (Tanz der Kulturen, Lesen international

Ein großes Geschenk – für mich und andere

Was mich persönlich am meisten beeindruckt an dem regelmäßigen Kontakt und der Zusammenarbeit bei uns im Verein, sind die Lebensfreude, die Begeisterungsfähigkeit sowie die Energie, die meine Freunde und Bekannten vielfach mitbringen. Mir machen unsere Treffen Spaß und ich schätze den inspirierenden Austausch mit Menschen aus anderen Kulturräumen sehr. Ich bemerke, wie sich meine Wahrnehmung und mein gedanklicher Horizont positiv verändert und erweitert haben im Laufe der Zeit. Unsere Mitgliedertreffen sind immer munter bunt. Es wird gelacht, geredet, diskutiert. Zusammen entwickeln wir daraus neue Ideen für zukünftige Projekte.

Wir freuen uns über interessierte Menschen, die unseren Verein kennenlernen wollen und laden Sie herzlich zu einem Treffen bei uns ein.

Kerstin Fischer

→ www.miteinander-maan.org
kontakt@miteinander-maan.org



Miteinander in Frieden leben, das ist Anliegen des Vereins Ma'an

Foto: Claus Oellerking

Wir kriegen nichts geschenkt

Silke Gajek lädt in Schwerin Frauen zum Erzählcafé

Die Veranstaltungen in Erinnerung an den Herbst werden fast immer aus männlicher Perspektive besprochen und reflektiert. Auch wird der Mauerfall gerne als etwas stilisiert, was das Ziel der Friedlichen Revolution war. Wer dabei war, weiß, dass das mitnichten so war. Ich mag mir gar nicht vorstellen, wie die Lobhudeleien 2020 aussehen, wenn die Frauenperspektive meist ausgeblendet bleibt. Zunehmend ärgert es mich, dass wir Frauen mit unseren Vorstellungen, Idealen, Wünschen oder auch Hoffnungen nicht vorkommen und wenn, dann sind es die Geschichten und Biografien, die allgemein bekannt und Erfolgsstorys sind.

Die aktuelle Ausgabe ‚Hilf dir selbst!‘ beschäftigt sich mit Geschenken. Ich kann nur sagen: Die Friedliche Revolution

war wahrlich kein Geschenk und noch viel weniger das, was dann für uns Frauen kam. Das, was der Herbst 89 für mich war, war Selbstermächtigung, Aufbruch und das Überwinden von Angst. Das gemeinsame Agieren, das Reden an den Tischen in der Küche, das gemeinsame Demonstrieren und Konzepte entwickeln – das waren Momente, in denen wir mündig wurden, aufbegehren, aufstanden, Momente, in denen wir kreativ und selbstbestimmt waren. Heute, 30 Jahre später frage ich mich- und das übrigens immer intensiver: Wo sind eigentlich die mutigen Frauen meiner Generation heute, was denken sie und wie geht es ihnen? Was sind ihre aktuellen Vorhaben, was haben sie die letzten 30 Jahre gemacht? Und geht es ihnen eigentlich auch so wie mir, dass sie nach Zusammenhalt und Aufbegehren lechzen und etwas der aktuellen Entwicklung dagegenzusetzen wollen? Wir leben in einer Zeit mit zunehmendem Rassismus, Rechts extremismus, Antifeminismus und und und. In einer Zeit, in der eine Partei in Thüringen Wahlen gewinnt, obwohl ihr Spitzenkandidat Faschist genannt werden darf. Wir leben in einer Zeit, in der Menschen im Mittelmeer ersaufen und gleichzeitig Menschen in Deutschland

Angst zu haben scheinen, ihnen könnte ihr Wohlstand durch Geflüchtete abhandenkommen.

„Frauen, bildet Banden!“ ist so ein Spruch, den ich in letzter Zeit öfter höre und der in mir eine Aufregung auslöst, die mich angespornt hat, ein Erzählcafé hier in Schwerin mit anderen Frauen ins Leben zu rufen. Ich möchte nicht weiter isoliert kämpfen für Frauenrechte, Geburtshilfe oder die Südbahn. Ich will, dass wir ins Gespräch kommen. Und eventuell ergeben sich daraus Aktionen. Das, was mich treibt, ist die Tatsache, dass ich nicht zuschauen will, wie unsere Ideale wieder einmal den Bach runtergehen. In der Seminarreihe „Kirche stärkt Demokratie“ habe ich andere Frauen kennengelernt, denen es ähnlich geht. Sie werden das Erzählcafé mit mir gestalten.

Im tisch, Martinstraße 11, gibt es die Möglichkeit sich zu treffen und anzufangen. Kaffee und Tee kann frau sich dort kaufen. Geplant sind monatliche. Interessant wird dieses Format hoffentlich nicht nur für die Frauen meiner Generation sein, sondern gerade auch für die Jüngeren. Also Frauen, macht euch auf den Weg und bildet Banden – Frauen, wir kriegen nichts geschenkt.

Silke Gajek

Inklusion gelebt

Reisebericht zum Projekt „Kunstinklusion“ des „freiraum26“ Schwerin und der Hansestadt Brilon

Die Idee zu diesem Projekt entstand eher zufällig, als Frau Ortkemper-Wagner vom „Sozialwerk St. Georg“ aus Brilon bei einem Spaziergang durch Schwerin im Oktober 2018 im „freiraum26“ landete, wo wir gerade eine neue Kunstaussstellung eröffneten. Ein langes Gespräch mit Frank Fuhrmann, Kursleiter freies Malen im „freiraum26“, weckte ihr Interesse an unserer Arbeit. Daraus wuchs die Idee, eine gemeinsame Ausstellung im Rathaus von Brilon zu organisieren.

Durch die Bewilligung der Fördermittel von „Aktion Mensch“ sowie der Ehrenamtsstiftung M-V, konnten wir unser Projekt nun erfolgreich umsetzen.

Am 4. Oktober um 7 Uhr starteten wir in einem Kleinbus mit 19 Plätzen von Schwerin erwartungsvoll unsere Fahrt nach Brilon ins Sauerland. Am 6. Oktober fand der Höhepunkt unserer Reise statt. Um 11 Uhr eröffnete der Bürgermeister von Brilon, Christoph Bartsch, im Rathaus unsere Gemeinschaftsausstellung. Seine Eröffnungsrede war sehr berührend und gab uns Zuversicht auf eine Ausweitung der schon guten Beziehungen. Da im ganzen Ort überall Ausstellungsplakate hingen, kamen sehr viele interessierte Besucher*innen. Wir wurden so herzlich begrüßt und aufgenommen, dass wir diese Tage nie vergessen werden.

Gemeinsam haben wir an diesem Wochenende Inklusion gelebt – anstatt darüber zu reden! Ein Gegenbesuch ist in Planung und wir freuen uns schon jetzt darauf.

Birgit Behrendt



Herzlich aufgenommen wurden die Schweriner vom „freiraum26“ im sauerländischen Brilon.

Der Wünschewagen MV

Ein Herzensprojekt

„Jens lädt ein“ – unter diesem Motto rief Jens Kulbatzki bereits zum sechsten Mal zu Spenden für gemeinnützige Projekte auf. Dieses Jahr erneut für den Wünschewagen des ASB. Ich treffe den Mann, der hinter der Aktion steht und bin beeindruckt.

„Jens lädt ein“ – unter diesem Motto rief Jens Kulbatzki erneut für den Wünschewagen des ASB auf. Das, was ursprünglich als einmaliges Event angedacht war, fand nun im November zum 6. Mal statt. Es habe sich positiv verselbständigt, meint der ehemalige Thalia-Chef. Auf diesem Niveau wolle er es halten: keine Gala, keine Roben. Jeder könne so kommen, wie er mag. Es sei eine „Revival-Club-Nacht“, ein niedrighschwelliges Angebot für alle. Rund 500 Gäste fasst die diesjährige Location, die Tanzschule Schlebusch in der Geschwister-Scholl-Straße, womit die Thalia-Nacht an die Wurzeln zurückkehrt.

Dass es sich so entwickelte, sei zwei Faktoren geschuldet. Natürlich sei er immer noch seit den „Thalia-Zeiten“ bekannt in Schwerin, seine Popularität sei ein wichtiger Faktor. Aber auch seine Verlässlichkeit als Partner böte ein hohes Vertrauenspotential. Mittlerweile gäbe es ca. 130 lokale Partner und Unterstützer. Und dabei gäbe es keine Konkurrenzgedanken. „Die Marienplatzgalerie und das Schlossparkcenter sind gleichberechtigt Partner der Thalia-Nacht. Jeder steuert das bei, was er kann.“, so Jens Kulbatzki. Im aktuellen Programmheft nimmt die Danksagung an alle Partner vier Seiten ein: von Einzelpersonen bis zu den Helios-Kliniken Schwerin, Handwerksbetriebe, Medien und Baufirmen. „Die Stärke der Veranstaltung basiert auf allen Unterstützern, ohne die es die Thalia-Nacht nicht geben würde.“ Dieses zu betonen, sei ihm ein wichtiges Anliegen.

Seit 2014 konnten bereits ca. 37.000 Euro an sechs verschiedene soziale Projekte übergeben werden, im letzten Jahr allein 16.000 Euro an den Wünschewagen des ASB in Mecklenburg-Vorpommern. Sicher waren alle Projekte wichtig, aber einen letzten Wunsch zu erfüllen, sei das emotionalste, so der Gastgeber. Einem sterbenskranken

Momente, die glücklich machen und Erinnerungen, die bleiben. Im finalen Lebensstadium gibt es keine materiellen Wünsche mehr, der letzte Herzenswunsch nimmt diesen Platz ein. Wenn das Leben sich dem Ende zuneigt, treten oftmals unerfüllte Träume in den Vordergrund. Egal, ob dieser eine Reise an einen lebensgeschichtlich bedeut-



Die Bühne ist bereit für die Thalia-Nacht – Jens Kulbatzki mit dem Wünschewagen Foto links: Ulli Grunert

Menschen noch einmal Lebensfreude zu schenken ist das Ziel. Das Projekt wird ausschließlich durch Spenden und Sponsorenmittel finanziert.

In nunmehr zweieinhalb Jahren Wünschewagen in MV haben rund 70 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer über 130 letzte Wünsche erfüllt. Die Fahrten sind für die Wünschenden und ihre Begleitperson kostenlos, die Wunsch-Erfüller*innen helfen ihren Mitmenschen in ihrer Freizeit. Spenden und Förderungen sind dabei unabdingbar. Es gibt einen speziell ausgebauten Kranken-transportwagen, der neben der notwendigen medizinischen Ausstattung mit seiner besonderen Inneneinrichtung sowohl beim Wünschenden als auch seiner Begleitung für eine angenehme und friedliche Atmosphäre während der Reise sorgt.

„Mit ihrer Zeit ihr wertvollstes Gut schenken“ – das beschreibt die Motivation der ehrenamtlichen Helfer wohl sehr gut. Ein größeres Geschenk gibt es nicht. Der Wünschewagen schafft

samen Ort, ein gemeinsamer Familienausflug, der Besuch eines Konzertes oder einer Sportveranstaltung ist.

Alle Helfenden erhalten bereits ein wertvolles Dankeschön für ihr Engagement: Leuchtende Augen bei den Wünschenden und die Gewissheit, Menschen in einer scheinbar ausweglosen Situation Momente des Glücks und der Freude zu bereiten.

Auch der Termin für 2020 steht bereits: Samstag, 7. November in Schwerin folgt die siebte „Thalia-Nacht“.

Kirsten Sievert

Spendenkonto Wünschewagen MV
Kontoinhaber:
ASB-LV Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE82 1002 0500 0001 4951 00
BIC: BFSWDE33BER
Verwendungszweck: Wünschewagen MV

www.wuenschwagen-mv.de
www.thalia-nacht.de

Mit dem Schmerz leben lernen

Zystennieren-Erkrankte sucht Betroffene in Schwerin

Ich habe meine Erkrankung seit meinem 27. Lebensjahr, es war ein Zufallsbefund. Wenn diese nicht im Kindesalter festgestellt wird, dann oft zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Die Krankheit begleitet mich für den Rest meines Lebens. Mit dem 50. Lebensjahr nehmen die Symptome zu, das Aussehen verändert sich, ich nehme zu. Frauen bekommen oft die Zystenleber dazu. Nieren, die sonst ein Gewicht von ca. 330 Gramm (beide Nieren) haben, erreichen dann ein Gewicht von zehn bis zwölf Kilogramm zusätzlich. Lange Zeit habe ich mich für mein Aussehen geschämt, denn meine Nieren und meine Leber wachsen. Sie verdrängen die gesunden Organe, zerstören sie. Die Nieren werden auch zerstört und können ihre Filterfunktion nicht mehr wahrnehmen.

Viele weitere Organe sind betroffen, ich werde ein Fall für Fachärzte. Ich weiß, zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr droht oft die Dialyse bis hin zur Transplantation. Es ist eine Krankheit, die bis jetzt nicht heilbar ist und deren Verlauf nicht aufhaltbar ist. Sie wird von Generation zu Generation vererbt. So lange keine Symptome vorlagen, ging es mir gut, mit den ersten Symptomen kamen die Fragen. Antworten fand ich bei einigen Ärzten im Internet. Dann fand ich die Selbsthilfegruppe PKD (Polycystic Kidney Disease), die ihren Hauptsitz in Darmstadt und in Hamburg eine Nebengruppe hat. Dieser schloss ich mich an und fahre jetzt viermal im Jahr nach Hamburg. Hier wurde ich aufgefangen, der persönliche Kontakt und Erfahrungsaustausch halfen mir bei meinen inneren Konflikten, ich fand Gleichgesinnte

zum Reden. Inzwischen habe ich die Krankheit für mich angenommen und keine Angst mehr vor der Zukunft – ein innerer Kampf, der Jahre währte. Mit Schmerzen leben ist Realität, dass stets



Elke Michalski

Foto: KISS

neue Symptome hinzukommen auch.

2019 kam bei mir Brustkrebs dazu, ich habe ihn besiegt. Die Nieren- und Lebererkrankung nicht, sie begleitet mich weiterhin. Ich bin gesundheitlich stark eingeschränkt und die Leistungsfähigkeit nimmt mit der Zeit ab. Viele Versicherungen nehmen Erkrankte nicht auf, Probleme im Alltag sind also gang und gäbe. Es gibt Medikamente, die den Krankheitsverlauf verzögern können, aber diese sind nicht für jeden geeignet. Ich habe Verhaltensregeln

einzuhalten. Man kennt das nur allzu gut, die Worte Angst, Wut, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Es gibt keine Prognosen für den Krankheitsverlauf unserer Nierenerkrankung, denn jede verläuft anders. Bei mir setzte mit 50 Jahren ein neuer Krankheitsschub ein, der mich im Leben stark beeinträchtigt. Schmerzfremde Momente genieße ich, ebenso die schönen Momente im Leben.

Wir sind angewiesen auf gute, verständnisvolle Arbeitgeber, gute Freunde und Familienmitglieder ebenso auf den Lebenspartner, der mit in die Krankheit hineingewachsen ist. Und besonders die SHG Zystennieren stärkt mich. Große Pläne und Ziele stecke ich mir beruflich und privat nicht, es lässt sich nichts mehr planen, weil ich nicht weiß, wann der nächste Schub kommt. Für mich wird es, genau wie für so viele Nierenpatienten keine Heilung geben. Ich hoffe dies aber für Generationen nach mir. In meiner Nierenarztpraxis bin ich die einzige Patientin mit dieser Diagnose. Schätzungsweise gibt es in Deutschland 100.000 Zystennieren-Patienten, weltweit ca. 12,5

Millionen. Verwechselt werden darf diese Erkrankung nicht mit Nierenzysten, denn diese sind oft harmlos und können behandelt werden, Zystennieren zerstören das Leben.

**Wenn du glaubst, du bist auch betroffen und hast keinen Ansprechpartner in dieser Angelegenheit, dann wende dich an die KISS Schwerin oder direkt an mich:
Telefon 0385 486 44 73**

Elke Michalski



Drei Fragen an Prof. Andreas Broocks

Ärztlicher Direktor der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik und Mitglied des Direktoriums der Helios Kliniken Schwerin

1

Herr Prof. Broocks, haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfe?

In meiner ärztlichen Tätigkeit habe ich immer wieder von Patienten erfahren, dass ihnen die Selbsthilfegruppe sehr gut weitergeholfen hat. Ich war auch gelegentlich als „Experte“ zu bestimmten Themen eingeladen, war aber selbst nie Mitglied einer Selbsthilfegruppe.

2

Welche Möglichkeiten sehen Sie denn für den Bereich der psychischen Erkrankungen?

Bei Suchterkrankungen, zum Beispiel der Abhängigkeit von Alkohol, ist seit Jahrzehnten unbestritten, dass Selbsthilfegruppen für die Aufrechterhaltung der Abstinenz eine zentrale Rolle spielen. Aber auch Patienten mit einer anderen psychischen Erkrankung

erleben es als Entlastung, mit anderen Betroffenen ihre Erfahrungen auszutauschen. Es wird deutlich, dass ich nicht der einzige bin, der von einer bestimmten Symptomatik betroffen ist. Gleichzeitig bekomme ich Hinweise, was bei dem einen oder anderen Mitpatienten wirklich geholfen hat, darüber hinaus Ideen, wie ich wieder aktiver werden kann, Freundschaften reaktivieren und neue Kontakte finden kann. Auch gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge oder Besuche von Ausstellungen oder Veranstaltungen sind wertvoll.

3

Wie kann das in unserem Flächenland gelingen, wenn Betroffene sehr weit entfernt von einer größeren Stadt wohnen?

Das ist ein wirkliches Problem, weil es nicht überall Selbsthilfegruppen gibt. Hier in Schwerin sind die

Möglichkeiten sehr gut. Zu Recht wird immer häufiger gefordert, dass der öffentliche Nahverkehr weiter ausgebaut wird – und dass es aus ökologischen Gründen sinnvoll wäre, dass die Bahn wieder überall präsent ist und die Abhängigkeit vom Auto dadurch abnimmt.

Ich persönlich hoffe auch auf die neuen digitalen Möglichkeiten. Bei unseren Telefonkonferenzen hören wir einander nicht nur zu, es gibt die Möglichkeit, dass man sich auch sieht. Aber das wirkliche Zusammensein innerhalb einer Gruppe kann man so nicht ersetzen, auch nicht gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge oder Besuche von Ausstellungen oder Veranstaltungen.

Stolpersteine in Schwerin

In diesem Jahr waren die STOLPERSTEINE in Schwerin Teil des Festivals „Verfemte Musik“, das einen Meisterkurs und das Symposium „Musik in Diktaturen“ enthält. Im Rahmenprogramm erarbeiteten Schüler*innen des Gymnasiums Fridericianum unter Leitung der Geschichtslehrerin

Christine Kindt die Ausstellung „Stolpersteine in Schwerin“, in der die fünf Stolpersteine für die jüdische Familie Loeser in einer Vitrine zu sehen waren. Am 21. November wurden sie von Gunter Demnig vor deren letztem freiwilligen Wohnsitz in der Tannhöfer Alle 9 und am Großen Moor 2 verlegt. In der anschließenden Gedenkstunde im Brigitte-Feldtmann-Saal des

Konservatoriums sprachen Volker Ahmels für den Verein jeunesse musicals und Sabine Klemm für die Stolperstein-Initiative von ihrer jeweiligen Erinnerungsarbeit.

Die neue Broschüre „Schweriner Stolpersteine, 82 Namen – 82 Schicksale“ ist in der Tourist-Information und in der KISS erhältlich.

Aufmerksamkeit, Verständnis, Erlebnisse

Selbsthilfegruppe Tinnitus schenkt sich einen Ausflug nach Stralsund

Geschickt, das ist das Thema dieser Ausgabe. Was bedeutet geschenkt? Wie so vieles in unserem Sprachgebrauch, hat auch dieses Wort einen doppelten Sinn. Einmal positiv: beschenken, schenken, ehrenamtlich aktiv. Aber auch negativ, wie nutzlos, vergebens, umsonst.

Wir hier in der Selbsthilfe sehen diesen Begriff natürlich nur positiv. Wir schenken uns gemeinsame Zeit, Aufmerksamkeit und Hilfe.

Ich selbst kann das für meine Selbsthilfegruppe „Tinnitus“ bestätigen. In unseren monatlichen Treffen im Hause der KISS schenken wir uns gemeinsame Zeit, Aufmerksamkeit, Verständnis und Hilfe in unserer besonderen Lebenssituation. Doch dann planen wir auch gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen, von deren Erlebnissen wir noch eine Weile berichten und die uns zu der einen oder anderen Anekdote verhelfen.

So schenken wir uns im September einen Ausflug ins Meereskundemuseum in Stralsund. Wenn von den 20 Gruppenmitgliedern auch nur eine kleine Gruppe teilnahm, da der Eine und die Andere durch wichtige Termine oder aus gesundheitlichen Gründen verhindert war. Schon die gemeinsame Bahnfahrt führte zu einer angeregten Diskussion über die Erlebnisse bei früheren Bahnfahrten von heute bis in die Jugend....

So wurde für eine gewisse Zeit die Belastung durch den Tinnitus vergessen und das ist dann das gemeinsame Geschenk. Und für die verhinderten Gruppenmitglieder gab es auf dem folgenden Gruppentreffen eine ausführliche Schilderung und viele Fotos, so dass sie das Gefühl hatten, dabei gewesen zu sein. Wir schenken ihnen unsere Erlebnisse.

Und wir haben auch schon konkrete Pläne, was wir uns in der nahen Zukunft schenken. Ein kleines Adventtreffen, Besuch in einer Therme, Spaziergänge am Ostseestrand und

Waldbaden in Wiligrad bei Schwerin. Die Geschenke machen wir uns zusätzlich zu den monatlichen Treffen. Damit helfen wir uns, um mit dem Tinnitus und seinen Belastungen besser zurecht zu kommen. Dazu kommen fachliche Beratung und der Austausch von Fachliteratur in unserem Kreis. Ja, auch diese Literatur schenken wir uns regelmäßig. Vieles, vor allem die Zeit für die Selbsthilfegruppe schenken wir uns, aber natürlich bekommen wir auch etwas geschenkt, die Fördergelder für unsere Aktivitäten sind Geschenke. Der Autor dieser Zeilen beschenkt sich auch selbst. Wie? Durch die Organisation der Treffen und Ausflüge der Selbsthilfegruppe und nicht zuletzt durch die Arbeit im Vorstand der KISS schenkt er sich soziale Kontakte, neue Erfahrungen und natürlich auch Anerkennung.

Damit komme ich zu Schluss und wünsche allen Leserinnen und Lesern eine schöne Adventzeit und einen glücklichen und gesunden Start ins Jahr 2020. Doch das wichtigste ist, glaube ich, schenken Sie sich viele glückliche Stunden im Kreise Ihrer Lieben.

Roland Löckelt

SHG Borderline:

Es ist ein Geschenk für mich, dass es Menschen gibt, mit denen ich mich austauschen kann in der Selbsthilfegruppe Borderline. Sie haben ähnliche Erfahrungen gemacht und dieselben Probleme, so wie ich. Ich muss mich in der Gruppe nicht verstellen, da ich so akzeptiert werde, wie ich bin. Ich fühle mich nicht mehr so allein, weil ich weiß, dass es anderen genauso geht und in der Gruppe es mir nochmal greifbar gemacht wird. Es fühlt sich auch nicht mehr so schlimm an, wenn ich darüber in der Gruppe spreche. Es gibt mir Kraft, das Leben zu meistern. Es war für mich die beste Entscheidung, diese Gruppe ins Leben zu rufen und Austausch zu finden. Ich habe diesen Termin zweimal im Monat und freue mich jedes Mal darauf, weil es mir hilft, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, obwohl es mir sonst schwerfällt.

Denise

„Vögel baden hier im Wasser – pitsch patsch –

und werden immer nasser.

Da! Die Meise schleicht sich leise an die Vogeltränke ran.

Meise möchte' den Spatz erschrecken, damit sie jetzt baden kann.“

Klassiker dergleichen verfasste mein zwölfjähriges Ich im Sommer 2008. Nach einer langen Durststrecke für Fans (meine Groß- und Eltern) stelle ich meine Schreibfähigkeiten nun erneut unter Beweis: ein Jahr verstärke ich das Redaktionsteam der „Hilf dir selbst“. Wollen wir hoffen, dass Schulzeit und Psychologiestudium die kreative Schreiberin in mir nicht allzu tief unter Fachwissen zu binomischer Formel und kognitiver Dissonanz begraben. Ich freue mich auf die Arbeit im ehrenamtlichen Redaktionsteam und auf ungeahnte Erkenntnisse!

Zeit mit meinen Lieben – ein Geschenk!

Ich heiße Stefanie Schmerling und habe vom 23. September bis 15. November ein Praktikum bei der KISS absolviert. So habe ich mich genauer mit dem Thema „geschenkt“ beschäftigt. Für jeden Menschen hat schenken eine andere Bedeutung. Was heißt es für mich? Geschenke sind für mich die vielen kleinen, kostbaren Momente und das Zusammensein mit meinen Lieben und anderen tollen Menschen. Das habe ich für mich in der KISS gefunden und mich gefragt, wie ich den anderen etwas von meiner Begeisterung schenken kann? Aus dem Grund habe ich die Selbsthilfegruppe „Gemeinsam kreativ“ gegründet. Wir treffen uns alle zwei Wochen, um über Themen und Probleme im Alltag zu sprechen und zusammen etwas Kreatives zu machen. Dabei nutzen wir die Natur, basteln Herbstbilder aus Blättern, malen Weihnachtskarten, knüpfen Armbänder und sind füreinander da. Jeder hat ein offenes Ohr für den anderen. Es hilft mir sehr, denn durch verschiedene, oft nicht leichte Lebensumstände, habe ich das Leben nicht nur von seiner besten Seite kennen gelernt. Mein Motto ist dennoch: Jeder Tag ist ein Geschenk! Nutze den Tag!

Stefanie Schmerling

KISS unterwegs

13. – 14. September Engagement-Fachtage in Wismar

Wir waren zu Gast bei den ersten Engagement-Fachtagen Mecklenburg-Vorpommerns vom 13.–14. September in Wismar. Mit uns waren ca. 300 Engagierte aus Vereinen und Vertreter*innen von Unterstützerorganisationen, Medien, Wissenschaft, Politik und Verwaltung am Austausch zur Zukunft des Engagements in unserem Land dabei. Wir haben die positive Energie mit vielen engagierten Menschen und inspirierenden Ideen mitgenommen.

17. bis 19. Oktober Berlin Voices after Auschwitz

Bereits zum dritten Mal nahm Sabine Klemm an der internationalen gruppenanalytischen Konferenz „Voices after Auschwitz“ teil. Während sie sonst in Israel stattfand, wurde diesmal nach Berlin eingeladen. In Groß- und Kleingruppen treffen Angehörige der 2. und 3. Generation von Holocaustüberlebenden mit Angehörigen, deren Eltern oder Großeltern im nationalsozialistischen System Funktionen ausübten oder einfach nur mitgelaufen sind, zusammen und kommen miteinander ins Gespräch. Einerseits ist dieser persönliche Kontakt immer sehr berührend, andererseits finden sich in der Gruppenanalyse wertvolle Anregungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen.

Termine in der KISS

Für die Antragstellung der Fördergelder für das Jahr 2020 läuft seit dem 6. November die Terminvergabe zur Beratung bei Frau Klemm. Bis 29. Januar 2020 werden von der KISS alle Verwendungsnachweise für 2019 an die BKK Nord, alle Anträge für 2020 an die IKK Nord geschickt.

Verschenke Markt am 5. Dezember 14–16 Uhr in der KISS

Sie bringen gut erhaltene Dinge oder Sachen mit, die Sie nicht mehr brauchen und suchen sich bei den anderen etwas heraus, das Ihnen gefällt und das Sie gerne haben wollen. Was von Ihrem Mitgebrachten Keiner will, nehmen Sie wieder mit nach Hause.

Neue Gruppen

SHG Borderline ab 25. September 2019

In unserer Gruppe findest du Austausch und Akzeptanz, da wir uns mit Würde und Respekt behandeln. Uns ist es wichtig, dass wir unter Gleichbetroffenen sind. Wir wollen uns gegenseitig Mut machen und füreinander da sein. Wir wollen gemeinsam neue Wege finden, um mit Problemen besser umgehen zu können. Unsere Treffen sind an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS. Weitere Interessent*innen sind herzlich willkommen.

SHG Depressionen Dömitz ab 8. Oktober 2019

Die Gruppe trifft sich jeden Dienstag im Pfarrhaus, Slüterplatz 8, 19303 Dömitz. Den Initiatoren der Gruppe ist es wichtig, sich mit Menschen zusammen zu tun, die ähnlich betroffen sind, weil man hier auf Verständnis trifft für die Situation, in der man sich befindet.

In der Gruppe wollen wir uns ein offenes Ohr für Probleme im Alltag bieten, uns austauschen und gegenseitig unterstützen.

SHG Schlafapnoe ab 5. November 2019

In dieser Gruppe tauschen wir uns aus über Hilfsmittel wie Kopfmaske, Antischnarch-Schiene (Protosions-Schiene), Zungenstimulator bzw. -schrittmarker und andere Möglichkeiten, mit Schlafapnoe zu leben. Die Gruppe trifft sich an jedem 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der KISS. Die nächsten Treffen sind am 3. Dezember 2019 und am 6. Januar 2020.

SHG ALS ab 10. Dezember

Das Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) findet am Dienstag, dem 10. Dezember um 14 Uhr in der KISS statt. Danach treffen wir uns wöchentlich, an jedem Dienstag um 14 Uhr in der KISS.

In unserer Gruppe treffen sich ALS-Betroffene, um sich über Alltagsprobleme auszutauschen und gegenseitig sachdienliche Tipps zu geben. So wollen wir unsere Lebensqualität erhöhen und uns gegenseitig Mut machen.

Die KISS schließt über die Feiertage vom 23.12.2019 bis 5.01.2020.
Ab dem 6. Januar 2020 sind wir wieder für Sie da.

Ein Teddy Namens Galahad

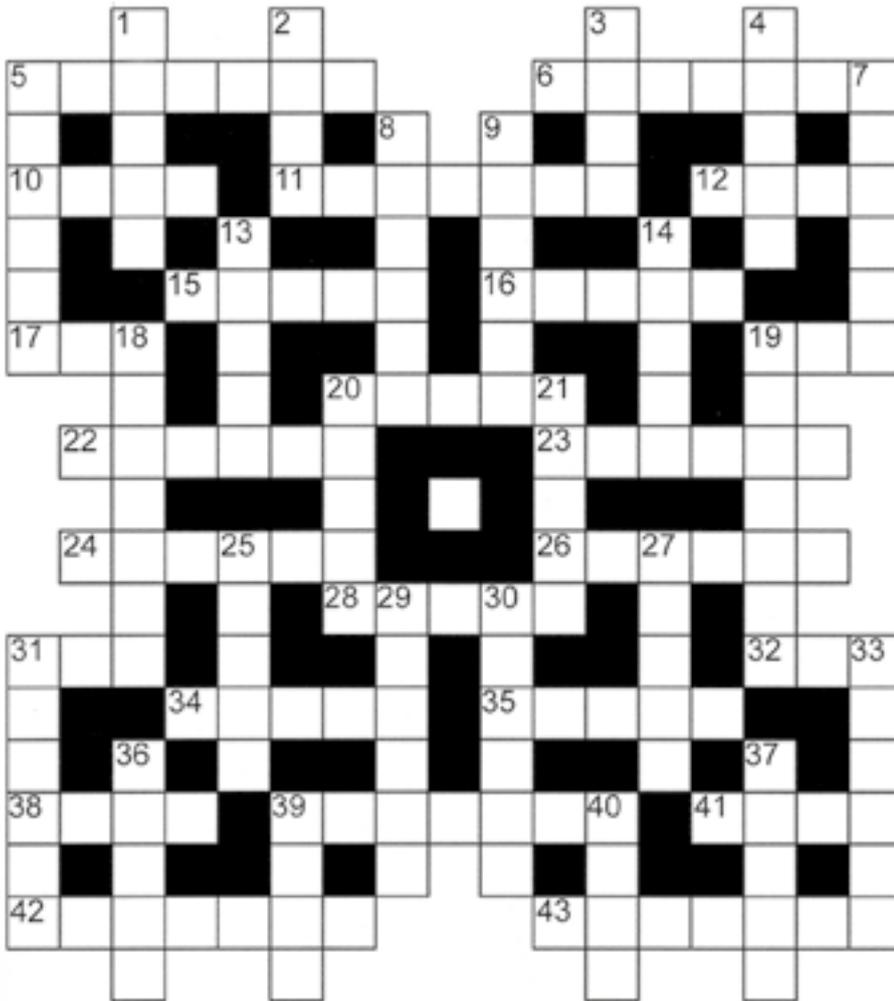
In diesem Jahr verbrachte ich meinen Urlaub zusammen mit einer Freundin in Südengland. Schon lange hatte ich vor, dort eine Busrundreise zu machen. Ich wollte Stonehenge mit eigenen Augen sehen, mich im Dartmoor gruseln und in Lands End auf den Atlantik schauen.

Am besten hat mir das Dartmoor gefallen. Mir fallen dazu sofort englische Krimis ein mit Nebel und Szenen, bei denen einem sofort ein Schauer über den Rücken läuft. In Wirklichkeit ist Dartmoor eine Hügellandschaft auf einem großen Granitmassiv in der Grafschaft Devon und besteht hauptsächlich aus Moor und Heide. Dort gibt es wildlebende Ponys und Schafe, die die Landschaft erhalten. Schnell kommt man mit dem Bus oder Auto nicht durch das Dartmoor, weil die Tiere schon mal auf der Straße schlafen und man Slalom fahren muss.

Meine Freundin hatte während der Reise Geburtstag und ich zermarterte mir das Hirn darüber, was ich ihr schenken soll. Vielleicht, so dachte ich, finde ich etwas Schönes auf der Reise. Und tatsächlich in Tintagel, wo die sagenumwobene Burg von König Artus gestanden haben soll, fand ich einen süßen Teddy, der wie ein Ritter aus der berühmten Tafelrunde angezogen ist. Meine Freundin hat sich sehr gefreut und gab ihm den Namen Galahad.

Das größere Geschenk war aber sicher die Zeit, die ich mit ihr in England verbracht habe. Aus Erfahrung weiß ich, das schönste Geschenk, das wir anderen machen können, ist unsere Zeit. Das gilt auch für mein SHG Spielspaß. Wir spielen gemeinsam und vertreiben so Einsamkeit und Depressionen. Also Danke an meine Mitspieler, die ihre Zeit mit mir teilen und mir somit ein wertvolles Geschenk machen.

*Sieglinde Sager
SHG Spielspaß*



Waagrecht

5) Klänge aus der Kirche, 6) deutscher Dichter, 10) Zimmerbegrenzung, 11) Betäubung, 12) deutscher Physiker, 15) Schritt (engl.), 16) Sittenlehre, 17) unbestimmter Artikel, 19) Auto-kennzeichen Halle/S., 20) sehr klug, 22) Binnensee, 13) Rankenpflanzen, 24) ein Gläubiger, 26) Vorweihnachtszeit, 28) Gesinnung, 31) gewinnen (engl.), europ. Hauptstadt, 34) altes Wort für genießen, 25) Seemannslohn, Zahl, 39) Stadt links des Rheins, 41) unnachgiebig, 42) einen „Ruf“, 43) Grundstoff für Kerzen

Senkrecht

1) Fußbekleidung, 2) edles Getränk, 3) eintönige Landschaft, 4) große Zuneigung, 5) Geflügel, 7) Hausseite, 8) Korbgeflecht, 9) das Überirdische, 13) Berg in Griechenland, 14) Mutter Jesu, 18) nebenbei essen, 19) Blasinstrumente, 20) Ferne, 21) Erlöser, 25) männl. Vorname aus der Bibel, 27) Elternteil, 29) immergrüne Bäume, 30) kastrierte Rinder, 31) Babyartikel, 33) mür-risch, 36) Gottes Sohn, 37) Himmelskörper, 39) heranreifender Mensch, 40) Haarfrisur

Die Ziffern: 1, 29, 25, 6, 23, 17, 11, 26, 24, 19, 29 ergeben den Anfang eines Weihnachtsliedes.

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, AOK Nordost, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Thomas Bleuler, Dipl.-Med. Birger Böse, Dipl.-Psych. Andrea Bülau, Gemeinschaftspraxis Jahnke, Freitag, Mertens, Goethe Apotheke, Salon Kontur Steffi Fischer, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Dipl.-Med. Volkart Güntsch, Helios Kliniken, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dr. Philipp Herzog, Dipl.-Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Dipl.-Psych. Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Roland Löckelt, Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dipl.-Psych. Ragna Richter, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Dana Schilling, Elisabeth Schmidt, Sanitätshaus STOLLE, Dr. Undine Stoldt, Dipl.-Med. Holger Thun, Dr. Sven-Ole Tiedt, SHG Epilepsie, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, SHG Lachen ohne Grund, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Q-Vadis, SHG Regenbogen Hagenow, SHG Schlaganfall Schwerin, SHG Tinnitus, Zentrum Demenz

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**

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



Gleich ist nicht gerecht

„Jeder Enkel bekommt zu Weihnachten Geschenke für 30 Euro“, sagt die Oma. Da kommt bei fünf Kindeskindern und fünf Kindeskinderkindern ein für eine ostdeutsche Durchschnittsrentnerin ganz schönes Sümmchen zusammen. Aber die Oma will es so. „Jeder bekommt das Gleiche“, erklärt sie. Und findet, das sei nur gerecht.

Ich hab' da so meine Zweifel. Denn 30 Euro sind nicht für jeden das Gleiche wert. Für das kleinste Urenkelchen ist das Geld sicher das größte Geschenk, kann es sich damit doch einen extragroßen Wunsch erfüllen. Für den Enkel, der selbst schon sehr gut

verdient, ist es eher eine nette Geste. Und für den, der schon eine eigene Familie, aber noch keine Arbeit hat, ist es höchstens ein Tröpfchen auf den heißen Stein. Gleich ist eben nicht gerecht. Das fiel mir schon zu Sozialismus-Zeiten auf. Da hieß es: Gleiches Geld für gleiche Arbeit. Das klang gut, betraf aber nicht die Arbeitsleistung, sondern nur den Arbeitsplatz. Und dort bekam der Faule genau so viel wie der Fleißige. Das fand ich doof!

Und heute? Heute wird unentwegt über soziale Gerechtigkeit geredet. Und über Geschenke, die den Bedürftigen gemacht werden. Aber finden

Sie es gerecht, wenn jemand nach 35 fleißigen Arbeitsjahren nicht von seiner Rente leben kann? Oder junge Menschen keine Chance bekommen, für eine auskömmliche Rente zu arbeiten? Wenn der Weihnachtsmann Ihnen den einen Wunsch erfüllen möchte, der allen Menschen Gerechtigkeit bringt. Was würden Sie sagen? Ich wüsste es nicht. Aber der Oma gab ich den Rat, jedem Nachkömmling im Rahmen ihrer finanziellen Möglichkeiten das zu schenken, worüber es sich am meisten freut. Und wenn's sie ein Stündchen Vorlesezeit kostet.

Birgitt Hamm



Holger Wegner

Foto: privat

Verschenk-Texte machten Mut

„Wohlverschenkt ist nicht verloren“ Dieses Sprichwort dürfte in der heutigen „Weihnachtskonsumwelt“ gar nicht so leicht umzusetzen sein.

Ein alter Kinderweihnachtsspruch aus dem südwestlichen Mecklenburg lautet: „Ruucklaas kiek mi an, lütten Knirps bün ik man, väl bäden kann ik nich, Wiehnachtsmann vergät mi nich.“

Manchmal sind im Alltag Sätze wie: „Wir verschenken nichts“ mit drohendem Unterton zu hören. Festgefügt

– wie eingemauert – stehen diese Worte im Raum. Möglicherweise gibt es ohne „großen Aufwand oder Einbußen“ aber doch etwas zu verschenken; z. B. ein nettes, aufmunterndes Wort für Menschen, die traurig oder verzagt sind, oder ein befreiendes Lächeln zur Entspannung einer verfahrenen Situation. Eine Bekannte gab zu ihren Lebzeiten immer selbst geschriebene Verschenk-Texte als Mutmacher an nahestehende Menschen weiter, die sich in persönlichen Krisen befanden, damit sie vor Problemen nicht resignieren. Als sie selbst zu früh verstarb, kamen manche von ihnen zur Trauerfeier, um sie auf dem letzten Weg zu begleiten.

In den 80er Jahren sang das frühere DDR-Folkrocktrio „Wacholder“ einige Balladen, die zwischen den Zeilen das „Verschenken“ von Nichtachtung gegenüber eines kulturellen Andersseins kritisierte.

Unter dem Stichwort einer vermeintlichen „Nachhaltigkeit“ wird heutzutage einem oberflächlichen „Zertifikatsablasshandel“ gehuldigt, der leider zu viel Zeit verschenkt, um die wirklichen Ursachen von Naturraubbau, überbordendem Ressourcenverbrauch, sozialer Verdrängung usw.

zu ändern. Ein gewisser Albert Einstein bemerkte einst: „Probleme niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“. Das „Prinzip Hoffnung“ in seiner ganzen Vielfalt zu stärken, kann ein Positivum des beginnenden neuen Jahrzehnts werden.

Allen eine frohe Weihnachtszeit und ein friedliches neues Jahr 2020!

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 | Erfah-
rungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfe-
zeitung 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 Weiterbil-
dung, 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 Ber-
atungsstelle für Selbsthilfegruppen
Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

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

Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initi-
ativen, Soziale Einrichtungen, Bürger-
center, niedergelassene Ärzte, Stadt-
teilibüros, Stadtbibliothek, regionale
Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren
und Förderer

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

Layout und Satz: Arne Weinert,
weinert-grafikdesign.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Loreen Christ, Jenny Falk, Patrick Fal-
low, Anja Filips, Kerstin Fischer, Evelyn
Koch, Angret Möller, Kirsten Sievert,
Susanne Ulrich

Leitung: Birgitt Hamm

Druck: Produktionsbüro tinus
Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations-
und Beratungsstelle für Selbsthilfe-
gruppen Schwerin e.V.,
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin,
Telefon 0385 39 24 333,

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, Burk-
hardt Bluth, Patrick Falow

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

Redaktionsschluss für die

nächste Ausgabe: 25. Januar 2020
zum Thema Aufgeräumt

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

durch: Deutsche Rentenversiche-
rung Nord, Ministerium für Wirt-
schaft, Arbeit und Gesundheit MV,
LH Schwerin, ARGE, GKV Gesetzliche
Krankenkassen.



Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit und Gesundheit

