HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 | 18. Jahrgang | März • April • Mai 2020

Thema: aufgeräumt

Inhalt

Titelbild Henriette Fotografie 1
Editorial Sabine Klemm 2
Gastkolumne Kirsten Jüttner (vdek) 3
Umfrage Wann räumen Sie auf? 4
Erfahrung Meditation räumt Geist und Körper auf 6
Thema Minimalistisch leben 7
Ratgeber Balsam aus der Natur 8
Erfahrung Ein Fall von Putzsucht ... 10
Erfahrung Ein langer Weg zum klaren Kopf? 11
Erfahrung Das Leben gründlich aufgeräumt ... 12
Selbsthilfe Chaos im Kopf 13
Erfahrung Auf der Suche nach dem richtigen Beruf 14
Menschen Räumen, bevor die Putzfrau kommt 15
Thema Zero waste – Leben ohne Müll zu produzieren 16
Selbsthilfe Für manche eine Sisyphosaufgabe 17
Menschen Freiraum nun im Klöresgang 18
Interview Drei Fragen an Juliane Venohr, AOK 19
Service KISS unterwegs 20
Service Neue Selbsthilfegruppen ... 21
Zu guter Letzt/Förderer 22
So gesehen Ein ständiger Wegbegleiter 23
Impressum 24

Die nächste Zeitschrift erscheint Anfang Juni 2020 zum Thema „sicher?!“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun also „aufgeräumt“. Das klingt so abgeschlossen und quasi als wäre es für immer. Doch kaum hat man aufgeräumt, beginnt die Unordnung schon wieder sich breit zu machen – ein scheinbar nicht enden wollender Kreislauf.

Haben Sie heute schon aufgeräumt? Je nach dem, was es ist, kann es mehr oder weniger anstrengend sein – oder eben Gewohnheit. Für die einen ist der Sinn des Lebens schon erfüllt, wenn alles schön sauber und ordentlich ist, für die anderen spielt das nun gerade die kleinste Rolle, weil andere Tätigkeiten wichtiger erscheinen. Aufräumen ist also eine Frage der Prioritätensetzung.

Unser Land (der Dichter und Denker) wird von außen oft als „sauber, ordentlich und diszipliniert“ gesehen und so sind hier auch die „inneren Werte“. Jedem und Jeder sollte doch zugestanden werden, den Grad der eigenen Ordnung selbst zu bestimmen. Jeder kennt den alten Spruch „Wer Ordnung hält, ist nur zu faul zum Suchen.“ Dabei hat sich oft schon herausgestellt, dass gerade nach dem Aufräumen nichts mehr zu finden ist.

In dieser Ausgabe betrachten wir den „Frühjahrsputz“ von verschiedenen Seiten. Gleich in der Gastkolumne von Kirsten Jüttner erfahren wir, dass „aufgeräumt“ im übertragenen Sinne auch „gut gelaunt“ bedeutet. Das wird im Alltag heute kaum noch so gebraucht, ist aber sehr hübsch.

Dass sich innere und äußere Ordnung spiegeln und vielleicht doch bedingen, zeigt sich im Ringen um die richtige Balance beim Aufräumen der Wohnung. Einerseits möchte man nicht als spießig gelten, andererseits auch nicht als schlampig. Dabei spielt offensichtlich die Sozialisation eine Rolle. Aber das Wichtigste ist das eigene Wohlfühlen.

Aufräumen ist auch Bewegung. So kriegt man beim Pilgern durch Gehen den Kopf frei. Klingt einfach, nur die Zeit dafür muss man sich nehmen. Das kann man auch in Schwerin mit der neuen

Foto: Gudrun Schulze

SHG der Genussläufer*innen tun: montags und freitags, dienstags und donnerstags ist Treffpunkt 17:30 Uhr an der Schleifmühle und dann geht´s einmal um den faulen See.

Die größte Aufräum-Aufgabe ist das eigene Leben. Der Transmann Patrick Falow beschreibt seinen Weg von Frau zu Mann und die Herausforderungen, denen er sich dabei stellen musste. Bei Menschen mit Messie-Syndrom ist Aufräumen in komplexe Lebenszusammenhänge eingebettet und erfordert besonders viel Kraft. Anja Filips lässt uns teilhaben, wie sie zur Meditation kam und Henriette Fotografie beschreibt ihren Weg vom Beruf zur Berufung.

Insbesondere bei jüngeren Menschen steht derzeit das Konzept des Minimalismus hoch im Kurs. 75 Jahre nach dem Krieg leben wir in einer Überflussgesellschaft, in der es sich lohnt, auf wirkliche Werte zu schauen. In diese Richtung geht auch die Bewegung des Zero-Waste (Null Müll). Bleibt die Frage, wo in Schwerin Lebensmittel unverpackt abgeholt werden können.

Im kommenden Jahr 2021 feiert die KISS ihr 30jähriges Jubiläum. Ein guter Grund, aufzuräumen, alles auf den neusten Stand zu bringen, Durchblick zu schaffen. Schließlich bedeutet aufgeräumt sein auch, bereit zu sein für Neues. In diesem Sinne: Kommen Sie gut gelaunt durch den Frühling!

Ihre Sabine Klemm

„aufgeräumt!“

Das Thema ist gesetzt, einfach so, gerne auch ohne Bezug von Krankenkasse bzw. Ersatzkassenverband zu KISS oder LAG Selbsthilfe oder Selbsthilfe allgemein. Ich habe zugesagt und freue mich über die Möglichkeit. Und es gibt doch einen Bezug zur Selbsthilfe. „Aufgeräumt!“ gehört seit kurzer Zeit zu diesen Selbstoptimierungsdingern. Frei nach dem Motto, „in einem aufgeräumten Haus wohnt ein aufgeräumter Geist“ oder vielleicht auch eher „erstmal aufräumen, vielleicht sehe ich dann klarer.“

Tatsächlich fällt mir zu „aufgeräumt“ zuerst ein kleines, fröhliches Männchen ein, so comicmäßig. Ich google daher. Wörterbuch sagt – „aufgeräumt“, Adjektiv, gut gelaunt; in gelöster, heiterer Stimmung. Passt! Daneben, die obligatorische Werbung, zu allen denkbaren Ratgebern wie „Aufgeräumt leben“, “Aufräumen mit Marie Kondo“ (die japanische Aufräum- und Lebensberaterin). Und all diese Ratgeber versprechen Freiheit, aber erst, wenn denn aufgeräumt ist.

Doch kennen Sie die Kinder, die nach dem Aufräumen nicht mehr wissen was sie spielen sollen? Der direkte Zugriff auf Dinge, die man tun möchte oder tun muss ist nicht zu unterschätzen. Heißt es also eher ab und an entrümpeln, was übrigbleibt, ordnet sich dann fast von selbst und ist leicht zu finden?

Es ist nicht ganz von der Hand zu weisen, Ordnung beruhigt, eine chaotische Umgebung, die uns auffordert, gleichzeitig tausend Sachen zu tun, stresst. Uns stehen heute zwanzig Mal mehr Informationen zur Verfügung als noch vor dreißig Jahren. Es ist in Wirklichkeit doch gar nicht unsere Krimskrams-Schublade, unser Kleiderschrank, die Garage oder im Büro der Posteingangsstapel, die stressen. Nur hier können wir eben versuchen, Ordnung sichtbar zu machen.

Die meisten Informationen, die wir ordnen wollen, erreichen uns heute über digitale Medien. Nicht unbedingt Social-Media, man braucht nicht bei Facebook und Co. zu sein. Es reichen die Online-Ausgaben von Zeitschriften oder der Tageszeitung und was einem sonst noch Push-Nachrichten aufs Handy schickt. Meine Kinder sind der Auffassung E-Mails sind out. Im normalen Verwaltungshandeln ist davon nichts zu spüren, die Postfächer sind voll. Und alles fordert erst einmal die gleiche Aufmerksamkeit, denn die Wenigsten markieren ihre elektronische Nachricht mit „Wichtigkeit: Niedrig“.

Früher dachte ich, in Stresszeiten öfter mal was vergessen heißt, Festplatte ist voll, zusätzliche Informationen fallen runter, urlaubsreif. Stimmt nicht. Informationen werden nicht in den Gehirnzellen gespeichert, sondern in den Verbindungen dazwischen. Gehirne bauen diese Verbindungen regelmäßig um, unwichtige Verbindungen entfallen, wir fokussieren auf das Wichtige. Dauergestresste Gehirne bauen diese Verbindungen ab, sie räumen rigoros auf und sind dabei leider auch etwas wahllos. Dass hier nicht aufgeräumt, sondern abgeräumt wurde, merken wir zuerst nicht. Wir merken nur, dass etwa fehlt, wir es vergessen haben, dass unsere Möglichkeiten schwinden, wichtige Informationen zu speichern.

Doch für viele von uns ist es gar nicht so einfach, es nicht soweit kommen zulassen. Meditieren soll helfen, ist aber nicht jedermanns Sache. Auch Spazierengehen im Grünen oder Tagträumen sollen unserem Gehirn helfen die Verbindungen zwischen seinen Zellen aufzubauen. Deshalb liebe ich den Schlosspark und öffentliche Verkehrsmittel, in denen kann man ohne Ablenkung und ohne etwas zu verpassen Löcher in die Luft gucken. Auch bieten die Ersatzkassen gute Präventionskurse an, autogenes Training oder Meditieren und vieles mehr.

Und wir haben auch richtig aufgeräumt. Wir haben zum Jahreswechsel ein ganzes Archiv reduziert. Auch unzählige Ordner „Selbsthilfe“ konnten in die Tonne. Digitalisierung hat auch ihre Vorteile. Wir sind zwar noch weit entfernt vom papierlosen Büro, aber seit einigen Jahren legen wir vieles elektronisch ab und stellen es so auch unseren Mitgliedskassen zur Verfügung. Aufgeräumt mit alten Gewohnheiten, diese Informationen müssen nicht auf Papier vorgehalten werden.

Foto: Doreen Chittka, vdek

Kirsten Jüttner
Leiterin der Landesvertretung Mecklenburg-Vorpommern des Verbandes der Ersatzkassen e. V. (vdek)

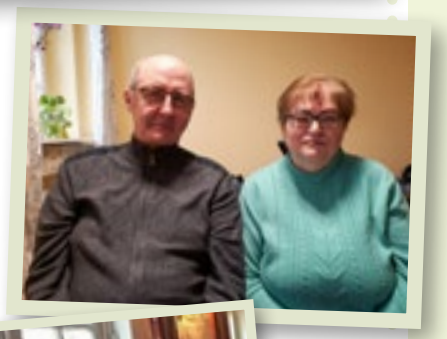
„aufgeräumt"

für Kinder ein Unding, für die Einen eine Qual, für die anderen etwas,was sie am allerliebsten tun. Wir fragten Schweriner, was bei ihnen „aufgeräumt" ist.

Cindy Kröger, SHG HOPE – Frauen für Frauen:
Beim Aufräumen mit der Vergangenheit und mit der Familie möchte ich auch an mich denken, nicht nur an die anderen.

Udo Bernfeld, SHG Prostatakrebs Griese Gegend:
Das Wichtigste beim Aufräumen für mich ist Ordnung schaffen.

Christel Prüßner, SHG Prostatakrebs Griese Gegend:
Was ist eigentlich aufräumen? Wenn bei mir jemand aufräumen würde, würde ich nichts mehr wiederfinden. Durchblick bekommen ist mir wichtig, dafür lohnt sich aufräumen.



Silvia Sülflow Bezirksverein der Kehlkopfoperierten Schwerin e.V.:
Aufgeräumt heißt für mich, alles ist an seinem richtigen Platz. Post z.B. hefte ich immer sofort ab.

Detlef Müller Bezirksverein der Kehlkopfoperierten Schwerin e.V.:
Wenn ich aus dem Haus gehe, muss grundsätzlich mein Bett gemacht sein. Zurzeit sammle ich demonstrativ die Kippen vor unserem Haus, so, dass die Raucher das auch sehen – und jetzt wird es schon weniger.

Petra Henckus:
„Aufräumen ist mir sehr wichtig und ist in meinem Leben einfach selbstverständlich. Aufräumen gibt mir ein gutes Gefühl, Sicherheit und Geborgenheit. Ein schön aufgeräumtes Haus macht mich glücklich und gehört zu meiner Lebensgrundeinstellung, das habe ich von Kindheit an von meinen Eltern mitgegeben bekommen. Ein schöner bunter Blumenstrauß in jedem aufgeräumten Zimmer ist das I-Tüpfelchen."

Gabi Schulze, Rentnerin:
Aufräumen bedeutet für mich, alles sauber zu halten. Ich habe eine große Wohnung. Da ist viel zu tun. Jeden Tag schwinge ich 3mal den Besen, um mich wohlzufühlen. Das geht natürlich nur seit ich Rentnerin bin und mehr Zeit zur Verfügung habe. An Tagen, an denen wir Schmuddelwetter haben, ist sogar noch mehr zu tun. Überall sind die Tapsen wegzuwischen. Allgemein kann ich sagen, dass ich sobald ich einen Krümel sehe den Besen schnappe. Da komme ich nicht mehr von ab. Es füllt meinen Tag den ich hauptsächlich allein verbringe.

Red, Lobo cerveza-hombre …Straßenmusiker:
Aufräumen bedeutet allgemein die Stube in Ordnung zu halten. Ansonsten empfinde ich mich als aufgeräumt.

Martina Jäkel, Marktstand:
Für Martina Jäkel bedeutet aufräumen, dass an ihrem Stand alles geordnet und übersichtlich an seinem Platz liegt. Die Kunden finden damit schnell, was sie suchen. Zwischen den Einkäufen häkelt sie, um innerlich aufzuräumen. Es ist Yoga für die Seele, meint sie.

Coco Radsack, Das Kontor

Aufräumen? Wir wissen theoretisch was das ist… Wir lieben diese Kästen, Frau Radsack zeigt uns lächelnd ein Exemplar. Dort kommen alle Kleinteile, die wir für unsere künstlerische Arbeit benötigen sortiert hinein. So finden wir schnell, was wir gerade brauchen. Denn die Zeit ist knapp bei der vielen Arbeit. Wenn wir aufräumen stellen wir die Kästen in die Kisten, aber nur bei guter Musik und Kaffee.

Wolfram Grafe, Grafikdesigner
Ich bin gerade am Aufräumen von Unterlagen und Papieren. Unter anderem fand ich dabei einen 30 Jahre alten mit Schreibmaschine und Durchschlagpapier geschriebenen Antrag, den ich damals an den Campingplatz schickte. Wir wollten uns einen Wohnwagen anschaffen, um mit den Kindern in freier Natur zu sein. Außerdem fanden wir eine ebenfalls sehr alte Examensarbeit meiner Frau, die mit Schleifchen verziert war. Meine Frau und ich haben uns köstlich amüsiert. Wir schwelgten in alten Erinnerungen. Das gab uns ein gutes Gefühl und tolle Gespräche. Es stellte die empfohlene Methode in Frage, Dinge die 3 Jahre unangetastet im Schrank lagen, wegzuschmeißen. Ich habe am Ende festgestellt, dass es für mich von Vorteil ist, themenorientiert aufzuräumen.

Susann, Feinkoststand auf dem Markt:
Aufräumen ist ein wichtiges Thema. Im Moment räume ich meinen Hof auf. Es wäre mir wichtig meinen Freundeskreis aufzuräumen. Manche passen nicht mehr zu mir und andere sollten hinzukommen. Wenn ich das geschafft habe, habe ich schon viel geschafft…hahaha

Mülltonne, Pfaffenteich
Fürs Aufräumen bin ich geboren. Ich lebe davon, dass Sie Ihren Restmüll in mich werfen. Mein Problem ist meine Farbe. Das unscheinbare Dunkelgrau animiert augenscheinlich nicht zum Benutzen. Das hilft auch das witzige Graffito nicht. Meine auf Papier und Bio spezialisierten Kollegen haben es da leichter. Denn die meisten von Ihnen lieben die Mülltrennung und nutzen meine blauen und braunen Mitstreiter gern. Zu mir hingegen kommen Leute, die sich zwar auch von ihrem Müll trennen, aber direkt an mir vorbei auf die Straße.

Fotos: Sabine Klemm, Kerstin Fischer, Henriette Fotografie

Das Heute heute leben

Foto: pixa

Der Mensch versucht ständig in einen Zustand des Zufriedenseins zu gelangen. Oder glaubt, in der Zukunft läge das jetzige Wohlbefinden. Wenn dies oder jenes anders wird, ist alles besser. Doch wie soll in der Zukunft die Vergangenheit besser werden?

Dabei trennt er unbewusst Körper und Geist. Aber unsere Gedanken beeinflussen unser gesamtes Leben, unsere Stoffwechselvorgänge und unsere Gesundheit.

Vor vielen Jahren, in einer sehr schweren, dunklen Phase meines Lebens, dachte ich: „Ich mache jetzt etwas, um zu mir zu finden."

Mit meinem letzten Geld meldete ich mich zu einem Meditations- und Autosuggestionsseminar an, was die folgenden Jahre mein Leben und meine Persönlichkeit verändern sollte. Damals wusste ich nicht, was mich erwartet. Aber wer nur in seinen Vorurteilen schwelgt, wird immer wieder ins gleiche Muster fallen.

Also setzte ich mich in mein Auto und fuhr los. Ich sagte mir, der Mensch hat immer eine Wahl. Und wenn dort alle nackt im Kreis tanzen, könnte ich immer noch nach Hause fahren. Es waren nur drei Tage, die mir so viel Erholung und Lebensmut schenkten, wie ich es vorher noch nie gespürt hatte. Auch andere Teilnehmer fühlten sich, als hätten sie drei Wochen Urlaub hinter sich. Selbst der war noch nie so erholsam. Ich fragte auch nicht warum, ich war glücklich. Wichtig ist sich nicht zu sperren, sich nicht unbewusste Grenzen mit eingefahrenen Glaubenssätzen zu setzen. Nur so wird man frei und kann sich einlassen. Oder seinen Gedanken freien Lauf lassen. Mitten am Tag träumen? Sich gesund träumen, so empfand ich es anfangs. Statt immer nur auf die Zukunft zu hoffen, stelle ich sie mir vor. Lebte mein Morgen in der Meditation. Dieses Glücksgefühl, als ich merkte, es verändert sich etwas oder ich fühlte mich einfach nur wohl, das allein zählt. Für mich war allein diese Seminarerfahrung ein kleines Wunder.

Den Glücksmoment wollte ich nie vergessen, für immer festhalten. Gerade, wenn es mir nicht so gut geht oder Zweifel kommen, hilft es einen Moment innezuhalten, mich zu erinnern. Meinen Glücksmoment habe ich mir bis heute bewahrt.

Natürlich gab es auch wieder Zeiten, in denen ich keinen anderen Ausweg mehr sah als eine Veränderung. Zwar auch schmerzlich, aber mein Umgang mit Schmerz hat sich verändert. Egal was passiert, ich kann mich auf mich verlassen. Das ist mein Urvertrauen in mich, das mir mit den Jahren immer bewusster wird. Mich von Dingen, Menschen trennen, die mir nicht guttun. Nicht mehr machen, was mich unter Druck setzt. Ich räumte auf, indem ich mein bisheriges Leben besser verstehe und anzunehmen lernte.

Ich bin viel gereist, wollte schon immer alles wissen und erfahren, um auch diese Ganzheit von Körper und Gedanken für mich zu erforschen. Die Reise zu mir selbst führte mich in den letzten 15 Jahre über eine Sportakademie zum ärztlich geprüften Sport- und Gesundheitstrainer mit Ernährungsberatung, Tanz, Meditation, zur jahrtausendalten Heillehre der Tibeter und zum Ayurveda.

Ich möchte weitergeben und vermitteln, dass es sehr viel Schönes im Heute gibt, auch wenn wir es gerade nicht sehen, weil unsere Gedanken schon wieder in der Zukunft sind. Oft höre ich „ich kann nicht meditieren" oder „das ist nichts für mich, ich brauche Bewegung". Muss man auch nicht. Es gibt so viele verschiedene Wege, auch bewegte Meditation. Jeder hat etwas, was er machen und dabei die Zeit vergessen kann. Dann ist er ganz bei sich. Das ist eine Art von Meditation. Wenn man in seinem Blumen- oder Gemüsegarten buddelt, in diesem Moment in der Erde versinkt, ist es ein meditationsähnlicher Zustand. Man schaltet ab, ist nur im Hier und Jetzt, weil man an nichts anderes gedacht hat.

Das zu erkennen ist ein Stück näher zu sich kommen. Einfach nur mal innehalten, auf dem Lieblingsplatz mit dem Lieblingstee die Augen schließen, ohne an morgen zu denken, und mal „alle Fünfe gerade sein lassen".

Anja Filips

Kann weg!

Foto: Henriette Fotografie

Jeden Morgen stehe ich vor meinem Kleiderschrank und habe „nichts zum Anziehen". Wofür ich mich letztlich entscheide, beschränkt sich in der Regel auf einige ausgewählte Teile. Der Rest bleibt jahrelang im Schrank verstaut. Auch sonst: dekorativ bis möhlig kullern Gefäße, Zeitschriften, Kosmetikartikel, Abgepacktes und „Dinge" überall in meiner Wohnung herum und bleiben ungenutzt. Schafft der überflüssige Krempel eine gemütliche Atmosphäre oder raubt er meinem Geist den Raum für Erholung, Motivation und Kreativität. Verspüren Sie auch gelegentlich diese Aufräum-, Entrümpel- und Verschenkelust wie ich?

Weniger verstauen, mehr verschenken!

Erst letztens habe ich meine Freundin mit der guten Kamera eingeladen, die Hälfte meiner ungetragenen Kleidung abgelichtet und zu Flohmarktpreisen auf Secondhandwebseiten angeboten. Die andere Hälfte brachte ich zur Kleidersammlung, zum Secondhand- und zum Verschenkeladen.

Weniger Chaos, mehr Klarheit!

Alles was ich seit einem Jahr nicht mehr anhatte, was mir nicht mehr gefällt und was mich nicht glücklich macht – weg! Ich muss zugeben, es fiel mir schwer mich von dem Gedanken „Wer weiß, vielleicht brauche ich das eines Tages" zu trennen.

Weniger Angst, mehr Mumm!

Es gibt einen aktuellen Trend, der einen modernen Lebensstil beschreibt: Minimalismus. Er sieht sich als Alternative zur heutigen konsumorientierten Überflussgesellschaft.

Weniger Neuware, mehr selber machen!

Für mich bedeutet Minimalismus ohne Ballast zu leben. Dieser Ballast hat nicht nur mit materiellem Überfluss zu tun. Auch unnötige Aufgaben, negative Beziehungen und ungesunde Verhaltensweisen lasten schwer auf der Seele. Sobald man mit dem Minimieren beginnt, geschieht Erstaunliches.

Weniger Stress, mehr Ausgeglichenheit!

Mein Opa kritisierte die Idee, als wir uns darüber unterhielten. Er wuchs nach dem zweiten Weltkrieg auf und erzählte mir vom „unfreiwilligen Minimalismus" der die Mehrheit der Bürger belastete: es gab begrenzte Nahrung, Kleidung, Baumaterialien etc. Er fühlt sich vom Konzept des Minimalismus verhöhnt, weil wir jungen Leute nicht zu schätzen wüssten, woran wir seien. Wir hätten doch alles und sollten es genießen, sagte er.

Weniger laut, mehr leise!

Denke ich an jene, die mit wenig auskommen MÜSSEN, die nicht die Wahl haben minimalistisch leben zu wollen, kann ich nachvollziehen worin mein Opa die Dekadenz des Minimalismus sieht. Dann denke ich aber an das Zitat von Jean Guéhenno und sehe, mein Opa hat mich nicht vollends verstanden: „Arm ist nicht der, der wenig hat, sondern der, der nicht genug bekommen kann."

Weniger quasseln, mehr zuhören!

Aber warum nicht den Überfluss genießen und konsumieren, was das Zeug hält? Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber wenn ich weniger besitze, muss ich weniger putzen. Meine Freundschaften erscheinen mir echter und gründen nicht auf schicken Klamotten oder teuren Autos. Genuss erfahre ich viel häufiger und intensiver, weil ich ihn zu schätzen weiß. Ich erfahre weniger Angst um den Verlust von Besitz oder Status, weniger Stress und dadurch mehr Gesundheit. Nachhaltiges Leben liegt nahe, wenn ich nicht kaufe, werden keine Ressourcen zur Herstellung benötigt und Müll produziere ich auch keinen. Ich spare ganz klar Geld. In die Gesellschaft bin ich stärker eingebunden, wenn ich Fahrgemeinschaften bilde und mit meinem Nachbarn Hammer gegen Harke tausche. Wenn ich weniger besitze widme ich mich den wichtigen Dingen. Für mich zählt zum Beispiel meinen Partner lieben, meine Familie besuchen, mich in der Natur bewegen, kreativ sein, mich gesund ernähren, meinen Hund trainieren.
Die Faustregel des Minimalismus: Lassen Sie so viele Dinge, Tätigkeiten und Beziehungen los, damit nur noch übrigbleibt, was Ihnen persönlich am wichtigsten ist und was Sie glücklich macht.

Weniger jammern, mehr anpacken!

Als Minimalisten werden wir geboren: bedürfen nur der Fürsorge unserer Eltern und der Erfüllung von Grundbedürfnissen. Auch als Kinder häufen wir keine Besitztümer an, zumindest nicht aus Eigeninitiative, sondern spielen mit Stock und Stein an den Pfützen im Garten. Doch irgendwann erliegen wir der Verlockung Konsum, wir sammeln mehr und mehr. Was denken Sie, ist das problematisch?
Kleines Experiment: Trenne Dich einen Monat lang jeden Tag von einer Sache. Verschenke, Verkaufe, Entsorge. Wie fühlst Du Dich dabei und wie verändert sich Dein Gefühl?

Loreen Christ

Frühjahrsputz für Körper und Seele

Kleine „Aufräumer“ vorgestellt

Die meisten Menschen wissen, wie wohltuend es ist, mal wieder so richtig „ausgemistet“ zu haben. Es entsteht Platz und Raum für Neues. Gegenstände, Kleidung, Haushaltsgeräte und manchmal auch Bücher füllen Schränke und Regale und scheinen uns zu erdrücken. Aber auch Gedanken, Gewohnheiten und negative Glaubenssätze wollen ab und zu aufgeräumt werden. Wenn Platz geschaffen und geputzt worden ist, stellt sich ein Gefühl von Wohlbehagen ein. Wir sind stolz auf das Geschaffte und können uns auf Neues freuen.

Der Frühjahrsputz nach einem langen Winter mit Heizungsstaub und Schmuddelwetter hat hier seine Berechtigung. Unser Körper und unsere Seele freuen sich, wenn wir mal wieder aufräumen, uns einen Frühjahrsputz genehmigen. Für den Körper ist es Zeit für eine Frühjahrskur. Sie aktiviert den Stoffwechsel und erleichtert den Ausscheidungsorganen die Arbeit.

Als Heilpraktikerin und Kräuterfrau zeige ich in meiner Praxis und meiner Kräuterschule die Möglichkeiten, die uns die Natur in jedem Frühjahr ermöglicht. Sie deckt uns den Tisch reichlich mit Wildkräutern, die es in sich haben – nämlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und mehr. Die Natur scheint zu wissen, was unser „vermülltes“ Gewebe, unsere Ausscheidungsorgane (Lunge, Leber, Darm, Nieren, Haut) nach einem langen Winter brauchen. Sie schenkt es uns großzügig. Auch unser Gemüt will sich der Dunkelheit des Winters entledigen und braucht einen Frühjahrsputz. Mit frischem Grün, bunten Frühjahrsblühern, singenden Vögeln scheint Mutter Natur alles für unsere Sinne tun zu wollen. Unsere Augen strahlen, die Nase saugt Düfte ein, die Ohren horchen gebannt auf Vogelkonzerte, die Haut erfreut sich erster Sonnenstrahlen, das Herz wird weit und Freude kann einziehen.

Unsere Lunge, die ständig CO_2 ausatmet und dadurch den Körper vor Übersäuerung schützt, ist erfreut über Spaziergänge und tiefes Durchatmen. Sauerstoff kann getankt werden und den Körper wie eine Dusche durchfluten.

Als wüsste Mutter Erde, dass wir im Winter oft unter Erkältungen, Husten, Schnupfen und Grippe leiden, schickt sie ganz zeitig im Frühling kleine Sonnenblüten auf rotbraun geschuppten Füßen ans Tageslicht. Das sind die Blüten des Huflattich (Tussilago farfara). Sie erfreuen unser Auge, die Lunge und die Bronchien. Die Blätter des „Hustenvertreibers“ (lat. Tussilago) erscheinen erst, wenn die Blüten ihre Samen an kleinen Fallschirmchen in alle Winde geschickt haben. Sie können ebenfalls verwendet werden. Der Huflattich ist eine sehr alte Heilpflanze für die Lunge. Als Tee getrunken, früher auch bei Asthma geraucht, lindert er den Hustenreiz, wirkt schleimlösend, entkrampfend, geweberegenerierend, entzündungswidrig, hustenlindernd und -heilend.

Neben vielfältigen anderen Aufgaben hat die Leber unser Blut zu entgiften z. B. von Alkohol, Medikamenten, Hormonen. Die kleinen zarten Blätter der Schafgarbe (Achillea millefolium) sind auf der Wiese gut zu erkennen. Die zwei- bis dreifach gefiederten Blätter verhalfen ihr zu dem Namen Millefolium, das heißt „die Tausendblättrige“. Die Schafgarbe, übersetzt der Schafgesundmacher, bringt unsere Leber mit ihren Bitterstoffen im Salat und Tee so richtig in Schwung.

Auch der Löwenzahn (Taraxacum officinale) schickt uns seine

Brennnessel

Gänseblümchen

Huflattich

schmackhaften, im Frühjahr noch wenig bitteren „Salat"-Blätter als Aufräumhilfe für Leber, Nieren, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse und den gesamten Stoffwechsel.

„Was bitter dem Mund, ist dem Körper gesund." teilt uns ein alter Spruch mit. Bereits das Schmecken der Bitterstoffe im Mund klingelt über das Nerventelefon die Verdauungsorgane wach und sogleich wird die Arbeit aufgenommen. Eine gute Verdauung ist eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlergehen.

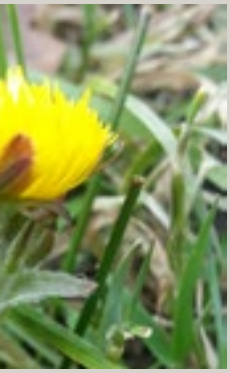
Taraxacum, das bedeutet „ich heile Entzündungen", belebt und stärkt uns mit Blatt, Wurzel, Stengel und Blüte im Salat oder Tee und als Gemüsebeilage. Er reinigt das Blut und fördert zudem die Blutbildung. Mit seinen Vitaminen, Mineralstoffen und auffallend viel Kalium in den Blättern regt er den Stoffwechsel an, die Leber wird gestärkt, ebenso Haut und Gewebe. Die Anregung der Niere und damit eine wasserausleitende Wirkung hat ihm den Volksnamen „Bettseicher" eingebracht.

Nach viel trockener Heizungsluft und wenig Wind, Wetter, Sonne auf der Haut fühlt sich diese oft trocken und matt an. Das Gänseblümchen (Bellis perennis) mit seinen reinen weißen Blüten und der goldenen Mitte blüht das ganze Jahr. Selbst unterm Schnee ist es zu finden. Das Blümchen hat deshalb sicher seinen Namen erhalten, er bedeutet „schön das ganze Jahr". Bellis ist eine sanfte Pflanze, die den Stoffwechsel anregt, reinigend auf das Blut und die Haut wirkt, entsäuert, den Zellen bei Auflösung und Teilung hilft. Der nussige Geschmack ihrer Blüten und Blätter macht sie beliebt für den Frühlingssalat, ebenso im Frühlingstee, in Suppen, als Gemüsebeilage. Ein Gesichtswasser oder eine Gesichtsmaske aus Gänseblümchenblüten beleben die Haut und machen sie wunderbar zart.

Der Giersch (Aegopodium podagraria) mit seinen vitalen Würzelchen ärgert den Gärtner bei der Pflege seiner Gemüsebeete. Seine Vitalität allerdings können wir uns zu Nutze machen. Das Zipperleinskraut (Zipperlein = Gicht) löst Harnsäure und treibt sie mit dem Harn aus. Das hilft gichtkranken Gelenken. Mit seinem Potential an sehr viel Vitamin C sowie Provitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und noch weiteren hilfreichen Inhaltsstoffen ist er ein echter Muntermacher für unseren Körper. Sein an Möhren und Petersilie erinnernder Geschmack verfeinert er viele Speisen. Man isst die jungen Blätter am besten frisch. Die würzigen Blüten und Samen können ebenfalls gegessen werden. Zudem wirkt Giersch entzündungshemmend, verdauungsanregend und reinigend.

Eine Wohltat für den gesamten Körper ist die Königin der Heilkräuter – die Brennnessel (Urtica dioica). Dass die Brennende (Urtica) in zwei Häusern (dioica) wohnt, bedeutet, es gibt weibliche und männliche Pflanzen. Dies ist für die Ernte des Krautes im Frühling ohne Bedeutung. Die weiblichen Pflanzen tragen im Spätsommer die Nüsschen (auch Samen genannt). Der Frühjahrsputz, das Aufräumen in unserem Körper gelingt mit der Brennnessel auf jeden Fall. Sie entschlackt den gesamten Organismus und ihre Inhaltsstoffe lassen uns die Fähigkeiten der Natur staunend bewundern. Vitamine (u.a. B, C, K) und Mineralstoffe u.a. Kieselsäure, Kalium) sowie ein sehr hoher Eisenanteil im Frühling regen den Stoffwechsel an, aktivieren die Bauchspeicheldrüse, wirken blutbildend (Eisen), cholesterinsinkend, schleimlösend, harntreibend. Jede Zelle wird sozusagen aufgeräumt und munter gemacht. Brennnesselspinat und co. gehören im Frühling unbedingt auf den Speiseplan.

Dies war eine kleine Auswahl der Aufräumer unter den Wildkräutern. Bei Kräuterwanderungen, Kursen, meiner Wildkräuterküche im Frühling ist noch vieles mehr zu erfahren und mit allen Sinnen zu erleben. Nicht jedes Kraut passt zu jedem Menschen, Kenntnisse über die Pflanze und gegebenenfalls auch die Dosierung sind zu beachten.



Giersch

Schafgarbe

Informationen zu meinen Veranstaltungen sind unter **www.heilpraktikerin-schwerin.de** zu finden. Auch per mail **akschmiedehaus@yahoo.de** und per Telefon **0173 7510515** bin ich zu erreichen.

Naturheilpraxis und Kräuterschule „Avila"
Anne-Katrin Schmiedehaus-Engel
Goethestr. 88 • 19053 Schwerin

Alles Swiffer oder was?

Aufräumen ist für mich so ein bisschen wie essen, schlafen und anderes, das man täglich so tut. Bewusst oder unbewusst, ich räume jeden Tag irgendetwas auf. Wenn es auch nur die Spülmaschine ist. Aufräumen verfolgt mich seit frühester Kindheit. „Geh Dein Zimmer aufräumen! Räum endlich mal auf! Wenn Du nicht endlich aufräumst, dann…" Ja, dann gab es Stubenarrest, Fernsehverbot oder was meiner Mutter, die solche Ansagen regelmäßig machte, so einfiel. Als Kind war diese Tätigkeit einfach nur blöd. Spielen, Freunde treffen, Rollschuhlaufen, das war wichtig.

Das Genie beherrscht das Chaos und ich hatte meines bestens im Griff. Etwas zu finden, was ich brauchte, wurde immer dann zum Problem, wenn ich wirklich aufgeräumt hatte. Der Erziehungsdrill rund um das Aufräumen entwickelte gegen meinen ausdrücklich erklärten Willen ein Eigenleben und bekam tatsächlich einen sehr langen Arm. Jung erwachsen bezog ich mein erstes Heim. Mit 20 war ich Mutter von Zwillingen und lebte mit meinem damaligen Mann in einer winzig kleinen Wohnung. Ihm war akkurate Ordnung schnurz. Mir auf einmal aber nicht mehr. Na gut, akkurat kam ich nicht hinterher. Doch Ordnung so, dass jederzeit unangemeldet Besuch kommen konnte. Niemals wollte ich mir die Blöße geben, bei mir wäre es unordentlich. Trotzdem kam manchmal mütterlicherseits der Spruch: Bei Dir sieht es ja aus, wie bei Hempels unter dem Sofa! Wer zum Teufel sind denn die Hempels? Unter deren Sofa habe ich nie geschaut und ich glaube meiner Mutter auch nicht. Ordnung machen war immer noch blöd, aber schön war's auch, wenn alles ordentlich gemütlich war.

Meine Kinder wurden größer und ich tappte glatt in die „Sprüchefalle" meiner Mutter. Die hatte sie auch nur von vorheriger Generation übernommen. Dabei wollte ich doch niiieeee so sein. Meine Kinder trieben mich mit ihrer Unordnung so manches Mal schier in den Wahnsinn. Die Konsequenz der Bestrafung brachte ich nicht übers Herz. Zumindest an dieser Stelle durchbrach ich eine Mauer. Stattdessen bekam ich von meinen Kindern zu hören: „Das ist unser Zimmer, hier hast Du nichts zu suchen." Natürlich bekam ich davon Schluckbeschwerden. Meine Reaktionen darauf waren dann auch nicht pädagogisch wertvoll. Für meine Kinder war ihr Chaos ihre Ordnung, nur ich hatte vergessen, wie ich mich als Kind damit gefühlt hatte. Wir raubten uns letztendlich wertvolle gemeinsame Zeit und waren über lange Strecken schlecht aufeinander zu sprechen.

Foto: Henriette Fotografie

Ich näherte mich meinem 50sten Geburtstag und damit einer neuen Erkenntnis in meinem „Ordnungsleben". Derweil war Aufräumen zum Ritual geworden. Etwas Selbstverständliches, über das ich gar nicht mehr nachdachte, stöhnte oder lamentierte. Es machte oft sogar Spaß. Stereotype Handlungen, die kein großes Denken forderten und sogar entspannten. Äußerlich Ordnung herzustellen war leicht geworden. Die innere Ordnung in Schuss zu halten schon schwerer. Meinem Leben, das so kunterbunt wie ein Bild von Hundertwasser und von vielen Brüchen durchzogen ist, immer wieder eine Ordnung zu geben, war viel kräftezehrender als Geschirr wegräumen, Zeitungen entsorgen oder Wäsche zusammenlegen.

Bis heute sortiere ich mich. So habe ich für ein aufgeräumtes Berufsleben mit 57 Jahren nochmal den Sprung in die Selbständigkeit gewagt. Sollte das nicht gut gehen, wird halt wieder aufgeräumt. „Wer suchet, der findet" ist heute und nicht „Wer aufräumt, ist nur zu faul zum Suchen".

Mein Haus ist sauber genug, um gesund zu bleiben und ordentlich genug, um glücklich zu sein. Diese Balance, innerlich wie äußerlich, birgt eine Balance, die mir viel Zufriedenheit und Freude schenkt. Anfälle von Aufräum-Orgien, das Zelebrieren von Ordnungswahn sind weggefeudelt und ausgekehrt. Dafür swiffer ich heute regelmäßig, da mich sonst die Hausstaubmilben atemlos machen.

Evelyn Koch

Laufen und tragen, tragen und laufen

Auf dem Jakobsweg den Kopf „aufgeräumt“

Als ich mir im Pilgerbüro von Santiago de Compostela offiziell bescheinigen lassen wollte, dass ich 360 Kilometer zu Fuß bewältigt hatte, musste ich ankreuzen, was mich auf den Weg gebracht hat: Waren es religiöse, spirituelle oder touristisch-sportliche Gründe? Ohne groß nachzudenken entschied ich mich für die spirituelle Variante.

Das war mir aber noch nicht klar, als ich gemeinsam mit einer Pilgerfreundin in Gijon, einer alten Stadt an der spanischen Atlantikküste, den Camino del Norte betrat. Auf diesen Weg mussten die Pilger in der Zeit der Maurenherrschaft ausweichen. Ich wollte den Nordweg gehen, weil es dort nicht so voll und so heiß ist, um... Ja, das Warum klärte sich bis zum Start nicht. Also schnallte ich den Rucksack auf, zog die Wanderklamotten an und ging los. Ganz ohne Motiv. Und dann geschah, was viele Pilgerfreunde, die wir unterwegs trafen, genauso berichteten: Der Camino entscheidet.

Und der führte bergauf und -ab, über matschige Wege, an vielbefahrenen Straßen entlang, über Wiesen, durch Wälder und Dörfer, vorbei an idyllischen Buchten mit herrlichen Stränden, hinein in pittoreske Städte. Die größte Herausforderung waren nicht die acht Kilo Gepäck auf dem Rücken, die schmerzenden Füße, die Wettrennen mit Lastern, das unwegsame Gelände, die Sonne oder der Regen. Nein, ich musste mich zusammenreißen, nicht jede Begegnung, jedes Ereignis, jede schöne Aussicht im Kopf zu beschreiben – für die Familie und Bekannte, für eine spätere Veröffentlichung. Ich wollte, das war plötzlich glasklar, nur für mich gehen. Und dabei in mich gehen. Ordnung in meinen Kopf bringen, aufräumen und über mich nachdenken. Aber das ging gar nicht. Ständig verlangte der Körper meine volle Aufmerksamkeit. Irgendetwas tat immer weh. Oder der Rucksack drückte. Oder die Füße waren wie Blei. Es brauchte vielleicht 100 Kilometer, dann dachte ich nicht mehr, ließ zu, was der Weg mir abverlangte: Und das war: Gehen, tragen, tragen und gehen; mal mehr und mal weniger schmerzlich; oft mit, manchmal ohne Frühstück. Allabendliche Belohnung waren ein Bett (egal, ob in einer Massenherberge oder in einer kleinen Pension), eine Dusche und eine Bar in der Nähe.

Eine große Gelassenheit überkam mich. Und Vertrauen in das Leben, das mir am Abend immer ein Quartier bereitstellte, auch wenn ich es nicht mehr geglaubt hatte. Und Toleranz gegenüber rücksichtslosen Mitpilgern, von denen es mehr gibt, als man glaubt. Und Dankbarkeit für die Hilfe von anderen Pilgern, aber auch von „normalen“ Spaniern. Von denen wir übrigens so viele trafen, wie es in einem normalen Spanienurlaub nie möglich ist.

Der Alltag zu Hause lag Jahre hinter mir. Meine Gedanken drehten sich nur um das Hier und Jetzt. Als wir Santiago nach reichlich drei Wochen zu Fuß erreichten, war nur noch eitel Freude in mir, über die strahlende Sonne, über Spaziergänge ohne Rucksack, ja, auch über die Mittagsmesse in der Kathedrale mit dem berührenden Gesang der Nonne und dem Weihrauchkessel, der zum Abschluss durchs 100 Meter lange Querschiff fliegt. Natürlich reihte ich mich auch in die lange Pilgerschlange ein und umarmte den Jakobus auf dem goldenen Altar. Weniger den Heiligen als den Menschen, der zu Lebzeiten gerade einmal zwei Männer davon überzeugen konnte, ihm in seinem Glauben zu folgen…

Birgitt Hamm

Pilgern ist: im Gehen den Kopf aufräumen. *Foto: Marion Kuhlmann*

Der Seele Flügel verleihen

Ich habe aufgeräumt in vieler Hinsicht, bei mir und in mir.

Wir schreiben das Jahr 2020. Ein neues Jahr hat begonnen mit einem neuen Jahrzehnt. Bald beginnt das Frühjahr und alles wird grünen, wachsen und blühen. Für den Zauber des neuen Anfangs hat die Natur vorher in der stillen Zeit aufgeräumt und alles vorbereitet.

Auch für mich ist die Zeit gekommen, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. Da fallen mir die Worte ein: „Es reist sich leichter mit leichtem Gepäck." So habe ich mich und mein Leben durch Aufräumen entlastet. Es gibt einige Verhaltensmuster, Mitmenschen und Situationen, an denen ich schwer zu tragen hatte und habe.

Ich bin transsexuell. Mein Ziel war ein Leben als Frau zu beenden und als Mann weiterzuleben. Meinen Weg bin ich gegangen und lebe jetzt als Mann.

Nicht alle alten Verhaltensmuster, welche mir einmal geholfen haben, sind jetzt noch hilfreich. Dieses gilt es zu erkennen, zu sortieren und auch loszulassen. Es fällt nicht immer leicht. Ich habe versucht, besonders männlich zu wirken. Das brachte mir nur Unsicherheit. Mit diesem Vorurteil habe ich aufgeräumt. Ich stehe jetzt zu meinem Lebensabschnitt als Frau. Ich war, bin und bleibe Mutter. Ich bin stolz auf meine Kinder, die mich weiterhin als Mutter sehen und ansprechen. Nun stehe ich als Mann mit beiden Beinen auf dem Boden (auch wenn ich manchmal noch leicht schwanke). Ich bin noch dabei Erfahrungen in der Männerwelt zu sammeln.

Mit meinem Verhalten stoße ich bei meinen Mitmenschen nicht immer auf Verständnis und Anerkennung. Lange Zeit habe ich versucht den Erwartungen zu entsprechen und habe mich dabei selbst verloren. Ich brauchte die Anerkennung. Doch ich habe für mich erkannt, dass es nicht in meiner Macht ist, alles allen recht zu machen. Menschen, die mir nicht guttun, lasse ich ziehen. Menschen, die mir sehr wichtig sind, auch aus meiner Familie, welche kein Verständnis für mich aufbringen können, versuche ich in Liebe und mit Verständnis zu begegnen. Leider gibt es auch im Familienverbund Situationen, in denen ich für mich Entscheidungen treffen muss, um nicht unterzugehen. Manchmal hilft eine Funkstille zum Selbstschutz, auch wenn es ein schwerer Schritt ist.

Alte Verletzungen und Kränkungen versuche ich nach und nach loszulassen. Sie sind schwer wie Blei und ziehen uns runter. All dies sind Energieräuber. Mein Motto ist „Den Kopf befreien und die Seele bekommt wieder Flügel" ***Liebe Grüße Patrick***

Weg mit falschen Freunden

Aufräumen – das muss man immer mal wieder, wenn man nicht irgendwann zur Messie-Liga gehören möchte – und das wollen sicher die wenigsten von uns. Also krempelt man immer mal wieder die Ärmel hoch und schafft Ordnung. In der Wohnung, im Keller, in Haus, Hof und Garten, auf dem Dachboden und, und, und…

Das ist meistens nur eine Fleißarbeit, die getan werden muss und verlangt längst nicht immer tiefgründige Entscheidungen, höchstens dann, wenn es darum geht, was behalte ich und was werfe ich weg, insbesondere wenn es sich um einen Nachlass handelt.

Mit falschen Freunden aufräumen ist eine ähnlich tiefgründige Sache, wenn man erst einmal an den Punkt gekommen ist, dass man erkannt hat, wie diese sogenannten „Freunde" tatsächlich sind: Falsch, hinterhältig, nur auf sich bedacht, dass sie erwarten, dass man in der Not für sie da ist, es umgekehrt aber nicht so läuft. Jedem von uns fällt dazu sicher eine ganze Menge ein. Dann ist es nur konsequent, zu sagen, solche „Freunde" möchte ich nicht. Ich räume auf, indem ich mich von ihnen trenne. Keinen Kontakt mehr - in welcher Form auch immer - und sich konsequent aus dem Weg gehen, ist manchmal ein ganz heilsamer Schritt, aber im Alltag längst nicht immer umzusetzen. Wie man dann damit umgeht, wenn man sich doch einmal trifft, ob es vielleicht sogar eine Chance für einen Neuanfang in puncto Freundschaft gibt, das muss man sicher von Fall zu Fall entscheiden.

Foto: Henriette Fotografie

Bei mir ist es jedenfalls so, dass es sehr lange dauert, ehe ich auf diese Art aufräume. Aber wenn, dann hat die Trennung Bestand, weil meine Verletzungen einfach zu tief sind und es mir ohne solche „Freunde" besser geht.

Brunhilde Spickermann

Chaos – im Innen und Außen

Dass das Leben manchmal plötzliche Wendungen nehmen oder auch ganz vorbei sein kann, wurde mir so richtig bewusst, als ich auf der Intensivstation nach der Not-OP wieder zu mir kam. Ich war komplett verkabelt, hatte diverse Schläuche in meinem Körper und wurde beatmet. Aber ich lebte. Und in mir war die Gewissheit, irgendwann wieder ein halbwegs normales Leben führen zu können.

Der Schreck saß mir tief in den Gliedern. In den wenigen Wachphasen erinnerte ich mich daran, was ich gerne noch machen würde. Neben „ein Buch veröffentlichen“ und „mal komplett mein Äußeres zu ändern“, war da auch der Punkt: innere und äußere Ordnung. Ein Mammut-Projekt, wie sich herausstellen sollte.

Durch die jahrzehntelange psychische Beeinträchtigung gab es auf diesem Gebiet enormen Nachholbedarf. Wieder zu Hause schrieb ich Listen, geradezu euphorisch. Ich sprach mit meinem Mann über mein Ziel, auch mit Freunden. Schwerpunkte kristallisierten sich heraus. Ich war mir so sicher, das alles in der nächsten Zeit erledigen zu können.

Wir haben mit der Küche angefangen. Hui, das war easy. Abgelaufene Mehltüten entsorgen, Pfannen neu sortieren, Platz schaffen. Mein Wunsch nach einer Kücheninsel wurde dank IKEA wahr. Und Farbe musste her! Ein satt sonniges Gelborange wurde es schließlich. An der Wand weit intensiver als gedacht, aber hey, ich wollte doch Veränderung!

Das nächste Ziel war der Flur. Ein paar Möbelstücke sollten gerückt werden, noch ein paar Wandregale für Stauraum. Und endlich meine Bücherregale, die hier beim Einzug vor Jahren ihren Platz fanden, entstauben und neu sortieren, gegebenenfalls eine Verschenke-Kiste packen mit Büchern, von denen ich mich trennen kann. Ich kaufte vier stabile Umzugskartons, um eine Grundordnung meiner Bibliothek herstellen zu können. Und dann stand ich vor meinen Büchern. Nahm einige in die Hand, blätterte sie durch und stellte sie wieder ins Regal. Bei jedem Buch wurde ich von Emotionen verfolgt, die eine Ordnung oder gar das „Ausmisten“ unmöglich machten. Ich hatte das Gefühl, mein ganzes Leben spiegelt sich in diesen Regalen wider. Ich konnte hier einfach nichts bewirken. Ja, es war eine weitere Baustelle auf meinem Lebensweg. Ich konnte es nur schwer akzeptieren, aber schließlich haben wir einfach um die Bücherregale herum gemalert.

Der nächste Einsatz galt dem Schlafzimmer. Mein Kleiderschrank proppevoll mit Klamotten, die zum Teil über 20 Jahre alt waren. Ja, ich lebe gern nachhaltig und trage Sachen, bis sie auseinanderfallen. Irgendwann hatte ich den Überblick verloren. Es war wie ein Befreiungsschlag. Kleidungsstücke, die mir nicht mehr passten, die im Laufe der Zeit ihre Elastizität verloren hatten oder schon früher kaputt waren und die ich trotzdem nicht entsorgen konnte. Alles hübsch in Müllsäcke verpackt. Freiraum im Kleiderschrank. Ein gutes Gefühl.

Mein Schreibtisch steht auch im Schlafzimmer. Hier stapeln sich links und rechts Haufen von Papier. Das Regal daneben ist voll mit Kisten, Ordnern und losen Blattsammlungen. Bücher stapeln sich auf dem Nachttisch. Ich habe mir wirklich Mühe gegeben, da Ordnung rein zu bringen. Es ging nicht. Hier liegen überall halbgare Ideen rum, die ich noch nicht umsetzen konnte. Das Chaos in meinem Kopf spiegelt sich auf meinem Schreibtisch.

„Innere und äußere Ordnung“ – the Story of my life. Inzwischen habe ich es akzeptiert, dass ich nicht-emotionale Dinge wie Mehltüten beseitigen kann. Und ich halte es aus, Aufgaben, die emotionalisiert sind, Aufschub zu gewähren.

„Innere und äußere Ordnung“ – the Story of my life. Inzwischen habe ich es akzeptiert, dass ich nicht-emotionale Dinge wie Mehltüten beseitigen kann.

Am Rande: Im Flur steht auch ein alter Sekretär aus Holz. Darin fand ich eine Kiste mit Kindheitserinnerungen, die mir meine Mutter mal übergab. Damals habe ich sie nur verstaut, weil ich mich den Erinnerungen nicht stellen wollte. Inzwischen war ich dazu bereit. Zwischen Schulheften und Spielen fand ich eine kleine Tasche mit einem K, der Anfangsbuchstabe meines Namens. Darin ein kleiner Zinn-Elefant, damals mein Glücksbringer. Die Tasche hängt nun an meiner Gürtelschlaufe, egal welche Hose ich trage.

Kirsten

Vom Beruf zur Berufung durch „aufräumen“

Wer kennt das nicht: Die Verkäuferin am Käsestand ist unfreundlich. „Sie hat wohl einen schlechten Tag,“ denke ich. Doch beim nächsten und übernächsten Einkauf wird es nicht besser.

Es gibt viele, die, wie sie in ihrem Job unzufrieden sind. Aus Angst, in die Hartz-IV-Falle zu tappen, schleppen sie sich Jahr für Jahr zur Arbeit, die ihnen keinen Spaß mehr macht. Das kann so weit gehen, dass diese Menschen erkranken. Sie werden vom Schicksal in die Knie gezwungen, ihr Berufsleben „aufzuräumen“.

Ähnlich ging es mir. Meine berufliche Laufbahn begann als Techniker. Ich war schüchtern. Eine Arbeit mit Menschen kam für mich nicht in Frage. Mit der Wende wurden weniger Techniker gebraucht. Nach verschiedenen Arbeitsplatzwechseln innerhalb des Unternehmens landete ich im Callcenter. „Oha, Kontakt mit Menschen, wie gruselig,“ dachte ich. Was soll‘s, ich hatte als Alleinerziehende Verantwortung zu tragen. Jedoch nach drei Jahren Callcenter begann mich eine schleichende Überlastung unzufrieden zu machen. Der Lärmpegel im 40-Personen-Büro nervte mich. Viele der Anrufer vergriffen sich im Ton. Erfolgserlebnisse = Fehlanzeige. Mein Körper meldete sich durch Schlafprobleme und Appetitlosigkeit. Ich funktionierte nur noch. Nach 10 Jahren konnte ich nicht mehr. Ich verließ „freiwillig“ das Unternehmen. Mein Körper zwang mich dazu. Danach war ich ratlos. Wie soll es weitergehen? Wo liegt mein Talent? Ich hatte keinen Plan. Bei einem anschließenden Kuraufenthalt stellte sich heraus, dass ich mehr wahrnehme, fokussieren mir schwerfällt und ich schnell überreizt bin. Kein Wunder also, dass das Callcenter Gift für mich war. Ich überlegte, wie ich diese „Schwäche“ beruflich nutzen könnte.

Ein Zufall brachte die zündende Idee. Eine Bekannte bewunderte eines meiner Fotos und meinte, ich solle mehr aus meinem Hobby, der Fotografie, machen. Ihre Worte gaben mir Mut. „Prima, jetzt weiß ich, wo die „Reise“ hingeht.“ Ich begann um eine Ausbildung zur Fotografin zu kämpfen, die ich 2013 abschloss. Doch dann fand ich keinen Arbeitsplatz. Da waren sie wieder, die Fragen. Und was kommt jetzt? Was fange ich an? Ich erinnerte mich an den lang gehegten Wunsch einer Reise. Super, mein Sohn ist erwachsen. Wenn nicht jetzt, wann dann? So startete ich in Richtung Niederlande. Diese Reise, in der ich mich durch WWOOfing (Arbeiten für Kost und Logis) über Wasser hielt, dauerte ein halbes Jahr. Was für eine tolle, aufregende Zeit! Ich verbesserte meine Englischkenntnisse und lernte liebenswerte Menschen und ihre Sprache kennen.

Foto: Josepha Merz

Zurück in Deutschland startete gerade die „Flüchtlingswelle“. Ich bekam Arbeit im Asylbewerberheim. Meine Englischkenntnisse konnte ich hier gut gebrauchen. Und siehe da, die Arbeit mit Menschen machte nun überraschend Freude! Ich bekam die Aufgabe das Heim mit meinen Fotos zu gestalten. Die positiven Rückmeldungen zu den Fotos erinnerten mich daran, dass ich für die Fotografie brenne. Es war an der Zeit, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen. Seit 2016 bin ich selbstständig. Zwar habe ich jetzt weniger Geld in der Tasche, arbeite viel und habe auch Stress. Doch dieser ist positiv. Es ist mir ein Anliegen mit meiner Geschichte anderen Mut zu machen, im Berufsleben „aufzuräumen“, wenn die Zeit reif ist. Von den Zwischenstationen Arbeitslosigkeit oder Hartz IV, die ich auch durchlief, sollte sich niemand abschrecken lassen. Jede Station des Berufslebens hatte ihre Berechtigung und verhalf mir zu den Qualitäten, die ich jetzt brauche. Selbst das anstrengende Callcenter… Meine Scheu vor Menschen wandelte sich in pure Neugier. Wer weiß, was er will und an seinem Ziel festhält, wird am Ende nicht unbedingt finanziell reicher, aber mit „glücklich sein“ belohnt. Fotografieren ist meine Berufung. Es erfüllt mich mit Freude. Wie lange, wird sich zeigen. Zur Not räume ich wieder auf.

Henriette Fotografie

Warum mache ich das eigentlich?

„Niemals ist die Wohnung so aufgeräumt wie an dem Tag, bevor die Putzfrau kommt." Ein kurioses, aber wahres Phänomen, dass wahrscheinlich einige von Ihnen kennen. Zumindest die, die ihre Wohnung von einer Reinigungshilfe sauber halten lassen.

Bevor die Reinigungskraft kommt und ihren Aufgaben nachgeht, fängt man plötzlich selbst an, Einiges aufzuräumen und das Gröbste wegzumachen. Man holt den Staubwedel raus und fängt an, sich dem Bücherregal zu widmen, um danach vielleicht den Schreibtisch etwas ansehnlicher zu gestalten. Natürlich darf auch nicht vergessen werden, die eine oder andere dreckige Pfanne abzuwaschen oder zumindest in die Spülmaschine zu legen. Die Pflanzen werden gegossen, damit sie nicht zu trocken aussehen und zum Schluss wird noch schnell der Müll runtergetragen. Aber warum? Es ist doch total unsinnig. Ich gebe schließlich Geld dafür aus, dass ich das eben nicht selber machen muss.

Es darf einfach nicht aussehen wie im Schweinestall, das ist peinlich. Aber auch nicht zu aufgeräumt, das ist zu auffällig und die Reinigungshilfe merkt, dass es wohl wie ein Schweinestall aussah. Deswegen versucht man, es wie die goldene Mitte erscheinen zu lassen. Ich gebe zu, ich mache es auch so. Aber jetzt wo ich hier sitze und diesen Text verfasse, frage ich mich selbst, ob das nicht eigentlich total bescheuert ist.

Natürlich sind wir alle Menschen und keiner ist perfekt und wenn jemand sauber macht und den einen oder anderen Ort sieht, wo etwas mehr übereinandergestapelt ist, kommt das eigentlich nur realistisch rüber. Aber wäre es wirklich peinlich oder störend? Wenn ich selber irgendwo hingehen und dort sauber machen würde, möchte ich auch nicht, dass es aussieht wie in einer 5er-WG, in der sich keiner einen Schritt zu viel bewegt. Aber das tut es in normalen Haushalten ja auch nicht. Also eher unwahrscheinlich, dass es wahnsinnig peinlich rüberkommt.

Manche halten es für billiger, wenn sie vorher selbst das Gröbste machen. Aber würde das wirklich so viel mehr kosten? Das kann ich mir eigentlich nicht vorstellen, zumal die Leute, die sich eine Putzkraft leisten, wahrscheinlich eh keine ernsten finanziellen Probleme haben. Ich denke, es wird auch da die Peinlichkeit sein. Würde nur keiner zugeben.

So wichtig dieses Phänomen den beteiligten Arbeitgebern auch ist, wichtiger ist es, ab und zu danke zu sagen. Denn wer dies nicht tut, ist wirklich peinlich. ***SU***

Aktenstau

Den Urlaub gebucht vorm halben Jahr,
nur noch 2 Tage, dann wird es wahr.
Rein in den Flieger, ab in den Süden,
Telefon aus, am Strand willst du liegen.

Du kommst ins Büro: A K T E N S T A U!
Schaust auf den Schreibtisch,
Magen flau.
Zwei dicke Ordner, ´n Haufen Papier.
So viel Arbeit liegt noch vor dir.

Nun weißt du weder ein noch aus,
am liebsten gingst du gleich nach Haus.
Doch angesichts der Urlaubssonne
schmeißt an die Arbeit dich mit Wonne.

Geschwind die E-Mails aufgeschrieben,
die schon seit Wochen liegenblieben.
Vieles geht heut´ leicht von der Hand,
stellst du dir vor den Urlaubsstrand.

Ach, diese Akte ist ganz frisch?
Sie schwuppt auf den Kollegentisch.
Ist der Arbeitstag vorbei,
fühlst du dich nun frank und frei.

Fazit:
Denkst Du an die Urlaubssonne immer,
hast Du nie mehr Aktenstau im Zimmer.

Claudia und Freundin

„Niemals ist die Wohnung so aufgeräumt wie an dem Tag, bevor die Putzfrau kommt."

Claudia Buchholz

Foto: Henriette Fotografie

Nie wieder Müllsäcke schleppen

Ein Gespräch mit Dominik Schneider, Student an der Universität Halle

Zero Waste nennt sich das Konzept, nach dem Du lebst. Was soll das sein?

Dominik Schneider: Es bedeutet, so wenig Müll wie möglich zu produzieren, im Bestfall gar keinen. Zero Waste ist eine Bewegung, die aufgrund der zunehmenden Klimaproblematik entstanden ist, da Forschungsergebnisse zeigen, dass die enormen Mengen Müll, die vorwiegend in den hochentwickelten Ländern anfallen unserer Umwelt und unserer Gesundheit schaden.

Was war Auslöser für Dich, nach Zero Waste zu leben?

In einem Wort: Klimagerechtigkeit. Wie schon erwähnt, fällt in den hochentwickelten Ländern weitaus mehr Müll an als in Entwicklungsländern. Aufgrund unserer geographischen Lage sind die Klimafolgen nicht unmittelbar erfahrbar. Klimatisch bedingte Naturkatastrophen kommen fast nur in Entwicklungsländern vor, die in anderen Klimazonen liegen. Die Menschen, die von diesen Katastrophen betroffen sind, haben leider keine Wahl mehr ihr Leben nach Belieben zu gestalten. Viele haben Familienangehörige oder ihr Zuhause verloren – im schlimmsten Fall beides. Sie sind angewiesen auf humanitäre Hilfe und auf ihre Hoffnung in die Zukunft. Menschen, die in einem hochentwickelten Land leben, haben jeden Tag die Wahl ihr Leben nach eigenem Belieben zu gestalten. Da finde ich es gerecht, wenn ich mein bestmögliches tue, um meinen ökologischen Fußabdruck gering zu halten.

Welcher war für Dich der erste Schritt?

Die Anmeldung bei einer solidarischen Landwirtschaft. Mehrere Betriebe im Umkreis finden sich dafür

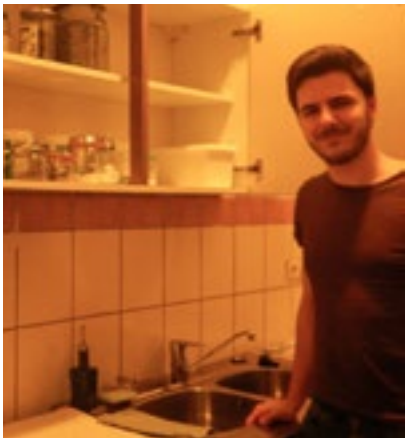


Foto: privat

zusammen, um ein zentral gelegenes Gebiet mit frisch geerntetem, regionalem und saisonalem Gemüse zu beliefern. Das Gemüse ist dabei nicht nur in Bio- oder Demeter-Qualität, sondern wird in die Abholstationen unverpackt geliefert.

Wie streng verfolgst Du den Zero Waste Ansatz?

Die Null bleibt tatsächlich immer die Motivation. Das ganze Prinzip kann man sich eher wie einen Prozess vorstellen. Ich habe gelernt, mich mit meinem gesamten Konsum auseinander zu setzen und ihn kritisch zu hinterfragen. Genau daraus schöpft sich meine Kreativität, Wege zu finden, auch unverpackt zu konsumieren.

Das Härteste für Dich in der Umsetzung?

Es hat mich ehrlich gesagt etwas Zeit gekostet eine Antwort zu finden, da sich Zero Waste nach einer Umstellungsphase gut in den Alltag integrieren lässt. Dann ist mir jedoch eingefallen, dass es schwierig ist, wenn ich mit mehreren Freunden zuhause bei mir kochen möchte. Die Gemüseportion von der solidarischen Landwirtschaft ist je nach Ernteertrag auf die Mitglieder wöchentlich aufgeteilt – meist ist das nicht genug, um für die Woche frisch zu kochen und ein ausgiebiges Abendessen in geselliger Runde zuzubereiten.

Wie haben Freunde und Familie auf darauf reagiert?

Mir wurden gemischte Gefühle entgegengebracht. Meine Freunde, die meist auch versuchen sehr nachhaltig zu leben, waren begeistert. Meine Familie, denen ich nachhaltige Denkweisen nähergebracht habe, hat sich eher Sorgen um den Kosten-Nutzen-Faktor in meinem Leben gemacht.

Welche Gewinne ziehst Du aus dieser Lebensweise?

Ich habe gelernt regional und saisonal zu kochen, und zunehmend wächst mein Umweltbewusstsein über Faktoren, die ich beeinflussen kann.

Wo fängt man an, wenn man sein Leben dementsprechend gestalten möchte?

Wie schon erwähnt – es ist ein Prozess. Der Anfang lässt sich nahezu in jedem Bereich des Lebens machen. Zunächst sollte man jedoch nach Alternativen vor Ort recherchieren. Gibt es eine solidarische Landwirtschaft, einen Unverpackt-Laden, was kann man einfach selbst herstellen und wo kann man sich Produkte gebraucht holen.

Kann unser Verzicht dazu beitragen den Klimawandel zu stoppen?

Eine Idee kann ihre Reichweite nur durch ihre Befürworter*innen vergrößern – jeder Mensch hat Einfluss auf die eigenen sozialen Kreise. Wenn also jeder Mensch, der nach dem Zero Waste-Prinzip lebt, nur einen weiteren Menschen dazu inspiriert es nachzuahmen, kommt ein unaufhaltsamer Stein ins Rollen. ***Interview: Loreen Christ***

Sylvia gewährte mir einen Blick in ihr Arbeits- und ihr Schlafzimmer. *Fotos: Hamm*

Wir sind nicht quadratisch, praktisch, gut

Wenn Aufräumen schier unmöglich ist

Marita ist stolz auf sich. Erst im vergangenen Sommer bezog sie ihre neue Wohnung und „nur noch ein unausgepackter Karton steht drin". Die 62-jährige Schwerinerin leidet unter dem Messie-Syndrom, Dinge wegräumen ist für sie fast ein Ding der Unmöglichkeit, zumindest aber härteste Arbeit. Doch sie hat es gepackt, auch, weil es die erste Wohnung war, die Marita selbst ausgesucht hat. Ihr ganzes Leben fühlte sie sich fremdbestimmt, empfand nur Druck – drei Kinder, ein großes Haus, gewaltbereite Männer, die Arbeit. Sie war überfordert, wurde körperlich krank. Psychisch drückte sich das aus in der Unfähigkeit zu dem, was der Normalbürger Ordnung nennt.

So ein Erfolg steht für Sylvia, ebenfalls Betroffene, noch in weiter Ferne. Ihr Umzug fand erst im vergangenen November statt und die Wege zum Bett, Schreibtisch, in die Küche sind schmal. Überall stapeln sich Umzugskisten und -säcke. „Schon allein der Gedanke, die Wohnung zu wechseln", bekennt sie, „war für mich ein großer Schritt." Den sie gegen viele Widerstände ging, weil sie sich trotz ihrer körperlichen Behinderung mehr Selbständigkeit gewünscht hat. „Vorher war ich immer auf Hilfe angewiesen, nun kann ich dank des Fahrstuhls selbst einkaufen gehen." Und wenn die Küche richtig aufgebaut ist, gehe es los…

Wirklich überzeugt klingt Sylvia nicht, denn sie hat sich zwar schon von manchen Dingen getrennt, aber das Messie-Syndrom erleichtert ihr das Aufräumen nicht. „Ich kann es einfach nicht," sagt die 51-Jährige. Auch bei ihr ist die von vielen Traumata begünstigte Krankheit, die in Deutschland als solche noch nicht anerkannt ist, eine schier unüberwindbare Hürde. Schon als Kind war sie depressiv, litt unter der Schuppenflechte. Ernstgenommen wurde beides nicht. Der Vater war ein „Sammler" und an eine gemütliche Stube im Elternhaus kann sie sich nicht erinnern. Vielleicht fällt es ihr auch deshalb schwer, sich das eigene Zuhause schön zu machen.

„Wir sind nicht quadratisch, praktisch, gut, können nicht mithalten," sagen Marita und Sylvia. „Doch faul und phlegmatisch, wie man uns gern beschimpft, sind wir nicht. Wir sind krank." Manche „Freunde" wollen helfen. Sylvia erinnert sich mit Schrecken an die Zeit, als sie für mehrere Monate im Krankenhaus lag. Eine Bekannte wollte mir helfen, räumte meine Wohnung auf und warf alle Zeitungen weg. Dafür bin ich ihr noch immer böse. Andere versuchen es mit Druck. Schmeiße doch einfach jeden Tag eine Kiste weg. „Was willst Du mit dem Zeug?"

„Es fällt uns schwer, uns von Dingen zu trennen," sagt Marita. „Alles verbindet mit Menschen, Erlebnissen, Situationen. Ich kann 1000 Kisten haben und weiß genau, was in jeder ist."

In der Selbsthilfegruppe MESCH unterstützen sich Messie-Betroffene gegenseitig. Anders als andere Gruppen treffen uns nicht irgendwo, denn, so Marita, „unsere Probleme haben wir zu Hause. Wir müssen lernen, jemanden hineinzulassen". Gemeinsam sprechen sie über ihre Probleme, fahren zu Seminaren und unterstützen sich auch in rechtlichen Fragen. Sylvia: „Wir brauchen anwaltlichen Rat vor allem, um drohende Wohnungsräumungen zu verhindern.

Und sie helfen sich auch. Marita und Sylvia beispielsweise treffen sich oft und nehmen sich da n vor, gemeinsam eine Umzugskiste auszupacken. Sie lachen: „Das klappt nicht immer, aber dann machen wir etwas anderes." Wie Sylvias Wohnung aussehen soll, wenn alles an seinem Platz ist, weiß sie nicht. Doch sie hat mich eingeladen zu einem zweiten Besuch, wenn alles fertig ist. In eineinhalb Jahren.

Ich werde kommen. Und wenn ich über die Geschichte der beiden Frauen nachdenke, sind die Kisten, Säcke und Kartons vielleicht auch eine Mauer, die sie vor der Außenwelt und ihren Forderungen schützt. ***Birgitt Hamm***

Im „freiraum e.V.“ wurde kräftig aufgeräumt

Verein zog in den Klöresgang

Foto: Kerstin Fischer

Zum Jahreswechsel gab es einige Veränderungen im „freiraum e.V.“. Der Vereinsnamen wurde von „Initiativgruppe Sozialarbeit e.V.“ (ISA) in „freiraum e.V.“ geändert sowie ein neues Vereinslogo entworfen.

Zum 1. Januar bezog der „freiraum“ neue Räumlichkeiten, nachdem er seit November 2009 in der Münzstraße 26 („freiraum26“) ansässig war. Gesucht wurde schon länger. Mit dem Umzug in den lichtdurchfluteten, modernen und zentral gelegenen neuen Vereinssitz im Klöresgang 1, „Schweriner Höfe“, ist der „freiraum“ nun sehr gut mit Bussen und Bahnen erreichbar und zieht schon jetzt merkbar mehr Interessierte und Kursteilnehmer*innen an, wie mir die langjährige Mitarbeiterin Birgit Behrendt begeistert berichtet. Der Fußgängerzonen-Charakter der „Schweriner Höfe“ soll auch für mehr gemeinsame Aktivitäten vor der Tür genutzt werden und dafür sorgen, dass Berührungsängste mit dem Verein und seinem Zweck überwunden werden. Der „freiraum“ bietet Beratung für Menschen mit psychischen Problemen und verschiedene Möglichkeiten des kreativen Schaffens. Hier kann die eigene Kreativität ausprobiert und auf diese Weise vielleicht auch ein besserer Zugang zu sich selbst gefunden werden. Die Kursangebote richten sich an alle, die Lust haben Menschen kennen zu lernen, sich kreativ zu betätigen und nicht allein zu Hause zu sitzen. Durch das Zusammentreffen in den Kursen sollen Vorurteile abgebaut und eine bessere Akzeptanz und Inklusion psychisch kranker Menschen gefördert werden. Ganz neu ist, dass der „freiraum“ ab Februar jeden letzten Sonntag im Monat seine Türen „gemeinsam – statt einsam“ von 10 bis 14 Uhr öffnen wird. Ein offenes Ohr, ein wohltuendes Gespräch und eine schöne Tasse Kaffee helfen gut gegen den Sonntags-Blues, findet der „freiraum e.V.“.

Kerstin Fischer

Kurs	Tag	Uhrzeit	Preis/Erw.	Preis Kind	Ort
Theatergruppe „freiräumer“	Montag	17.30–20.00	kostenlos		Bleicher Ufer 11
Töpfern	Donnerstag	16.30–18.30	8,00 Euro	5,00 Euro	Rogahner Str. 4
Freies Malen	Montag Dienstag Donnerstag	14.00–18.00 10.00–13.00 14.00–18.00	6,00 Euro	4,00 Euro	Klöresgang 1 (Schweriner Höfe)
Meditation	Montag	ab 18.00	7,50 Euro		Lübecker Str. 23
Kreatives Nähen	jeden 1. Mittwoch im Monat	14.30–17.00	7,00 Euro		Klöresgang 1 (Schweriner Höfe)
Kreativ-Samstag	jeden 1. Samstag im Monat	10.00–16.00	6,00 Euro	4,00 Euro	Klöresgang 1 (Schweriner Höfe)

Veranstaltungsplan 2020

7. April: gemeinsames Osterfrühstück ab 10 Uhr, Kaffee und Wasser werden kostenfrei angeboten, Frühstück bringt sich bitte jeder selbst mit

25. April: Frühlingserwachen in Schwerin

12 bis 16 Uhr „Gestalte deine Kräuterkiste“ Kosten inklusive Material: 6 Euro (für Kinder 4 Euro)

13. Mai: große Jubiläumsfeier: 30 Jahre ISA – „freiraum e.V.“ ab 10 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein, unseren 30. Geburtstag mit uns zu feiern!

30. Mai bis 1. Juni: „Kunst offen“, Beteiligung mit einer Ausstellung „Wir über uns“,
Sa und So: 10 bis 16 Uhr, Mo: 10 bis 15 Uhr

24. Oktober: Kunst und Kulturnacht, Ausstellung „Lass dich überraschen“

Kontakt: „freiraum e.V.“,
Klöresgang 1, 19053 Schwerin
Büro-Öffnungszeiten: Mo bis Do 14 –18 Uhr
Telefon: 0385-59238-03 oder
E-Mail: kontakt@freiraum26.de

Foto: AOK Nordost

Drei Fragen an Juliane Venohr

Juliane Venohr, AOK Nordost – Die Gesundheitskasse, Leiterin der Landesdirektion Mecklenburg-Vorpommern

❶

Frau Venohr, haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfe?

Seit zehn Jahren arbeite ich bei der AOK Nordost. Seitdem hatte ich in unterschiedlichen Funktionen häufig Berührungspunkte mit dem Thema Selbsthilfe. Sie ist eine der tragenden Säulen im Gesundheitswesen. Was Selbsthilfe dabei für mich ausmacht, ist die Netzwerkarbeit und das große Engagement vor Ort. Selbsthilfegruppen übernehmen eine wichtige Rolle und sind eine zentrale Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörigen. Sie beraten und betreuen, sie initiieren und begleiten, geben Lebensfreude und Halt. Gerade in der Selbsthilfe „menschelt" es – und das gefällt mir!

❷

Sehen Sie in dem selbstbestimmten Umgang mit chronischen Erkrankungen auch Vorteile für die Betroffenen in Ihrem Wirkungsbereich?

Selbstverständlich. Chronisch kranken Menschen, die sich über die ärztliche Beratung hinaus mit anderen Betroffenen austauschen und sachkundig machen, fällt es leichter, sich mit ihrer Erkrankung auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, dass Patienten verstehen, was mit ihnen passiert und dass sie lernen, mit der Erkrankung umzugehen. Der vertrauensvolle Austausch ist dabei eine enorme Hilfe. Es ist gut für sie zu wissen, Teil einer starken Gemeinschaft zu sein.

❸

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

Wir alle wissen: Mecklenburg-Vorpommern ist ein großes Flächenland. Deshalb ist es wichtig, sich weitreichend zu vernetzen. Und das im doppelten Wortsinn: Zum einen das eigene persönliche Umfeld zu stärken - zum anderen die digitalen Möglichkeiten von heute zu nutzen und so mit den Menschen digital verbunden zu sein. Die zunehmende Digitalisierung kann chronisch kranken Menschen im Alltag helfen. Gleichzeitig müssen wir die geografischen Distanzen und Wege zu den Selbsthilfegruppen, Kontaktstellen und Organisationen in der Region so gering wie möglich halten. Das ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Deshalb muss der finanzielle Anteil der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) bei der der Selbsthilfeförderung zur Finanzierung der Selbsthilfeangebote auch von der Öffentlichen Hand entsprechend ergänzt werden.

Vielen Dank für das Gespräch
Birgitt Hamm

Gesprächskreis für Brustkrebsbetroffene

Ein Angebot von Betroffenen für Betroffene in der KISS

Die Diagnose Brustkrebs ist für jeden ein Schock und trifft viele Frauen völlig überraschend. Von einem Moment zum anderen ist das Leben, das man kannte, vorbei. Alle Planungen und Vorstellungen für die nächste Woche, die kommenden Monate oder gar Jahre sind plötzlich hinfällig. Arzt- und Klinikbesuche, zahlreiche Untersuchungen stehen an. Noch unter dem Schock der lebensbedrohlichen Erkrankung, müssen Entscheidungen über die weiteren Therapien gefällt werden.

In den ersten Gesprächen mit den Ärzten prasseln viele Informationen auf einen ein. Begriffe tauchen auf, die in den nächsten Wochen und Monaten ungewollt zum neuen Sprachschatz werden.

Was kann und was will man machen? Welche Erfahrungen haben andere Patientinnen mit den Therapien gemacht? Was hat ihnen in der Zeit geholfen? Wie sind sie mit ihren Ängsten umgegangen?

Zwei ehemalige Brustkrebspatientinnen stehen als Gesprächspartner zur Verfügung. Über die KISS kann Kontakt aufgenommen und ein Gesprächstermin vereinbart werden.

→ **Kontakt: info@kiss-sn.de**
mammazones@gmail.com
Telefon KISS 0385 3924333

KISS unterwegs

Neujahrsempfang der Helios Kliniken am 16. Januar in der IHK zu Schwerin- Wie an jedem 3. Donnerstag im Januar hatten die Helios Kliniken wieder zum Neujahrsempfang eingeladen – und unter den zahlreichen Kooperationspartnern, Kolleg*innen und Unterstützern befand sich auch die KISS. Thema war in diesem Jahr die Digitalisierung. Anschaulich wurde ein Roboter vorgeführt, der „ohne Tremolo“ operieren kann. Die wichtigste Begegnung jedoch fand gleich zur Begrüßung zwischen der Geschäftsführerin der KISS, Sabine Klemm, und dem Geschäftsführer der Helios Kliniken, Daniel Dellman, statt. Es wurde ein Treffen vereinbart, um den Kooperationsvertrag zwischen beiden mit Leben zu erfüllen. Für eine strukturierte Zusammenarbeit werden die Empfehlungen des bundesweiten Netzwerkes Selbsthilfefreundlichkeit an die Situation in Schwerin angepasst und schrittweise umgesetzt.

Infostand der KISS bei WIR.Erfolg braucht Vielfalt im Schlossparkcenter *Foto: privat*

Neujahrsempfang der Landeshauptstadt Schwerin am 30. Januar bei der Nahverkehr Schwerin GmbH

Für die KISS haben die Vorstandsvorsitzende, Frau Regina Winkler und die Geschäftsführerin Sabine Klemm teilgenommen. Wie auch in den vergangenen Jahren wurde im Rahmen der Festveranstaltung der „Kunst- und Kulturpreis“ der Stiftung der Sparkasse Mecklenburg-Schwerin vergeben. Im Anschluss gab es lockere Gespräche mit Stadtvertreter*innen, Kooperationspartner*innen und Unterstützer*innen der Selbsthilfe.

Aktionstag „Gemeinsam für Demokratie und Toleranz“ WIR. Erfolg braucht Vielfalt

Am 22. Februar war die KISS im Schlossparkcenter mit einem Infostand dabei und es gab gute Gespräche und Begegnungen mit Interessierten. Zur gleichen Zeit vertrat der Bezirksverein der Kehlkopfoperierten die KISS bei der Ehrenamtsmesse in der Marienplatzgalerie. Dafür herzlichen Dank!

Neu: Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen in der KISS

Ab April 2020 finden regelmäßig Austauschtreffen von und für Selbsthilfegruppen statt. Eingeladen sind alle Gruppensprecher*innen und Mitglieder, die sich über die Arbeit in ihren Selbsthilfegruppen austauschen möchten. Die Themen bestimmen die Teilnehmer*innen an den Austauschtreffen selbst. Moderiert werden die Treffen von der Geschäftsführerin der KISS, Sabine Klemm.

Termine: jeweils Donnerstag, 18 Uhr in der KISS: 2. April, 4.Juni, 3. September, 5. November

→ **Stammtisch Selbsthilfe**
trifft sich an jedem letzten Dienstag im Monat um 19 Uhr im Señor Zorro - Tapas Kneipe (ehemaliger Domhof)

Neue Gruppen haben sich gegründet und stellen sich vor:

SHG Schlafapnoe seit November 2019

In unserer Gruppe tauschen wir uns aus über Hilfsmittel, wie Kopfmaske, Antischnarch-Schiene (Protosions-Schiene), Zungenstimulator bzw. -schrittmacher und andere Möglichkeiten, mit Schlafapnoe zu leben.
Die Gruppe trifft sich an **jedem ersten Dienstag im Monat um 17 Uhr in der KISS.**

SHG AGUS – Angehörige um Suizid, in Gründung seit 10. Januar 2020

Die Trauer der Hinterbliebenen ist unermesslich. Der Suizid kann nicht ungeschehen gemacht werden. Gemeinsam mit anderen Betroffenen wird es leichter, diesen schweren Schicksalsschlag zu tragen und Möglichkeiten zu finden, wie das Leben nun gestaltet werden kann. Es kann helfen, Menschen zu begegnen, die durch ihren tiefen Verslustschmerz und ihre Trauer hindurch zum Leben zurück gefunden haben. Wir wollen ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen.
Interessierte melden sich bitte in der KISS unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**

SHG Genussläufer*innen seit 14. Januar

Nach erfolgreichem Start im Januar trifft sich die Gruppe der tendenziell eher Anfänger*innen montags und freitags, die eher Fortgeschrittenen dienstags und donnerstags um 17:30 Uhr an der Schleifmühle. Trotzdem ist jeder Abend für alle offen – je nach Möglichkeit. Ziel ist es, regelmäßig gemeinsam zu laufen und damit etwas für Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden zu tun. Gemeinsam werden wir die Erfahrung machen, dass man Genuss durch Überwindung erreichen kann. Es geht nur um Laufen, es geht nur um Genuss und nie um Wettkampf oder gewinnen. Gewonnen hat schon, wer teilnimmt. Außer Mittwoch ist jeden Abend Laufzeit. Und das alles kostenlos! Weitere Informationen erhalten Sie in der KISS unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**

SHG Verlassene Mütter – Mein Kind lebt beim Vater seit 16. Januar 2020

Es ist uns selbst passiert: Plötzlich ist unser Kind nicht mehr bei uns und dadurch das eigene Leben aus den Fugen geraten. Zurück bleiben Trauer, Wut, Verzweiflung und immer der Gedanke: Warum? Ich habe als Mutter alles für mein Kind gegeben, liebevoll erzogen und trotzdem bleibt man allein zurück.
In unserer Gruppe wollen wir uns über das Geschehene austauschen, Erfahrungen einbringen und uns von Gleichgesinnten verstanden fühlen, Mut zusprechen, Energie tanken und Trost finden.
Wir treffen uns immer am **1. und 3. Donnerstag im Monat um 18 Uhr in der KISS.**

SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten seit 27. Januar

Wir sind betroffen von Histamin-Intoleranz, Laktose-, Fruktose- und Gluten-Unverträglichkeit. Scheinbar aus dem Nichts passiert eine allergische Reaktion. In unserer Gruppe wollen wir uns über Ernährung austauschen, um das Leben mit einer Vielfalt an Nahrungsunverträglichkeiten besser zu meistern. Wer mit Gleichbetroffenen in Kontakt treten möchte, ist in dieser Gruppe herzlich willkommen.
Die Gruppentreffen finden immer am **4. Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS** statt.

Gruppengründungen

Gründung der Selbsthilfegruppe ALS am 10. März

Das Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) findet am Dienstag, dem 10. März um 15 Uhr in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin statt. Die nächsten Treffen sind am 24. März und am 14. April. Danach trifft sich die Gruppe weiterhin an jedem **2. und 4. Dienstag um 15 Uhr in der KISS.**

In unserer Gruppe treffen sich ALS-Betroffene und deren Angehörige, um sich über Alltagsprobleme auszutauschen und gegenseitig sachdienliche Tipps zu geben. So wollen wir unsere Lebensqualität erhöhen und uns gegenseitig Mut machen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Weitere Informationen unter **0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de**

Gründung der Selbsthilfegruppe Psychosen und Schizophrenie am 12. März

In der akuten Phase hört der freie Fall nicht auf. Aus unseren Erfahrungen heraus möchten wir uns gegenseitig Wege zeigen, wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.
Am 12. März treffen wir uns zum 1. Mal und dann immer jeden **Donnerstag um 16 Uhr in der KISS**, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.
Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Weitere Informationen gibt es unter **0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de**

Antragstellung Selbsthilfegruppen 2020 – Fazit

Zum 31. Januar wurden insgesamt 56 Anträge von Selbsthilfegruppen aus Schwerin und Umland auf Pauschalförderung gestellt, davon 11 Erstanträge. Da sich ab diesem Jahr die Förderbudgets der gesetzlichen Krankenkassen auf 70 Prozent Pauschal- und 30 Prozent Projektförderung verschoben haben, wurden bisher nur zwei Projektanträge aus unserem Umkreis gestellt. Die Vergabesitzung erfolgt Ende März, mit den Bewilligungen ist bis Ende April/Anfang Mai zu rechnen.

Termine mit der KISS

5. März: Empfang der Ministerpräsidentin Manuela Schwesig zum Internationalen Frauentag im Staatstheater Schwerin

7. März: 10. Plauer Gesundheitsmarkt in der Schule am Klüschenberg in Plau am See

unaufgeräumt

Egal, wie man zum Aufräumen steht, ab und zu muss man es einfach tun. Wie es aussieht, wenn das nicht passiert, haben unsere Redakteurinnen Henriette, Loreen und Sabine fotografiert.

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

WILL KOMMEN

Lust am Schreiben, Gespür für Menschen, Interesse an gesundheitlichen Themen oder einfach nur der Wunsch, etwas für sich und andere tun zu wollen? Dann sind Sie bei uns in der Redaktion oder als Unterstützerin oder Unterstützer unserer Selbsthilfe-Zeitung genau richtig. Zurzeit planen, schreiben, gestalten, layouten, korrigieren und verteilen rund zehn Engagierte die vierteljährlich erscheinende Zeitung der KISS. Regelmäßig trifft sich ein rund sechsköpfiges Team und erarbeitet die verschiedenen Themen.

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

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Thomas Bleuler, Dipl.-Med. Birger Böse, Dipl. Med. Volkart Güntsch, Dipl.-Med. Cornelia Jahnke, Dipl.-Med. Holger Thun, Dipl.-Psych. Andrea Bülau, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dipl.-Psych. Uwe König, Dipl.-Psych. Ragna Richter, Dr. Philipp Herzog, Dr. Wolfgang Jähme, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Dr. Ute Rentz, Dr. Heike Richter, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Gemeinschaftspraxis Jahnke, Freitag, Mertens Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG Dana Schilling, SHG Adipositas und Begleiterkrankungen, SHG Adipositas und Chirurgie, SHG Aktive Seniorinnen SHG Arthritis SHG Bastelgruppe, SHG Dance for fun SHG Depressionen, SHG Epilepsie, SHG Eltern und ihre behinderten Kinder, SHG Filzmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, SHG Gemeinsam kreativ, SHG Hilfe nach Vergewaltigung, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Lachen ohne Grund, SHG Lichtblick, SHG Lipödem, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Rettungsinsel, SHG Schlaganfall Schwerin, SHG Sonnenschein, SHG Spielspaß SHG Stammtisch Selbsthilfe, SHG Tinnitus, SHG Unruhige Beine, 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

Zur diamantenen Hochzeit (60 Jahre!) von Ditlinde und Eberhard Lippmann

Seit 24 Jahren kommt Ditlinde Lippmann jede Woche in die KISS, um mit ihrer Gruppe „Fit in jedem Alter" Gymnastik zu treiben und so Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten. Dabei geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß an der Bewegung. Die 14 Frauen danken Ditlinde Lippmann für ihren unermüdlichen Einsatz für die Gruppe: seien es die wöchentlichen Treffen in der KISS, die Organisation von gemeinsamen Erlebnissen wie Besuche von Ausstellungen, Lesungen, der Kristalltherme oder einfach gemütliches Beisammensein. So ist uns die Gruppe über die Jahre zu einer zweiten Familie geworden.
Ein besonderer Dank geht natürlich auch an den Ehemann Eberhard Lippmann, denn – wie jeder weiß – hinter jeder starken Frau steht ein starker Mann. Wir wünschen Ditlinde und Eberhard noch viele gemeinsame glückliche Jahre!

Die Frauen der SHG Fit in jedem Alter und das Team der KISS

Holger Wegner *Foto: privat*

Aufgeräumtheit, ein ständiger Wegbegleiter.

In der Kindheit begleitete zuweilen die Aufforderung: „Räum mal deine Sachen auf." Bei manchem im Leben erfolgt der Versuch, das widerstrebende Gefühlschaos am Anfang oder Ende von Beziehungen „aufzuräumen."

In der letzten Lebensphase sind Menschen froh, ihre persönlichen Angelegenheiten „aufgeräumt" und geklärt zu haben, damit sie sich, mit sich im Reinen, in Frieden verabschieden können.
Die insbesondere von jungen Leuten initiierte und von vielen Wissenschaftler/innen unterstützte „Fridays-for-Future-Bewegung" hat eine neue Diskussion zum Thema Klimawandel ausgelöst. Zwar erhalten deren Forderungen einerseits Zuspruch, andererseits erzeugen sie Ablehnung und Widerspruch, denn „Aufräumen im Denken" mit Blick auf tradierte Konsumgewohnheiten oder gar „Verzicht" führt für die „stille Mehrheit" dann doch zu weit.
Die Frage drängt sich aber weiter auf, wie kann ein gutes Leben angesichts von verschwenderischem Ressourcenverbrauch in Zeiten technologischer und sozialökonomischer Umbrüche aussehen. Aufgeräumt ist nicht ausgeräumt. Wenn man durch manche Landschaften fährt und diese noch aus früheren Tagen kennt, fällt manchmal die gleichförmige Aufgeräumtheit auf, welche eine gewisse Sterilität verbreitet. „Störenfriede" wie Knicks, Hecken oder Baumgruppen - nicht immer geschädigt - sind trotzdem „stille Opfer" von Kettensägen - oder Harvestereinsätzen. Die 1969 verunglückte Sängerin Alexandra sang einst: „Mein Freund der Baum ist tot, er fiel im frühen Morgenrot."
Zum Glück gibt es aber wieder eine gewisse Rückbesinnung auf die wichtige Funktion von Bäumen und Klimasystem.
In 2020 jährt sich das Ende des verbrecherischen 2. Weltkrieges vor 75 Jahren. Der Begriff der „Trümmerfrauen" prägte sich in das allgemeine Geschichtsgedächtnis ein. Sie trugen wesentlich dazu bei, dass die zerstörten Städte und Dörfer in den Nachkriegsjahren wieder aufgeräumt wurden. Die sollten nicht in Vergessenheit geraten!
Oftmals gibt es ein wohltuendes, aufgeräumtes Lächeln nach erfolgreicher Beendigung einer langwierigen, stressigen Arbeit oder beim Wiedersehen nahestehender Menschen und Freunde.
„Wunderbar sind deine Werke, und dies erkennt meine Seele" schrieb einmal die Autorin Hildegard Behrend über den beginnenden Frühling. In diesem Sinne, machen sie das Beste daraus.

***Holger Wegner,** SHG Epilepsie*

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

Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

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

Leitbild

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

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

Öffnungszeiten der KISS

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

Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:
Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.
Auflage: 1.500 Stück
Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer
V.i.S.d.P.: Sabine Klemm
Layout und Satz: Arne Weinert, weinert-grafikdesign.de
Ehrenamtliches Redaktionsteam: Loreen Christ, Patrick Falow, 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 Selbsthilfegruppen 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, Burkhardt Bluth, Patrick Falow

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: 8. Mai zum Thema „sicher?!"
„Hilf Dir Selbst" wird gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

Deutsche Rentenversicherung Nord
Mecklenburg Vorpommern MV tut gut.
Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit
Landeshauptstadt Schwerin