

# HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 2 | 18. Jahrgang | Juni • Juli • August 2020



Thema:  
**Sicher?!**



**Inhalt**

**Titelbild** Henriette Fotografie ..... 1  
**Editorial** Sabine Klemm..... 2  
**Gastkolumne** Anne Drescher ..... 3  
**Umfrage** Wo fühlen wir uns sicher?... 4  
**Erfahrung** Was ist sicher?..... 6  
**Thema** Fakten oder Fake News ..... 7  
**Erfahrung** Der neue Alltag ..... 8  
**Erfahrung**  
 Eine besondere Entscheidung ..... 9  
**Menschen** Massai in Not ..... 10  
**Thema** Ein Grundbedürfnis..... 11  
**Menschen** Nach der Flucht..... 12  
**Thema** Wortspielereien ..... 13  
**Selbsthilfe**  
 Auf den Hund gekommen ..... 14  
**Thema** Komplett verunsichert ..... 15  
**Erfahrung** Safe and sound ..... 16  
**Selbsthilfe**  
 Im Coronamodus ..... 17  
**Menschen**  
 In einer überreizten Welt..... 18  
**Interview**  
 Drei Fragen an Silke Gajek ..... 19  
**Service** KISS aktuell ..... 20  
**Zu guter Letzt/Förderer** ..... 22  
**So gesehen**  
 Kein Weltuntergang..... 23  
**Impressum**..... 24  
**Die nächste Zeitschrift**  
 erscheint im September 2020  
 zum Thema „eingeschränkt“.

# Liebe Leserin, lieber Leser,

als wir im Redaktionsteam dieses Thema wählten, kannte noch niemand das Wort Corona. Inzwischen erfahren wir beinahe täglich: Sicher ist, dass nichts sicher ist. Diese Ausgabe wurde mitten im Lockdown erstellt. Interviews telefonisch, Texte per Mail, die Umfrage unsere eigenen Selfies. Das sollte die Ausnahme bleiben, aber wer weiß? Auch wenn wir online fitter werden, hoffen wir auf weitere Lockerungen und die Wiederaufnahme von persönlichen Kontakten.

Inzwischen dürfen sich seit dem 18. Mai wieder Selbsthilfegruppen treffen, unter Auflagen, versteht sich, und das freut uns sehr. Trotzdem bleiben wir auf der Hut, denn das Virus ist noch da – und was Corona betrifft, ist momentan nichts sicher. Befürchtungen, dass sich Selbsthilfegruppen auflösen, weil die Mitglieder während der Kontaktsperre feststellten, dass sie sie eigentlich gar nicht brauchen, haben sich in Schwerin nicht bewahrheitet. Stattdessen lesen wir hier von kreativen Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu bleiben, auch ohne Gruppentreffen: Per Telefon, Mail und (zu) oft per Whats-App. Die KISS schlägt alternative Onlinedienste vor: telegram, signal oder threema, um den Datenschutz wenigstens minimal einzuhalten. Weiterhin gibt es ein kleines Corona-Tagebuch einer Selbsthilfegruppe und viele neue Gruppen, die Interessent\*innen suchen.

Kerstin Fischer setzt sich mit Fake News & Co. auseinander und ich sage: Verschwörungstheorien, Schuldzuweisungen für die Corona-Krise und Ablehnung von Schutzmaßnahmen lehnen wir in der KISS ab. In der Fachsprache heißt das „Präventionsparadox“. Spätestens beim Blick in unsere Nachbarnländer und in die Welt wird klar, wie sicher wir hier in Deutschland leben, dass unsere Regierung verantwortungsvolle Entscheidungen trifft und welche Privilegien wir genießen.

In ihrer Gastkolumne wirft Anne Drescher, Landesbeauftragte für



Foto: Gudrun Schulze

Mecklenburg-Vorpommern für die Aufarbeitung der SED-Diktatur, die Frage auf: Wie viel äußerer Sicherheit bedarf es, damit wir uns innerlich sicher fühlen? Eine Risikopatientin berichtet relativ gelassen von ihrem neuen Alltag unter Corona-Bedingungen, wogegen ein Erfahrungsbericht mit gesundheitlicher Behandlung „komplett verunsichert“. Die neue Vorsitzende der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in MV, Silke Gajek, stellt sich vor und beantwortet die Drei Fragen. Gerlinde Haker lässt uns teilhaben an ihrem langjährigen Tansania-Projekt und berichtet von derzeit fürchterlichen Überschwemmungen, die Massai dazu zwingen, ihr Gebiet zu verlassen. Nun sind sie auf Hilfe angewiesen. Was der Landesflüchtlingsrat für Geflüchtete in MV tut erklärt die Vorsitzende Ulrike Seemann-Katz. Und schon sind wir wieder bei uns. Wir erfahren etwas über die alternative Methode „Safe and Sound“ sowie über die geradezu unersetzliche Unterstützung durch einen Assistenzhund.

Die ganze Zeit über war die KISS telefonisch und per E-Mail erreichbar, denn es gibt schließlich neben Covid-19 noch all die anderen Herausforderungen. Wir leben, wo andere (und jetzt besonders auch wir selbst!) Urlaub machen. Schützen wir unsere Umgebung und uns. Einen schönen Sommer und bleiben Sie gesund!

**Ihre Sabine Klemm**

# „Sicher?!“

In unserer Arbeit befassen wir uns mit den Folgen der SED-Diktatur, also auch mit dem Wirken der Staatsicherheit in der DDR. Da ist die Anfrage für die Gastkolumne zum Thema „Sicher – Sicherheit“ naheliegend. Aber was verstehen wir unter Sicherheit?

Wir alle sehnen uns nach Sicherheit, abgesichert zu sein, geborgen und angenommen.

Sicherheit – „sich sicher fühlen“ ist ein sehr individuelles Empfinden. Begrenzungen, ein Rahmen, der uns von außen gesetzt ist, wird von dem einen als sicher und zuverlässig empfunden, man bekommt durch diese Begrenzungen Halt und weiß sich geschützt. Andere empfinden das als Beschränkungen und fühlen sich bevormundet und eingeengt.

Ein Rückblick auf die Zeit vor 1989: Da gab es die Sicherheit in der DDR auf einen Krippen- und Kindergartenplatz, sicher waren Schulbesuch, Arbeit, Essen und Wohnung. Was aber, wenn man sein Kind nicht in die Krippe oder den staatlichen Kindergarten geben wollte? Was ist mit den Schülerinnen und Schülern, die trotz ausgezeichneter Leistungen vergeblich einen Antrag auf die Zulassung zur Oberschule gestellt haben? Was mit der Verweigerung eines Studiums, mit Exmatrikulationen von Studenten, politischen Häftlingen, Wohnungsnot und Berufsverboten? Rund 90.000 hauptamtliche und 180.000 inoffizielle Mitarbeiter der Staatssicherheit überwachten und regelten das Leben in der DDR. Bei tausenden von DDR-Bürgern führte das nicht zu einem Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, im Gegenteil, über vier Millionen Menschen flüchteten bis

1989 illegal oder mit Ausreiseantrag aus ihrem Land.

Dann die Friedliche Revolution 1989/1990 und was folgte, erleben die einen als großartigen Aufbruch. Endlich das Leben selbst in die Hand nehmen, keine politischen Vorgaben, keine Begrenzungen, eigene Entscheidungen. Mit dem Vertrauen in eigenes Können und eigene Fähigkeiten beginnen die Menschen Weltreisen, neue Berufsorientierungen, ein Studium; Häuser werden gebaut, Firmen gegründet.

Ich sehe, wie etliche von Ihnen die Stirn runzeln. Viele Frauen und Männer erleben diese Jahre als eine große Verunsicherung, Geld, Krankenkassen, Versicherungen, „Alles hat sich verändert“, so lautet ein sarkastischer Spruch. „Das einzige, was gleich geblieben ist, sind die vier Jahreszeiten!“ Arbeitslosigkeit gehört zum großen Schock der Deutschen Einheit. Unsicherheit und Fremdheit gegenüber dem Ungewohnten. Wer sagt einem, wo es lang geht?

In unserer Beratungsarbeit erleben wir tausende Frauen und Männer, die massiv Unsicherheit und Bedrängnis erfahren haben. Menschen, die Flucht und Vertreibung, Angst und Not miterleben mussten, die politische Haft und Lagererfahrungen hinter sich haben. Kinder und Jugendliche in Einrichtungen der Jugendhilfe in der DDR erlebten häufig Misshandlungen, Brüche mit Familien, Entzug von Zuneigung und Unberechenbarkeit in den neuen Lebenssituationen. Viele von ihnen haben wenig Zutrauen in die jetzige Situation und fürchten die Zerbrechlichkeit der neugeschaffenen Sicherheit, in die sie sich zurückgezogen haben.

Wie viel äußere Sicherheit bedarf es, damit wir uns innerlich sicher fühlen? Wird ein Urvertrauen in frühester Kindheit angelegt, kann daraus eine sichere Persönlichkeit erwachsen. Fehlt diese Grundsicherheit, wird die äußere Sicherheit für denjenigen umso wichtiger sein.

In unseren Beratungsgesprächen fragen wir diejenigen, die von ihren schweren Schicksalen und Lebenserfahrungen erzählen, ob es nicht auch Situationen gegeben hat, in denen sie sich sicher und geborgen fühlten. Was sind die Ressourcen, auf die zurückgegriffen werden kann? Manche erzählen von einer liebevollen Großmutter, einer schönen Begegnung, andere von Eindrücken in der Natur oder einer liebgewordene Familientradition. Es sind Erfahrungen von Geborgenheit, erlebte sichere Bindungen in der frühen Kindheit, Erinnerungen, die uns Kraft und Sicherheit für die Lebensbewältigung geben können.



Foto: privat

**Anne Drescher**

Landesbeauftragte für Mecklenburg-Vorpommern für die Aufarbeitung der SED-Diktatur

# Wo fühle ich mich sicher und warum gerade dort?

Wegen der geforderten sozialen Kontaktminimierung in der Corona-Krise  
Mitreiter\*innen und Nahestehende des Selbsthilfejournals sich ausnahmslos



**Kerstin Fischer:**

Ich fühle mich zuhause sicher und draußen, wenn ich fahrradfahre oder spazieren gehe. Direkten Kontakt habe ich nur noch zu meinem engsten Freund und Krisen-Partner, da wir uns entschieden, gemeinsam durch diese Zeit zu gehen. Draußen fühle ich mich sicher, da ich besser den Mindestabstand einhalten kann und sich das Virus schneller verflüchtigt als in Innenräumen.



**Sabine Klemm:**

Mein sicherer Platz in der KISS: Ich habe ein Wandbild geschenkt bekommen und eigenhändig angebracht. Es ist mein „Blick in die Zukunft“. Hoffentlich können sich die Selbsthilfegruppen bald wieder hier treffen, auch wenn wir neue Online-Möglichkeiten ausprobieren.



**Claudia Buchholz:**

In der Bibel steht 365mal: „Fürchte Dich nicht!“ Mit dem Wort Gottes in der Hand und im Arm meines Mannes habe ich den besten Schutz für mein Leben.



**Kirsten S.:**

Ja, Corona im Allgemeinen hat mich ziemlich durcheinander gewirbelt. Da war einerseits der völlig neue Tagesablauf durch Homeoffice und -schooling. Nie allein sein können. Mittags kochen. Sicherer fühle ich mich durch neu aufgestellte Regeln. Nachrichten nur 2x am Tag. Jeden Tag eine andere Freiluftaktivität. Ansonsten keine überzogenen Ansprüche an mich selbst. Und ich telefoniere jetzt mehr mit Freunden, die ich grad nicht treffen kann.

**Anika und Lucia:**

Wir sind so froh, dass wir uns haben. Bis zur Schulschließung waren wir sowieso jeden Tag zusammen und so haben unsere Eltern gesagt, dass wir uns weiter treffen können. Das ist super!

A: Ich fühle mich am sichersten zu Hause bei meinen Eltern. Anfangs hatte ich große Angst, weil es in den Nachrichten nur noch um Corona ging und die Zahlen so stiegen.

L: Mir geht es auch so. Am besten geht es mir, wenn ich nicht allein bin. Sonst hätte ich mehr Angst. Wie wichtig meine Freundinnen für mich sind, merke ich jetzt besonders doll.



**Susanne U.:**

Hier befinde ich mich im Herzzentrum Berlin. Ein ungewöhnlicher Ort zum Thema Sicherheit. Viele mögen mit einem Krankenhaus immer etwas Schlechtes verbinden. Dabei ist es etwas Positives. Dort wird einem geholfen. Ich fühle mich in diesem Krankenhaus immer sicher. Wenn ich schon behandelt werden muss, dann wenigstens mit einem guten Gefühl.



# „Ich sicher de hier?“

befragten und fotografierten die  
weise einmal selbst.

Umfrage



## **Evelyn Koch:**

Ich brauche viel Luft zum Atmen. Physisch wie psychisch. Am wohlsten und sichersten fühle ich mich immer schon am Wasser. Glitzernde Oberflächen, sanftes Rauschen einer Brandung, leises Plätschern von Wellen, nur die Stimmen und der Duft der Natur, das erdet mich immer. An keinem anderen Ort kann ich so tief durchatmen und in meine Mitte zurückfinden. Der weite Blick über das Wasser schenkt mir die Ruhe und die Kraft, die ich in besonders schwierigen Zeiten meines Lebens brauche.

## **Brunhilde Spickermann:**

Sicher – da wo ich zu Hause bin und wo es seit ewigen Zeiten viel Natur und nur wenige Menschen gibt - gerade ein riesengroßer Vorteil...

## **Birgitt Hamm:**

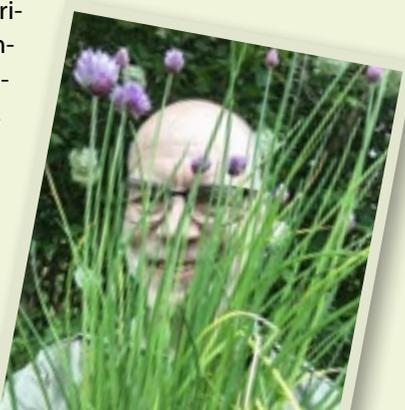
Wenn es draußen unangenehm oder gefährlich wird, ziehe ich mich am liebsten in meine Hängematte zurück. Sie schützt mich zwar nicht vor Viren, Wind und Wetter, trotzdem fühle ich mich hier sicher. Vielleicht, weil es so entspannend ist, sich in einer Hängematte auszustrecken und gemütlich zu schaukeln, einfach abzuhängen. So habe ich schon manche Krise in meinem Leben überstanden.

## **Julie E.:**

Wuff, ich weiß, es ist ein bisschen illegal, aber am sichersten fühle ich mich in Frauchens Bett. Wenn sich im Haus laut sprechender Besuch breit macht, stressige Kinder mich immer anfassen und hochheben wollen oder wenn ich mich einfach nicht so gut fühle, dann finde ich genau hier Schutz. Zwischendurch muss ich aber immer raus, die Dorfzeitung studieren beziehungsweise riechen.

## **Arne Weinert:**

Corona kam, da war der Winter schon vorbei. In meinem Garten zeigte sich das erste Grün. Tag für Tag wuchs es um mich herum. Wochen nach dem Lockdown bin ich von Grün umgeben. Hinter den Sträuchern lauern keine wilden Tiere, den Mücken ist es noch zu kalt und der frische Wind vom Schweriner See sorgt für den von führenden Virologen empfohlen Durchzug. Ich fühle mich sicher. Wobei, mein roter Jägerzaun ist nicht sehr hoch. Ich bitte darum Ihn dennoch zu akzeptieren.



# Sicher durch achtsames Zähneputzen?

Was ist sicher? Das Amen in der Kirche oder nichts, außer der Tod, sagt der Volksmund. Der Buddhismus meint, dass nur die Veränderung sicher ist. Alles ist in Bewegung und verändert sich in jedem Augenblick. Den Augenblick im Hier und Jetzt in vollen Zügen zu erleben, lässt keinen Platz für Sorgen. Es gibt ein Gefühl von Sicherheit. Kinder zeigen uns wie es geht. Sie spielen ziellos und verlieren sich tief im Geschehen. Da wird sogar überhört, wenn Mutti ruft. Sie haben Vertrauen. Auch Gefühle zeigen Kinder ohne Scheu. Als Erwachsener sieht es schon anders aus. Die „Erziehung“ hat Spuren hinterlassen. Die Strafen unserer Eltern sorgten für seelische oder körperliche Narben. Die Benotung während der Schulzeit tat bei Manchen den Rest. Um dazugehören passten sie sich in ihrem Gefühlsleben und Verhalten der „Norm“ an. Ein hoher Preis. Gefühle werden unterdrückt, Träume nicht ausgelebt. Die Leichtigkeit des Seins verschwindet durch Anpassung. Und das, aufgrund einer anerzogenen Angst, in der eigenen Individualität nicht anerkannt zu sein. Die Folge: es wird eng, im Innen wie im Außen.

## Wie kann ich es als Erwachsene schaffen, mich sicher zu fühlen?

Sicher fühlt sich, wer keine Angst hat. Dem Gefühl von Angst liegt ein Gedanke zu Grunde. Doch meistens nehmen wir diesen nicht bewusst wahr. Sobald die Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft verweilen, kann sich Angst breit machen. Ein Verweilen im Hier und Jetzt stoppt Gedanken. Das wird einem z.B. bei einem spannenden



Film oder bei einer ausgelassenen Party bewusst. Da ist man ganz bei der Sache. Leider klappt das nicht immer so leicht. Die meiste Zeit plappern die Gedanken unentwegt und beurteilen jede Situation. Sie erzählen eine Menge Unsinn: Vorsicht, diese Situation hattest du schon einmal...das geht nicht gut! Ich habe keinen Job...wie soll es finanziell weitergehen? Das schafft alles andere als Sicherheit. Der einzige Weg sich sicher zu fühlen ist, Gedanken in die richtige Bahn zu lenken. Dazu können Sie ihren Geist trainieren, indem Sie Ihre Achtsamkeit schulen. Eine Methode ist die Meditation. Während dieser lenken Sie ihre Achtsamkeit auf Ihren Atem, einen Gegenstand oder eine Tätigkeit. Es gibt etliche Formen von Meditation. Wer klein anfangen möchte, kann beim Zähneputzen beginnen. So tat ich es auch. Versuchen Sie sich beim Putzen der Zähne nur auf das Putzen zu konzentrieren. Sie werden verblüfft

sein, was Sie so alles nebenbei denken. Sobald Sie einen Gedanken wahrnehmen, versuchen Sie ihn loszulassen, indem Sie die Aufmerksamkeit wieder auf das Zähneputzen lenken. Mittlerweile meditiere ich täglich 30 Minuten sitzend, konzentriert auf meinen Atem. Es gehört zum Tagesablauf, wie Zähneputzen. Als ich vor 10 Jahren damit begann, kam mir diese Zeit ziemlich sinnlos und anstrengend vor. Ich zwang mich jedes Mal aufs Meditationskissen. Als nach zwei bis drei Wochen statt weniger, mehr Gedanken in meinem Kopf schwirrten, war ich drauf und dran alles hinzuschmeißen. Zum Glück fiel mir ein Meditationsbuch in die Hände. Darin stand, mehr Gedanken seien ein gutes Zeichen. Es zeige die gesteigerte

Achtsamkeit. So meditierte ich weiter. Ich war neugierig, was weiter passieren würde. Nach einem halben Jahr merkte ich die ersten positiven Veränderungen. Während ich mich früher nach einer Meinungsverschiedenheit einige Tage mit dem Problem herumquälte, dauerte es nun weniger Zeit. Auch meine Bekannten bemerkten Veränderungen. Ich war gelassener. Regte mich weniger auf. Die ängstlichen Gedanken beherrschten mich nicht mehr. Ich war zufriedener. Wenn nun ein ängstlicher Gedanke oder ein Gefühl hochkommt lasse ich es zu. Wer Gefühle unterdrückt, unterdrückt auch den Lebensfluss. Also bitteschön: Immer raus damit. Manch` über Jahre unterdrücktes Gefühl darf nun sein. Das befreit die Seele und den Körper. Die Leichtigkeit aus Kindertagen kommt nach und nach zurück. Die Erkenntnis wächst, dass nichts auf Dauer sicher ist, außer die Veränderung.

*Text und Foto: Flora Earth*

# Fake News oder Fakten?

Viele Menschen sind täglich online in den Sozialen Medien unterwegs. Hier finden auch Menschen eine Plattform, die vorher ungehört waren. Trotz dieser demokratischen Beteiligung in den Medien gibt es auch Nachteile. Fake News nehmen immer mehr zu. Das kann schon aus einem Missverständnis passieren: Menschen teilen aus Versehen Bilder und stellen sie in einen falschen Kontext. Es kann aber auch Absicht dahinterstehen, und diese Fake News werden aus ideologischen, satirischen oder aus wirtschaftlichen Gründen verbreitet.

Es ist schon mal interessant, was der Duden dazu schreibt: Fake News sind in den Medien und im Internet, besonders in sozialen Netzwerken in manipulativer Absicht verbreitete Falschmeldungen. Synonyme: Falschmeldung, Lüge, Unwahrheit.

## Wie können Sie eine Falschmeldung als solche erkennen und entlarven?

### 1) Überschrift = Inhalt?

Als erstes sollten Sie sofort stutzig werden, wenn schon in der Überschrift ein vermeintlicher Skandal oder eine Wahnsinns-Neuigkeit angekündigt wird. So eine Überschrift garantiert die Aufmerksamkeit vieler Menschen und produziert damit viele Klicks. Das kann politisch gewollt sein oder kommerziell. Denn je mehr Menschen auf die entsprechende Seite gehen, desto mehr zahlen Unternehmen für eine Werbeanzeige. Da leider viele Menschen Neuigkeiten sofort weiterverbreiten, ohne den Text gelesen zu haben, grenzen solche irreführenden Überschriften bereits an Fake News, denn hier wird gezielt getäuscht.

### 2) Was sagen andere Quellen?

Wenn mir eine Nachricht absurd vorkommt, prüfe ich die Quelle. Damit Sie ein Gesamtbild einer Situation



Fake News werden sehr erfolgreich über das Internet verbreitet

Foto: Kirsten

erhalten, recherchieren Sie andere Quellen und vergleichen Sie die dargestellten Fakten. Achten Sie darauf, in welchem Kontext und Zeitraum die Informationen und Bilder noch auftauchen.

Woher oder von welchem Absender stammt die Information, der Artikel, die Nachricht? Werde ich bei weiterer Recherche dazu auf eine private Website geleitet? Wer wird im Impressum der Website angegeben? Wie ist der Verfasser, die Verfasserin der Nachricht zu seinen oder ihren Aussagen gekommen? Werden Studien zitiert, können Sie in der Originalstudie nachsehen, ob die gemachten Angaben stimmen.

Doppelte Absicherung: Professionelle Journalist\*innen arbeiten immer mit zwei Quellen. Eine Neuigkeit sollte von unterschiedlichen Quellen veröffentlicht worden sein, bevor sie in den Nachrichten landet. Ausnahmen gibt es nur bei bestimmten, sogenannten gesicherten Quellen, wie zum Beispiel Behörden. Aber Vorsicht: Oft schreiben unterschiedliche Seiten von der immer gleichen Quelle ab. Nur weil die Nachricht also auf unterschiedlichen Seiten verbreitet wurde, kommt sie noch lange nicht von zwei

unterschiedlichen Quellen. Deshalb sollten Sie immer darauf achten, dass eine Quelle angegeben wird und dass diese sich dann auch von der im anderen Text unterscheidet.

### 3) Sind die Informationen plausibel und aktuell?

Prüfen Sie, ob die Text-, Bild-, Video- oder Audiodatei ein Erstelldatum hat und ob genannte Zahlen und Fakten plausibel und aktuell sind. Taucht die Nachricht bei Faktencheckern wie Hoaxmap oder Mimikama auf? Hier werden zweifelhafte Information auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüft. Es könnte sich um eine veraltete Meldung handeln, die bereits als Fake News identifiziert wurde.

Kerstin Fischer

### → Meine Tipps für weitere Infos zum Thema:

[www.lmz-bw.de/medien-und-bildung/jugendmedienschutz/fake-news/wie-kann-man-fake-news-erkennen/](http://www.lmz-bw.de/medien-und-bildung/jugendmedienschutz/fake-news/wie-kann-man-fake-news-erkennen/)  
[www.aktionsbuendnis-brandenburg.de/wie-erkenne-ich-fake-news/](http://www.aktionsbuendnis-brandenburg.de/wie-erkenne-ich-fake-news/)  
[www.planet-wissen.de/kultur/medien/fake\\_news/fake-news-erkennen-102.html](http://www.planet-wissen.de/kultur/medien/fake_news/fake-news-erkennen-102.html)

# Der neue Alltag

Besonders ich als Risikopatientin muss in diesen Zeiten aufpassen. Als sich Anfang März Covid-19 langsam in ganz Deutschland verbreitete, habe ich mich von fast allen persönlichen Kontakten distanziert und viele unnötige Termine abgesagt. Auch meine Umzugspläne nach Köln musste ich verschieben. Ich wusste, dass ich früher als andere mit diesen Entscheidungen anfangen muss, weil ich mich nicht zu 100 Prozent auf das Verhalten der Mitmenschen verlassen kann. Leider. Wenn man Erwachsenen das Händewaschen und Desinfizieren erst einmal erklären muss, ist das schon traurig.

Mittlerweile habe ich mich eingespielt. Für mich wird regelmäßig eingekauft und den Rest wie Überweisungen bei der Bank oder mal eine Zeitschrift kaufen, mache ich selber. Maske auf und los geht's. Am Anfang ist das schon ein komisches Gefühl, damit in der Öffentlichkeit herumzulaufen, aber wenn alle so aussehen, ist das eigentlich kein Problem mehr.

Das Thema Maske ist auch nichts neues für mich. Wenn Familienmitglieder krank sind und in meine Nähe kommen, setzen sie auch eine Maske auf oder halten Abstand und sich zumindest etwas vor den Mund. Umgekehrt ist das auch so. Bin ich erkältet und will kurz anderen Hallo sagen,

setze ich auch eine Krankenhausmaske auf. Das war für meinen Neffen und meine Nichte immer ein lustiger Anblick. Auch das Händewaschen und Desinfizieren ist nicht neu. Da ich viele Krankenhausaufenthalte in meinem Leben hatte, weiß ich, wie das geht und wozu es gut ist. Meine Familie, die mich dort besuchte, natürlich auch. Betraten sie ein Krankenzimmer, desinfizierten sie sich immer zuerst die Hände. Leider waren sie oft die einzigen Besucher, die sich daran hielten. In den letzten Jahren haben die Krankenhäuser zwar aufgerüstet und es hängen überall Desinfektionsspender, trotzdem hat sich nicht viel geändert. Es ist den Menschen schlichtweg egal gewesen. Genau aus diesen Erfahrungen heraus wusste ich, dass ich mich nicht darauf verlassen kann, dass in Covid-19-Zeiten jeder ausreichend auf seine Hygiene achtet und ich deshalb umso vorsichtiger sein muss.

Ich finde die aktuellen Regeln richtig und wichtig. Es ist einfach eine Frage der Gewöhnung, ob ich im Alltag Abstand halte, häufiger die Hände wasche oder eine Maske aufsetze. Natürlich ist mir klar, dass es Menschen gibt, die aufgrund von z.B. Asthma unter einer Maske Atemprobleme bekommen. Diese Personen können dann die Maskenpflicht umgehen, indem sie sich ein Dokument ausstellen lassen,



Foto: Henriette Fotografie

das sie zum Beweis für ihre besondere Situation vorzeigen. Das ist eine gute Lösung, wenn sie auch aufwendiger ist.

Was den zwischenmenschlichen Kontakt betrifft, können wir ziemlich froh sein, dass wir in einer digitalen Zeit leben. Meine Eltern machen regelmäßige Videoanrufe bei ihren Enkeln und lesen ihnen eine Gute-Nacht-Geschichte vor. Ich muss meine Fernbeziehung auch über digitale Geräte führen. Alles ungewohnt, aber möglich.

Auch in finanzieller Hinsicht ist diese Krise sehr schlimm. Unternehmer müssen sich überlegen, wie sie trotz Verboten oder Einschränkungen etwas Geld verdienen können. Restaurants bieten Liefer- oder Abholdienste an. Künstler streamen ihre Kunst im Internet. Kunden versuchen ihre Lieblingsläden online zu unterstützen. Ich hoffe natürlich sehr, dass die finanziellen Schäden für den Einzelnen nicht zu gravierend werden, was nach der Krise erst zu sehen sein wird.

Es ist zur Zeit wirklich keine schöne Situation und jeder hofft, dass wir uns alle bald wieder umarmen können. Aber bis dahin machen wir das Beste daraus, denn trotzdem werden wir auch diese Krise meistern und wer weiß, vielleicht gehen wir auf eine Art und Weise auch gestärkt aus ihr heraus. **SU**

Und da fällt mir noch ein Gedicht von Ernst Jandl ein:

### im delikatessenladen

bitte geben sie mir eine maiwiesenkonserve etwas höher gelegen  
aber nicht zu abschüssig so, daß man darauf noch sitzen kann.  
nun, dann vielleicht eine schneehalde, tiefgekühlt ohne wintersportler.  
eine fichte schön beschneit kann dabeisein.  
auch nicht, bliebe noch – hasen sehe ich haben sie da hängen.  
zwei drei werden genügen, und natürlich einen jäger.  
wo hängen denn die jäger?



Foto: Sabine Klemm

# Vom Recht auf Nichtwissen

## Verena Riemer macht Eltern Mut, sich für ein behindertes Kind zu entscheiden

**„Laura ist ein Mutmachkind“, sagt Verena Riemer über ihre Tochter. Sie hat es nie bereut, dass sie sich vor 31 Jahren für das Mädchen entschieden hat. Obwohl es das Downsyndrom hat. „Ich war damals 35“, erzählt sie, „die Chance, dass das Kind eine Behinderung hat, war da. Um Gewissheit zu bekommen, hätte ich eine damals nicht ungefährliche Fruchtwasseruntersuchung fordern können. Aber ich brauchte keine Sicherheit, denn als gläubige Frau wäre eine Abtreibung für mich sowieso nicht in Frage gekommen. Und ich wollte das Kind. Unbedingt.“**



Verena Riemer macht Eltern Mut, sich für ihr Kind zu entscheiden. Foto: privat

Ihre Geschichte erzählt auch von der Unsicherheit der Fachleute. Während ihr ein junger Arzt zuriet, sich für das Kind zu entscheiden, zögerte ein älterer Mediziner, das Risiko in Kauf zu nehmen. „Er hatte mir von der Fruchtwasseruntersuchung abgeraten und fürchtete nun eventuelle Haftungsansprüche“, beschreibt sie den Druck auf die Ärzte.

Doch die Sorgen waren unbegründet. Laura tobte schon im Mamas Bauch herum, kam auf die Welt und als sich herausstellte, dass sie doch das Downsyndrom hatte, lernten alle, damit umzugehen. Natürlich verzichtete man auf vieles, so die Mutter, müsse vielleicht auch mehr für sein Kind tun. Und es bestehe die Gefahr, das Kind zu sehr zu behüten, sich zu viele Sorgen zu machen. Die Mutter hörte auf zu arbeiten und kümmerte sich um die Förderung ihres Kindes. Wie es Eltern nichtbehinderter Kinder auch tun. Bei einer Tagesmutter bekam Laura dann auch ein „Geschwisterchen“. In München und Stuttgart, wo die Familie damals

lebte, gab es keinen Kindergartenplatz für die Kleine. Später in Schwerin besuchte sie die Weinbergschule, lernte nicht nur lesen, schreiben und rechnen, sondern hatte auch Lebensunterricht, der bis zum Wohntraining reichte. „Laura entwickelte sich bestens“, freut sich die Mutter. „Sie hat bis heute ein gutes Leben, spielt Flöte in verschiedenen Ensembles, nutzt die öffentlichen Verkehrsmittel, fährt Rad, läuft im Urlaub Ski mit uns, arbeitet wie ihr Freund Andreas in den Werkstätten der Lebenshilfe. Wir sind sehr glücklich, dass wir sie haben“, so Verena Riemer, auch wenn die Corona-Krise mit ihren Einschränkungen sie jetzt wieder mehr fordert.

### Glücklich nach dem ersten Diagnoseschock

Mit ihren Erfahrungen berät sie Eltern, die sich vor der Diagnose Downsyndrom bei ihrem ungeborenen Kind fürchten. „Noch werden ca. 90 Prozent

der Kinder abgetrieben“, schüttelt Verena Riemer den Kopf. „Die Eltern, vor allem die Väter, sind dermaßen geschockt von der Diagnose, dass sie sich gleich nach der Untersuchung in der Klinik direkt zur Abtreibung schicken lassen. Man gibt ihnen keine Zeit, sich mit dem Problem auseinanderzusetzen. Eltern, die darüber nachdenken, sich beraten lassen, entscheiden sich meist für das Kind.“ Auch über Facebook, in einer Theatergruppe macht sie ihnen Mut zum Kind. Doch sie engagiert sich nicht nur für die Eltern. „Jetzt kommen die ersten Menschen mit Downsyndrom ins Rentenalter. Wie gehen wir damit um?“ Mit dieser Frage konfrontierte sie kürzlich die Sozialministerin.

Verena Riemer plädiert für das Recht von Eltern auf Unwissenheit. Eine Studie hat ergeben, dass Frauen, die ein Kind mit Downsyndrom bekommen haben, zwar anfangs in ein Loch fallen, aber dann glücklicher sind als Frauen, die es abgetrieben haben. Diese leiden noch Jahre lang unter dieser Entscheidung und brauchen oft psychologische Betreuung.

„Eine Geburt“, so die Mutter, „birgt doch immer Unsicherheiten. Wir müssen einfach akzeptieren, dass das Leben lebensgefährlich ist.“

**Birgitt Hamm**

# Bildung und Brunnen

## Dom-Tansania-Initiative unterstützt Projekte in Ostafrika und leistet Hilfe für die Menschen

Schon zu DDR-Zeiten konnte die Landeskirche Mecklenburg die Partnerschaft mit der Pare-Diocese im Nordosten Tansanias pflegen. 1993 flog ich das erste Mal mit einer Kirchendelegation nach Ostafrika, danach gründeten wir die Dom-Tansania-Initiative. Jedes zweite Jahr, manchmal auch jedes Jahr, fliege ich nach Afrika. Meine Begleiterinnen und ich besuchen in der Pare-Diocese, die so groß ist wie Mecklenburg, die Frauengruppen der Gemeinden in den Pare-Bergen, den „grünen Hügeln Afrikas“ (Hemingway) und in der Massai-Steppe.

Die Frauen haben gute Ideen, ihr Leben zu verbessern. Wir helfen ihnen dabei mit Rat und Tat und unterstützen ihre vielen kleinen Projekte: Nähstube, Hühnchenaufzucht, Maismühle, Kindergarten und vieles mehr. Zurzeit finanzieren wir das Schulgeld/ die Studiengebühren für sechs Mädchen, zwei Jungen und einen jungen Mann (Kliniktechniker). Auch drei Wasserprojekte konnten wir mit Hilfe der Norddeutschen Stiftung für Umwelt, den Schweriner Stadtwerken, der WAG (Wasserversorgungs- und Abwasserentsorgungsgesellschaft) und dem Umland-Zweckverband erfolgreich auf den Weg bringen. Das vierte Regenauffangprojekt samt großem Tank in der Massai-Steppe ist in Arbeit. Sehr hilfreich waren auch die Anpflanzungen vieler Obstbäumchen rund um den Kindergarten in Ishinde. Die ca. 100 Kinder haben nun täglich Obst zum Essen.

In den letzten Monaten ist es gelungen, zwei Massaikindern (beide 15 Jahre alt) zur Secondary School zu schicken. Zwei Ehepaare finanzieren je ein Kind vier Jahre lang. Das

Mädchen Nosimu konnte in letzter Minute vor der Verheiratung weggeholt werden, natürlich mit Einverständnis der Eltern.

Ein anderes Schulmädchen, Happiness (damals war sie 12, heute 14 Jahre alt), wurde durch Anzeige (eine Frau aus dem Ort hatte den Mut), von der Polizei und dem Frauenhaus in Same aus einer Zwangsehe mit einem 40 Jahre alten Mann befreit. Sie geht nun aufs Internat in eine Primary Schule.

Bei allen, die die Dom-Tansania-Initiative durch Spenden unterstützen, möchten wir uns herzlich bedanken. Ganz aktuell bei den Ehepaaren, durch deren Spenden die Massai-Kinder Nosimu und Julius nicht nur neu eingekleidet wurden, sondern nun auch die Schule besuchen können. Vier Jahre werden sie ein gutes Leben in Schule und Internat in den Bergen haben und hoffentlich danach einen Beruf erlernen können. Asante sana. Vielen Dank!

Doch gerade haben die Massais ein neues Problem zu bewältigen: Der lange heftige Regen hat den Rufluss und den Staudamm über die Ufer treten lassen. Das ganze Massai Gebiet ist überflutet. Die Bewohner mussten flüchten und sind jetzt alle jetzt in einem Ort am Rande der Steppe. Sie brauchen Lebensmittel - vor allem Mais – und Medizin. Ein erster Spendenaufruf in Schwerin erbrachte über 6000 Euro. Ein Tropfen auf den heißen Stein. **Gerlinde Haker**



Nosima darf nun in die Schule gehen (Foto oben). Gerlinde Haker (unteres Foto li.) und andere Helferinnen mit Kleidern, die die Massai Frauen genäht haben. Fotos: privat

**Tansania-Initiative**  
Am Dom 4 · 19055 Schwerin  
Telefon (0385) 56 98 56  
Telefax (0385) 56 58 24  
dom-tansania-initiative@gmx.de

**Bankverbindung:**  
Sparkasse Mecklenburg-Schwerin  
Kennwort „Tansania“  
IBAN DE31 1405 2000 1713 8207 29  
BIC NOLADE21LWL

# Kleiner unvollständiger Exkurs über die Sicherheit

**Was sicher ist und was nicht, darüber lässt sich sicherlich unendlich philosophieren, diskutieren oder fabulieren. Was außer Frage steht ist, wir werden mit Sicherheit alle eines Tages sterben. Bis es soweit ist, hoffen wir auf ein langes und schönes und gesundes Leben.**

Während wir nun unser Leben planen und schön ausmalen, passiert das Leben gern mal außerhalb unserer wohlgedachten Ordnung. Für so einiges planen wir dann Sicherheit in Form von Versicherungen ein. Versicherungen rund um die Gesundheit, das Haus, die Reisen, Unfall und Rechtsschutz und unbedingt eine Haftpflichtversicherung, denn man weiß ja nie, ob man z.B. nicht eines Tages gegen eine Ming-Vase stößt, die nicht die eigene ist. Oder das liebe Kind, das mit Sicherheit gut erzogen wurde, sich in seinem Spieltrieb vergisst und - schwupps - ist was kaputt, was nicht unser eigen ist.

Doch nicht nur der Einzelne versucht sich in alle Richtungen abzusichern, auch Institutionen, öffentliche Einrichtungen, Betriebe, ja bis hin zum Staat, versuchen zu sichern, was zu sichern für notwendig gehalten wird. In Museen hängen gesicherte Bilder, Security bei Veranstaltungen, Polizeiaufgebot bei Demonstrationen, bei Ein- und Ausreise werden wir und unser Gepäck durchleuchtet, vor Operationen unterschreiben wir alles, was man uns vorlegt, sonst kommen wir gar nicht in den OP. Geh ich auf ein größeres Konzert, komme ich nicht zu meinem Platz, bevor nicht meine Handtasche gesichert wurde. Spätestens seit 9/11 sind wir sensibilisiert, dass wir das als oft übertrieben und lästig empfundene Absichern durch Kontrollen doch irgendwie hinnehmen.

Es gibt ganz sicher auf unserer Welt Menschen, die sich nicht an Normen und Regeln halten und damit unsere Sicherheit gefährden oder

ganz außer Kraft setzen. Irgendwo tobt immer ein Krieg und spätestens seit dem Beginn der großen Flüchtlingswelle 2015 in unser Land ist das Wort Sicherheit im Sprachgebrauch ganz weit nach vorn gerutscht. Sicher wollen wir Menschen in Not helfen. Die meisten Menschen denken und handeln humanistisch. Nur leben wir in einem Land, das seit 75 Jahren in Frieden leben darf. Die Kriegsgeneration ist so gut wie ausgestorben und das Privileg des Friedens hat so manche Nachkommen mit so viel Sicherheit umgeben, dass sich Weltbilder verschoben haben. Nicht jeder Fremde, der in unser Land kommt, respektiert unseren Wunsch nach Sicherheit. Das bringt neue Sicherungsaktionen hervor bis hin zu Gründung einer Partei, die ganz sicher nicht bis dato Gesichertes bewahren und behüten möchte.

Jeder einzelne Mensch hat sein eigenes Sicherheitsbedürfnis. Das Level angepasst an die individuelle Konstitution. Für den Einen ist ein Sicherungsseil und ein Gurt um die Taille für einen Sprung mit dem Bungeeseil Sicherheit genug, ein Anderer setzt nicht mal einen Fuß in einen Flieger aus Angst vor einem Absturz.

Sicherheit ist für Jeden von uns was ganz Individuelles. Nur eins kann man mit Sicherheit sagen. Das Bedürfnis nach Sicherheit, so unterschiedlich es sein mag, teilen sich alle Menschen auf unserer Erde.

*Evelyn Koch*



Foto: Sabine Klemm



Foto: privat



Foto: Gerd Altmann, Pixabay

# Gesicht zeigen gegen Fremdenfeindlichkeit

## Ein Gespräch mit Ulrike Seemann-Katz, Flüchtlingsrat MV e. V.

**Menschen sind hierhergekommen, um Schutz vor Krieg, Verfolgung usw. zu finden. Wie sicher sind sie bei uns? Politisch Verfolgte genießen Asylrecht. Das ist der erste Satz des Artikel 16a unseres Grundgesetzes. Und früher war nach dem Punkt auch Schluss.**

Die BRD hatte bei ihrer Gründung aus der eigenen Geschichte gelernt und dieses allgemeine Menschenrecht in die Verfassung aufgenommen. Nie wieder sollten verfolgte Menschen vor verschlossenen Grenzen stehen und erfolglos um Einlass betteln müssen.

Seit 1993 jedoch folgen diesem Satz vier Absätze, die wortreich erklären, in welchen Fällen das nicht zutrifft. Die europäischen Außengrenzen sind geschlossen, innereuropäisch gibt es derzeit kein funktionierendes Verteilungssystem. Wer Grenzen ohne Pass oder Visum überschreitet, handelt illegal. Ein Visum zu Fluchtzwecken gibt es nicht. Schutz ist also in Europa gar nicht mehr so leicht zu finden. Wer es dann doch mit Schleppern, gefälschten Pässen oder Visa auf eigene Faust geschafft hat, zu uns zu kommen, sieht sich einem System gegenüber, das Schutz auf Antrag bietet - oder auch nicht. Die mögliche Sicherheit kann man an der Schutzquote messen. Im Jahr 2019 wurden 142.509 Asylbeanträge gestellt, von denen rund die Hälfte erfolgreich war, teilweise aber erst vor Gericht. Das betrifft nur den Status: Darf ich hierbleiben? Welche Rechte habe ich? Sicherheit umfasst aber mehr: Gesundheit,

körperliche Unversehrtheit, Arbeit, Lebensunterhalt, Familie, eine Wohnung.

### **Auf welche besonderen Probleme macht der Flüchtlingsrat aufmerksam?**

Genau bei den oben aufgezählten Themen und vielen anderen mehr liegen die Probleme, auf die wir aufmerksam machen. Wir setzen uns für sicheren und menschenwürdigen Wohnraum ein, für das Recht auf Bildung, Ausbildung und Arbeit, gleiche Sozialleistungen, gleichen Zugang zum Gesundheitssystem. Bei uns zählt der Mensch. Und wir wünschen uns, dass Wert und Würde des Einzelnen erkannt werden, damit es eine Chance auf Integration und Bleiben geben kann.

Wir setzen uns aber auch gegen Rassismus, Fremdenfeindlichkeit und jede Art von Rechtsextremismus ein. Denn diese gefährden die Sicherheit der Geflüchteten und zuweilen sogar der freiwillig oder auch hauptamtlich in der Flüchtlingsarbeit Engagierten.

### **Wie ist die Zusammenarbeit mit den Behörden und beteiligten Organisationen?**

Wir arbeiten mit in Landesgremien wie dem Integrationsbeirat, werden eingeladen in Landtagsausschüsse, von Kommunen, runden Tischen, Kirchengemeinden oder Arbeitsgruppen unterschiedlicher Netzwerke und Organisationen. Unsere Rechtskenntnisse

und unser Wissen über Kulturen der Herkunftsländer, Religionen, staatliche Systeme, Bedrohungslagen sowie unsere Arbeitshilfen und unser Know-how werden sehr geschätzt – aber teilweise auch gefürchtet. Denn als Lobby der Geflüchteten stehen wir in der moralischen Verantwortung, Missstände anzusprechen.

### **Was kann jeder von uns tun, um Flüchtlingen und Asylbewerbern mehr Sicherheit zu geben?**

Wir vermitteln gern an die praktische Arbeit vor Ort und freuen uns über Unterstützung in der politischen Arbeit bei uns. Man kann in Initiativen und Projekten mitarbeiten oder an unseren Willkommensfonds (Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE12 1002 0500 0001 1943 02, BIC: BFSWDE33BER) spenden. Wir helfen mit diesem Fonds, Urkunden zu übersetzen, Rechtshilfe zu finanzieren oder Vereine und Initiativen zu fördern. Gerade in der Corona-Zeit haben wir landesweit Materialkosten für die Maskenherstellung durch Geflüchtete unterstützt. Das Engagement reicht von der Patenschaft für Familien oder Einzelpersonen bis hin zur Nachhilfe für Flüchtlingskinder oder zur Begleitung zu Behörden und Botschaften, Hilfe bei der Wohnungssuche u.v.a.m. Ganz wichtig ist es, Gesicht zu zeigen gegen Fremdenfeindlichkeit und Rassismus in der Realität wie in sozialen Netzwerken, damit Worte nicht zu (Un-)Taten werden.

**Ulrike Seemann-Katz**

## Eine sichere Diagnose

---

**Im Leben eines jeden Menschen gibt es immer wieder Situationen, in denen eine Diagnose unumgänglich ist. Gerade sehr aktuell das Thema: Corona! Bei entsprechenden Anzeichen die bange Frage: Habe ich mich infiziert oder doch nur eine Erkältung?**

Ein Test oder wenigstens eine eingehende Untersuchung durch den Hausarzt schafft hoffentlich schnell Klarheit. Da es sich bei Corona um eine ansteckende Krankheit handelt, die durchaus auch sehr schwer oder sogar tödlich verlaufen kann, ist in Verdachtsfällen ein entsprechender Test mit all seinen eventuellen Folgen unumgänglich. Egal wie der Test ausfällt, ich habe mit dem Ergebnis eine – wohl ziemlich sichere – Diagnose. Neben Corona geht aber doch irgendwie, wenn auch

anders als vorher, das Leben weiter und Krankheiten wie Krebs, ALS, Huntington und, und und... gibt es immer noch. Sie werden ganz bestimmt auch immer wieder für Menschen nach diversen Tests und Untersuchungen neu diagnostiziert. Das heißt dann für diejenigen, die es trifft, mit den Konsequenzen der Diagnose leben zu müssen. Manchmal ist es sinnvoll, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen, manchmal wiederholt man vielleicht einen Bluttest, um eine Diagnose bestätigt zu bekommen oder vielleicht doch nicht...

Was manchmal nicht von Anfang an klar ist: Selbst mit einer gesicherten Diagnose, die zehn oder 50 andere Menschen genauso wie ich haben, kann ich kaum Vergleiche anstellen, weil jeder Krankheitsverlauf individuell ist, auch wenn Symptome und Auswirkungen sich ähneln. „Sicher“ ist dann bei diesen zehn oder 50 nur der Name der Krankheit: Krebs, ALS, Huntington oder eben anderes und das Wissen, ob es Heilungschancen gibt oder nicht. Bei Krebs gibt es oft welche, bei ALS und Huntington

gegenwärtig nicht, obwohl es wenigstens bei Huntington durchaus Forschungen in diese Richtung gibt. Aber gegenwärtig müssen sich Menschen mit dieser Diagnose der sicheren Gewissheit stellen, dass sie an den Folgen der Huntington-Krankheit sterben werden. Es sei denn, sie bekommen noch eine andere tödlich verlaufende Krankheit oder verunglücken...

Wie jeder Betroffene damit zurechtkommt, dafür gibt es keine „sichere“ Diagnose. Als Angehörige Huntington-Kranker habe ich es recht unterschiedlich erlebt: Viel Verzweiflung, Schuldgefühle und nicht reden wollen oder können, aber auch das: Ich habe diese Krankheit, sie schränkt mich immer mehr ein, aber ich nutze, was ich noch kann und schenke mir selbst so viel Lebensqualität wie nur möglich...

Übrigens: Es gibt natürlich auch „sichere“ Diagnosen in die andere Richtung: Dass man eine Krankheit nicht hat. Auch so etwas „Sicheres“ ist nicht immer leicht zu verarbeiten...

*Brunhilde Spickermann*

## Kleines Sprachspiel

---

**Eines ist sicher – zur Zeit ist nicht gerade nichts, aber Vieles nicht sicher. Das zeigt sich allgemein in zunehmend diversen Unsicherheiten, die unsere Gesellschaft prägen. Ein weites Feld, das ich besser gleich wieder verlasse - um dem Thema „sicher“ sprachlich etwas nachzuspüren.**

Mit „sicher“ ist es so eine Sache. Das beginnt mit dem Gebrauch als Adjektiv oder eher als Adverb. Da tauchen dann schnell – neben dem Substantiv Sicherheit – Wendungen auf wie absichern, versichern, sicher gehen, sicher sein; weiterhin Zusammensetzungen mit dem Begriff Sicherheit. Hier scheint es mir interessant, kurz einzuhaken: Sicherheit als Sicherheitsdenken (sich absichern) ist leider extrem verbreitet in unserer Gesellschaft. Das hat auch zu tun mit fehlendem oder

mangelndem Vertrauen. So fehlt häufig der Mut zu noch Unsicherem, aber möglicherweise Vielversprechendem, evtl. auch ungeahnt Neuem – also Utopie. Warum nicht immer mal wagen – gerade auch in der Politik? (Ich bekenne, anders als die gegnerische Mehrheit, ein Freund der Utopie zu sein).

Vertrauen ist gut, Sicherheit ist besser... Mit diesem Denken und Handeln leben wir. Eine Vereinbarung nur per Handschlag zu besiegeln, ist ja längst gar nicht mehr denkbar. Alles muss abgesichert bzw. versichert sein. Und dann hat man das Kleingedruckte übersehen...

Wenn ich – kleine Abschweifung – an die ärztliche Notdienst-Sprechstunde denke, so zeigt sich Prall-Buntes, das manchmal sehr daneben ist, auch ärgerlich, unnötig Kosten verursacht – wenn auch gelegentlich schon wieder komisch ist. Da heißt es dann bei einem banalen Schnupfen „Ich wollte nur sichergehen, dass

nicht...“; „Ich bin so was von schwer krank...“; „Unbedingt müssen Sie sicher ausschließen...“.

Noch ein paar Aspekte: Die Sprache ist ja immer wieder auch entlarvend, ist nicht statisch, sondern in Wandlung begriffen. So kann man, je nach Tonlage, schmunzeln oder sich ärgern oder missverstehen. Wenn es heißt: Ja, sicher doch; ganz, ganz sicher (der Italiener ruft hier „certo, certo“!); sicher, was glauben Sie denn; so sicher wie das Amen in der Kirche; sicherer geht's nicht. Die Bedeutungsvielfalt, die in „sicher“ steckt, erweist sich nochmals, wenn wir es assoziieren mit: gesichert, ohne Risiko oder gewiss, garantiert oder geschützt, sorglos. Neudeutsch taucht es mittlerweile auf als „security“. Wir dürfen da also ganz sicher sein, sicher zu sein.

Nun bin ich fast sicher, dass der Leser, die Leserin vor lauter „sicher“ ganz deppert ist – und empfehle daher ausreichend Sicherheits-Abstand von „sicher“.

*Dr. Jürgen Friedmann*

# Sicherheit mit kalter Schnauze

**Ein Leben mit Traumafolgestörung ist gezeichnet durch Unsicherheit. Überall scheinen Gefahren zu lauern, im Supermarkt, in Bus oder Bahn. Doch für Betroffene gibt es eine unkonventionelle Lösung – den PTBS-Assistenzhund.**

Im November 2018 kam Yoshi in mein Leben. Der schwarze Labrador kann meine Symptome anzeigen, sie unterbrechen, mir Notfallmedikamente oder Skills (Gegenstände zur Reduktion von akuten Symptomen) bringen. Er kann mich aus Geschäften zu ruhigeren Plätzen führen und Abstand zu anderen Personen herstellen.

Wieso das Ganze? Ich vergleiche Assistenzhunde gern mit einem Blutzuckermessgerät. Es schafft Klarheit und damit Sicherheit. Ein Assistenzhund arbeitet ähnlich. Er zeigt Symptome an, bevor ich selbst sie merke. Ich weiß, dass ich vor einer möglichen Katastrophe auf sie hingewiesen werde und dann noch genug Kontrolle habe, um zu handeln.

Eine Traumatisierung bedeutet Unsicherheit. Bei einem Trauma verliert man jegliche Kontrolle und fühlt sich maximal ausgeliefert. Der Körper merkt sich das. Auch hier gibt der Assistenzhund Sicherheit. Wenn ich Platz brauche, bietet Yoshi eine Hundelänge Abstand. Wenn ich vor einem Supermarktregal stehe, platziert er sich hinter mich und hält die Augen auf. Ich kann mich zu 100 Prozent auf ihn verlassen. Meine Fellnase weiß, was zu tun ist, nimmt ihren Job sehr ernst. Das liegt in der Natur der Assistenzhunde, die von Haus aus menschenbezogen sind, neugierig, intelligent.

Vertrauen ist etwas, das Personen mit Trauma fast nicht mehr kennen. Vor allem bei Menschen tue ich mich schwer, Vertrauen aufzubauen. Bei Yoshi ist das anders. Er ist verlässlich da, wenn ich ihn brauche. Er diskutiert nicht, hat nichts Besseres zu tun, er achtet auf mich. Das ist der Inbegriff von Sicherheit.

Es klingt wie ein Märchen, was es leider nicht ist. Kaum ein\*e Therapeut\*in kennt PTBS-Assistenzhunde. Immer kam der Spruch: „Damit machen Sie sich abhängig!“ Ich frage zurück: „Macht man sich auch von einem Rollstuhl abhängig, wenn man keine Beine hat? Oder von Herzmedikamenten?“

Ohne öffentliche Wahrnehmung keine Forschung und damit keine Kostenübernahme. Blindenführhunde sind im Hilfsmittelverzeichnis zu finden, alle weiteren Assistenzhunde nicht. Entsprechend rar macht sich die Krankenkasse beim Thema Finanzierung. Im Ablehnungsschreiben für Yoshi steht:

„In Bezug auf den Einsatz von [Behindertenbegleithunden] ist zu unterscheiden, ob der Begleithund einem unmittelbaren oder mittelbaren Behinderungsausgleich dient. (...) Während der Blindenführhund als unmittelbarer Behinderungsausgleich anerkannt wird, weil er die Funktion des Sehens übernimmt, ist der Assistenzhund dem mittelbaren Behinderungsausgleich zuzuordnen (...), da dieser lediglich die Folgen einer Behinderung ausgleicht.“

Blind zu sein ist eine Behinderung. Meine ist, dass ich dissoziiere, dann bin ich auch blind. Das ist keine Folge meiner Behinderung, das ist meine

Behinderung. Was ist der Unterschied, wenn ich mit Assistenzhund weniger Symptome habe, arbeiten oder einkaufen gehen, wieder leben kann?

Die Tatsache, dass fast niemand Assistenzhunde kennt, führt zu Folge-schwierigkeiten: Den Teams wird der Zugang zu Geschäften verweigert, zu Arztpraxen, zu Arbeitsplätzen. Genau da brauchen wir aber unsere Helfer. „Hausrecht“, wird argumentiert. „Grundgesetz Artikel 3“, ist inzwischen meine Antwort. Ich habe ein Recht, mein medizinisches Hilfsmittel überall mitzunehmen. Oder hat schon mal jemand gehört: „Den Rollstuhl binden Sie draußen an!“?

Ein Assistenzhund ist ein medizinisches Hilfsmittel. Er kann notwendig sein bei bestimmten Erkrankungen, die durch konventionelle Therapien nicht gebessert werden können und mit starken Einschränkungen einhergehen. Ich wünsche mir, dass alle Assistenzhunde ins Hilfsmittelverzeichnis aufgenommen und von den Krankenkassen bezahlt werden. Und ich wünsche mir, dass Assistenzhunde weiter ins Bewusstsein der Gesellschaft vordringen, mehr Anerkennung erhalten für die heroische Aufgabe, die sie für ihre Mamis und Papis erfüllen. Denn Yoshi schenkt mir Freiheit.

*Julia*



Nicht nur blinden Menschen bietet ein Hund Sicherheit.

Foto: privat

# „Ich fühle mich total verunsichert!“

Diesen Satz hörte ich beim letzten möglichen Stammtisch im Februar von einer Teilnehmerin. Sie war das erste Mal dabei, doch wir kannten uns, waren wir doch zeitgleich in der Tagesklinik für Psychosomatik. Lange her.

Und dann erzählte sie. Dass sie psychisch erkrankt ist, wusste ich ja schon. Alleinerziehende Mutter mit einer munteren Tochter, die sich, nach anfänglichen Schwierigkeiten, schulisch super entwickelt hat. Zu Recht ist sie darauf stolz. Ich kenne ihre Tochter noch in den Kinderschuhen und freue mich für die beiden.

Aber die Gesundheit! Ich erfahre, dass sie außerdem an Epilepsie leidet und Buchhochdruck hat. Durch die letzte Medikation der Antidepressiva hat sie stark zugenommen. Aktu-



Gerade bei Medikamenten stimmt das Sprichwort „Viel hilft viel“ nicht immer

Foto: Sievert

Psychiater, angesprochen auf die Gewichtszunahme, ist der Meinung, es gäbe in ihrem Fall keine Alternative.

Das wäre jetzt zu politisch und übersteigt meine Kompetenz. Daher nur meine persönliche Meinung: Jeder Arzt, jede Ärztin sollte im Zuge seiner/ihrer Ausbildung im Grundfach außer reiner Anatomie den Körper als Ganzes und seine Wechselwirkungen haben. Und dazu die Wechselwirkungen zwischen physischen und psychischen Erkrankungen.

Derweil träume ich davon, dass es keiner Unterscheidung mehr bedarf und die liebe S. endlich die Hilfe bekommt, die sie braucht. Ganzheitlich und in ihrem Sinne. Was ist eigentlich so schwer daran, Patienten nicht mehr zu verunsichern? Liebe Fachärzte, nehmt doch bitte eure Patienten als Ganzes wahr! Diese sind niemals eindimensional, Danke.

Kirsten

## „Liebe Fachärzte, nehmt doch bitte eure Patienten als Ganzes wahr!“

eller Stand: Sie sei immer müde, nach geringer körperlicher Anstrengung sofort stark erschöpft. Die Gelenke schmerzen schnell. Die Konzentration sei stark beeinträchtigt. Insgesamt absolut unbefriedigend.

Gemeinsam versuchen wir, die Situation aufzudröseln. Also, der Internist meint, sie müsse dringend abnehmen. Aus seiner Sicht sicher logisch. Aber: „Ich esse kaum noch was, das sind die Tabletten.“ Die, die depressionslindernd sind. Der Neurologe, bei dem sie wegen der Epilepsie in Behandlung ist, findet, das sei doch alles Quatsch. „Seine verschriebenen Medikamente seien notwendig und ich sollte mich nicht so haben.“ Na, toll! Der

Nie habe ich mich als Moderatorin des Stammtisches so hilflos gefühlt. Es gab überhaupt keine Argumente, weil sie sich allesamt in den Schwanz bitten. Das hat mich persönlich sehr nachdenklich gemacht.

Wir als Menschheit haben durchaus großartige medizinische Erkenntnisse erworben. Woran hakt es denn im Alltag? Der Mensch als gesamtes System ist aus dem Fokus geraten. Jeder Doc hat sein Spezialgebiet vor Augen. Doch der Mensch ist nicht die Summe seiner Organe und Symptome. Dummerweise interagieren die ganz ungeniert und selbstbewusst miteinander. Was könnte Abhilfe schaffen?

# Wie man Stress und Angst verliert

## Dr. Sigrid Weist über die Safe & Sound Therapie

Das Safe & Sound Protocol wurde von Dr. Stephen Porges aus den USA entwickelt, ist von ihm klinisch erprobt und patentiert. Diese sichere, hocheffiziente Therapie verbessert die Gehirnfunktionen durch spezifische und wiederholte hochfrequente Sound-Modulation. Sie ist brandneu und wird bisher nur in acht Praxen in Deutschland erfolgreich angewendet.

Die Therapie erfolgt nach einem strengen Protokoll, wobei die Klienten an fünf Tagen hintereinander jeweils eine Stunde über Kopfhörer bekannte Songs hören, bei denen bestimmte Frequenzen herausgefiltert wurden. Über den Ohrnerf werden alle

Gehirnnerven aktiviert, insbesondere der Nervus vagus, der für das autonome Nervensystem verantwortlich ist.

Während der Therapie gelangen die Klienten in einen tiefen Entspannungszustand, während die modulierten Sounds tief in ihr Gehirn und ins Unterbewusstsein gelangen, und hier die Veränderungen bewirken und verankern. Diese besondere neue Art der Therapie ist bei bestimmten körperlichen und psychischen Mangelzuständen besonders wirkungsvoll. Sie kann das Leben von Kindern und Erwachsenen von Tag zu Tag auf ganz sanfte, leichte und unkomplizierte Art verbessern. Man erreicht positive Veränderungen bei:

- Entwicklungsverzögerungen bei Autismus, ADHS, Asperger Syndrom, Down Syndrom, Frühgeburten
- Lernfähigkeit einschließlich Lesen, Schreiben, Konzentration, erhöhter Aufmerksamkeit
- Stress und Schlafproblemen
- Ängsten und Depressionen
- Panikattacken und Zwangsstörungen
- Körperlichen Traumata und PTBS (Posttraumatischen Belastungsstörungen)
- Rehabilitation bei milden Kopfverletzungen, Schlaganfall, Demenz, Alzheimer, Parkinson uvm.



Über Kopfhörer hören die Klienten bekannte Songs, bei denen bestimmte Frequenzen herausgefiltert werden. Foto: pixabay



Christiane Holz und Dr. Sigrid Weist Foto: privat

## Kommentare:

### Karin W. 70 Jahre alt, Schwerin

Die Safe & Sound Therapie war sehr angenehm. Die Musik versetzte mich in eine Hochstimmung. Nach einigen Tagen stellte sich bei mir eine allgemeine Schläppheit ein, was ich als Erstverschlimmerungsreaktion auf Grund der tiefgehenden energetischen Therapie ansehe. Das verschwand schnell wieder und dann stellten sich positive Effekte ein, wie besseres Ein- und Durchschlafen, gesteigerte geistige Aktivität, private Probleme lösten sich auf. Mein Leben wird mir immer bewusster und ich gehe mit hohem Selbstwertgefühl meinen neuen Weg.

### Nadine G. 38 Jahre alt, Schwerin

Mir hat die Safe & Sound -Methode In meinem Heilungsprozess seelischer Verletzungen weiter geholfen. Ich konnte einige negative Gedankenmuster in positive transformieren und spüre mehr Gelassenheit und innere Ruhe.

### Mehr Informationen:

Heil- und Hypnosepraxis Schwerin  
Puschkin-Straße 29, 19055 Schwerin  
Christiane Holz, Telefon: 0171 270 7198  
Dr. Sigrid Weist, Telefon: 0162 982 0416

Heilpraktikerinnen, Trauma- und Hypno-Therapeutinnen, Ernährungs-Coaches

**Brunhilde Hellwig, SHG Arthritis**

Wir hatten uns das letzte Mal am 5. März zu einem großen Spaziergang getroffen, seitdem ist der wöchentliche Sport finit. Die Verbindung halten wir über Telefon oder WhatsApp, mehrmals die Woche. Leider hat der Virus uns auch für eine Fahrt mit dem Bus einen Strich durch die Rechnung gemacht, aber wir haben das Geld zurückbekommen. So machen wir eben die nächste Busfahrt.

**B. Kebeiks, SHG Lachen ohne Grund**

Wir halten weiterhin Kontakt in der Lachgruppe: Telefonate, Whats-App, E-Mails und lachen, wenn wir uns auch nicht sehen. Schreiben und erzählen uns regelmäßig positive Nachrichten. Ich gebe den Mitlacher/innen Infos zu bestimmten Videos im Internet.

**Jörg Neidel, SHG Positiv leben**

Wir haben uns regelmäßig jeden Freitag in der KISS getroffen und uns über Probleme, aber auch angenehme Themen ausgetauscht. Leider ist dieses zur Zeit ja nicht möglich. Wir vermissen dies sehr, haben aber als Alternative telegram eingerichtet. Es funktioniert sehr gut, in dem wir uns darüber regelmäßig austauschen und eventuelle Probleme ansprechen können. Dies ersetzt leider nicht das Treffen vor Ort als Gruppe.

**Siegfried Hoffmann, SHG Stoma**

JA, das ist für alle eine schwere Zeit. Wir haben eine WhatsApp Gruppe und informieren alle Mitglieder über Neuigkeiten zur Coronakrise, z.B. Einkaufshilfe der Caritas usw. Wer Hilfe und Unterstützung braucht, dem stehen wir mit Hilfe der Infos des Gesundheitsamtes zur Seite. Wer nicht digitalisiert ist, den rufen wir an. So bleibt unser Gruppenleben bestehen. Alle Mitglieder sind dankbar für die Infos, die wir zur Verfügung stellen. Da wir alle zur Risikogruppe gehören, ist ein strenges Kontaktverbot oberstes Gebot für uns. Oberstes Gebot ist Abstand halten. Aber auch kulturell haben wir immer wieder von unserem Musiker in der Gruppe Spaß und Freude an seinem Gesang und seinen Videos, die wir mit der Gruppe teilen.

**Christel Prüßner, SHG Prostatakrebs Griese Gegend**

Corona bringt vieles durcheinander – doch mit der richtigen Gelassenheit ist das auch zu bewältigen. Vermutlich schaffen wir älteren Semester aus den eher dünnen 40er und 50er Jahren das leichter. Außerdem ist hier auf dem flachen Lande der Takt des Alltags um etliche Drehungen ruhiger. Kontakte bleiben wie auch sonst schon erhalten – wir haben innerhalb der Gruppe

verschiedene Quer-Kontakte – diese werden ergänzt mit Hilfe von WhatsApp und Facebook. Zur Tradition der Gruppe gehört es seit dem ersten Treffen, dass einmal im Monat zum Treffen eingeladen wird – und in diesen besonderen Zeiten ist es ein Brief mit Infos.

**Hans-Jürgen König, SHG Prostatakrebs Schwerin**

In unserer SHG sind wir alle untereinander verbunden. Ich rufe bei einigen Betroffenen an und rede mit ihnen. Es sind hauptsächlich Erkrankte, die kurz vor der OP stehen. Auch Verhaltensregeln bei der Ernährung und andere Probleme werden mit allen besprochen. Es rufen mich auch einige an, schreiben Mail oder über WhatsApp. Der Kontakt wird so aufrechterhalten. Zu gemeinsamen Spaziergängen verabreden wir uns nicht. Die Gefahr einer Ansteckung ist zu groß. Alle aus der Gruppe gehören zur Hoch-Risikogruppe. Einmal durch das Alter bedingt und zweitens sind alle an Krebs erkrankt. Da gelten besondere Vorsichtsmaßnahmen. Wir fühlen uns nicht allein gelassen. Hilfe und Unterstützung geben wir uns selbst. Sprich: Selbsthilfe!!

## Ein Corona-Tagebuch

### Wie die SHG Unruhige Beine die Corona-Einschränkungen bewältigt, schildert Klaus Rickmann.

Wir haben unsere Treffen von zwei- auf einmal reduziert, am 16. März hätten wir unser nächstes Treffen gehabt.

Am 12. März fragten per WhatsApp Heinz Rieckhoff und Sigrid Mayer: Treffen wir uns am Montag oder ist erst mal Pause? Meine Antwort: Ich würde sagen, machen wir erstmal Pause. Ich mache ein Rundschreiben für alle, sicher ist sicher. Seine Antwort: Das ist gut, es wird sich auch bei uns ausbreiten und ich muss besonders aufpassen bei meinen chronischen Krankheiten.

Am 13. März das Rundschreiben: Hallo liebe Teilnehmer, aus gegebenem Anlass verschieben wir unser Treffen auf dem 20. April. Und bleibt alle gesund. Der Empfang wurde von allen bestätigt.

Am 15. März ein Video hochgeladen: „Dr. Wodarg, ein Lungenfacharzt spricht Klartext“.

Am 17. März offizielle Mitteilung der KISS gesendet.

Bis heute folgten Bilder und Videos von Teilnehmern aus der Gruppe. Ich bin mit jedem Einzelnen über WhatsApp in Kontakt. Ich werde nochmal vorschlagen, eine eigene Gruppe zu bilden. Dann brauche nicht mehr jeden

einzelnen anzuschreiben. Gefragt hatte ich schon einmal, aber das war noch vor der Corona Krise. Ich persönlich fühle mich nicht allein gelassen, habe so viel Beschäftigung. Die Stunden reichen nicht aus, wenn ich mit dem Hund am Tag drei Mal eine Stunde Gassi gehe. Das mache ich aber nicht erst seit der Corona-Krise. Nachrichten am PC lesen, Mails schreiben und diverse andere Arbeiten. Spazierengehen ist erlaubt mit maximal mit zwei Personen. Es liegt alles lahm. Wir können uns nur noch über WhatsApp unterhalten, wenn irgendwelche Themen anstehen. **Klaus Rickmann**



Foto: Arne Weinert

# Ein ambivalentes Leben

**Am Beginn meiner vor 25 Jahre ausgebrochenen psychischen Erkrankung prägte ich mir den Begriff „Abgrenzung“ ein. In der Fülle unseres Lebens in dieser Informations- und Konkurrenzgesellschaft, nun auch mit dieser aktuellen Krise, die unter den Menschen Ängste und Unsicherheiten verursacht, gibt es scheinbar keine Konstanten mehr. Niemand kann genau sagen, was richtig und falsch ist.**

Diese Ambivalenz unseres Lebens ist schon für die sogenannten Gesunden ein Problem. Für mich und meine Leidensgenossen, die an psychischen Störungen erkrankt sind, wird es noch viel gravierender. Aus diesem Durcheinander des gesellschaftlichen Lebens wird in uns Erkrankten ein Zustand psychischer Zerrissenheit hervorgehoben. Dabei bestehen in einer Person sich widersprechende Wünsche, Gefühle und Gedanken gleichzeitig nebeneinander und führen zu inneren Spannungen. In den psychischen Erkrankungen können diese Widersprüche zu großen Komplikationen führen. Psychisch angreifbare Menschen können dabei in einen Strudel von Unsicherheit und Haltlosigkeit geraten. Die festen Pfeiler des Lebens verschwinden. Wer von Ambivalenz betroffen ist, schwankt zwischen zwei Gefühlszuständen beziehungsweise Verhaltensweisen. Ambivalentes Verhalten ist Auslöser für zahlreiche psychische Störungen und Erkrankungen. Es können Ängste bis hin zu Verfolgungsideen entstehen. Der Leidensdruck kann enorm sein.

Nehmen wir als Beispiel unsere Massenkommunikationsmittel und soziale Medien. Diese unterhalten uns unaufhörlich mit einer Vielzahl meist ungefilterter Fakten, Meinungen, Haltungen und Befindlichkeiten. Wer nicht aufpasst, gerät dabei völlig

unter die Räder. Niemand kann dabei noch den Überblick bewahren. Es gibt keinen Festpunkt – es ist ein unkontrollierter Brei von Informationen. In der jetzigen Krise, von der niemand so genau weiß, wie lange sie dauern wird, wimmelt es von Meldungen, die uns auch wegen der Widersprüchlichkeit verunsichern. Ich selbst kontrolliere mich, welche Medien ich konsumiere. Andere können dies vielleicht nicht

**„Die Kunst ist es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das andere beiseite zu schieben.“**

so gut. Psychische Erkrankungen und Suizide haben sich in den letzten Wochen erhöht.

## **Wie gehe ich als Betroffener mit diesem Zwiespalt um?**

Als erstes sollte man sich nicht verwirren lassen. Weniger ist mehr. Am besten vom Internet und den sozialen Netzwerken die Finger lassen. Wohldosiert die Informationen aufnehmen. Während meiner Erkrankung begegnete mir auch der Begriff „Reizüberflutung“. Ich versuchte, mich nicht auf alles einzulassen und der „lauten, großen Welt“ zu entfliehen. Manche Menschen durchforsten geradezu die Medien und stehen dann mit dieser ambivalenten Unsicherheit und Zerrissenheit vor dieser unbeschreiblichen Leere. Denn all diese Medien sind nichts anderes als Leere. Sie erzeugen unbeantwortete Sehnsüchte und Einsamkeit, zu einer Frage – die uns Menschen krank macht. In meinem Leben habe ich eher die kleinen Gruppen gesucht und auch gefunden. Sich mit ein paar Freunden unterhalten und klare Gedanken formulieren und darauf eindeutige Antworten

bekommen. Unsere Welt ist nicht so, wie sie in den Medien dargestellt wird, es ist ein Trugschluss – es besteht die Möglichkeit für jeden, sich in seinen Bereich zurückzuziehen. Man kann sich dem Überfluss der Informationen entziehen.

Als ich einmal in der Klinik war, wurde mir klar, dass das erlebte Einfache die eigentliche Welt ist. Durch den einsamen Wald gehen, an einem



Hartmut Haker

Foto: privat

See sitzen, ein Lagerfeuer machen und sich zum Kartenspielen treffen – hier kann ein Mensch gesund werden und auch bleiben. Wir finden in der Schnellebigkeit dieser Welt nicht die Ruhe und Zeit, um zu vergleichen und abzuwägen. Die Kunst ist es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das andere beiseite zu schieben. Sich abzugrenzen heißt für mich auch loszulassen, sich von den unwichtigen Dingen zu verabschieden.

Wenn Sie seelisch erkrankt sind, werden Sie durch diese Flucht auch ein Stück gesünder werden. Das wird Sie ein wenig mehr zu der Wahrheit der Dinge führen. **Hartmut Haker**



Foto: privat

## Drei Fragen an Silke Gajek

1

### Haben Sie selbst schon von Selbsthilfe profitiert?

Bei der Frage muss ich ein wenig schmunzeln. Ist nicht das ganze Leben sowas wie Selbsthilfe? Ich würde diese Frage gern aus drei Perspektiven beantworten. 1. Vor Jahren erhob ich mal die steile These, dass die gesamte DDR-Bevölkerung eine große Selbsthilfegruppe war, die sich 1989 von dem befreite, was zumindest ich so verspürte: Enge, Fremdbestimmung, Eingesperrtsein. Von daher profitierte ich hier von dem kollektiven Aufbruch. 2. 1990 starteten einige Frauen in Schwerin mit dem Projekt Alternative Fraueninitiative und bauten ein Autonomes Frauenhaus auf. Unser Ziel war es, selbstbestimmt, selbstverantwortlich und kollegial Schutzräume für von Gewalt betroffene Frauen zu schaffen. Und zum 3. arbeitete ich selbst als Geschäftsführerin und Beraterin in der Selbsthilfe. Von 2000 bis 2011 leitete ich die KISS in Schwerin. Profitiert habe ich von den vielen Menschen, die ich kennenlernen durfte. Auch wenn das einzelne Schicksal manchmal hart war, habe ich immer bewundert, wie Frauen und Männer nicht haderten, sondern kämpften. Sie gaben mir manchmal Mut und Kraft nicht aufzugeben. Das war und ist immer wieder ein Moment gewesen, in dem ich wusste: Selbsthilfe ist das was du brauchst, um aufzustehen, um Lebensmut zu fassen. Das kann allein geschehen oder eben auch in einer Gruppe oder in der Familie.

2

### Worin sehen Sie im selbstbestimmten Umgang mit chronischen Erkrankungen oder besonderen Herausforderungen des Lebens die Vorteile für Betroffene?

Der selbstbestimmte Umgang mit sich und dem, was das Leben einem so in den Rucksack gepackt hat, ist, glaube ich, die Basis für ein erfülltes Leben, neben existentieller Sicherheit, eben auch emotionale Nahrung wie Liebe und vielleicht auch Gebrauchtwerden. Gerade in Zeiten von Kontakt- und Bewegungseinschränkungen, von Einsamkeit, finanziellen Nöten und großen Unsicherheiten brauchen wir aber auch die Selbstreflexion und Gelassenheit, um im Strudel auf uns einströmender Meldungen und Veränderungen nicht davon zutreiben. Selbsthilfegruppen sind für viele Menschen ein geeigneter Ort, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und zu ermutigen.

3

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

Zunächst einmal können die Strukturen dadurch gestärkt bzw. aufgebaut werden, indem wir eine funktionierende Landeskontaktstelle aufbauen, die bestehende Kontaktstellen in ihrer täglichen Arbeit vor Ort unterstützt. Die ländlichen Räume sind dadurch geprägt, dass oft große Entfernungen

zurückgelegt werden müssen, Menschen wenig über Selbsthilfe und deren Möglichkeiten wissen. Da sehe ich große Chancen in der Digitalisierung. Wir planen als Landesarbeitsgemeinschaft hier Formate zu entwickeln. Zum einen dahingehend, dass sich Gruppen in Internetforen treffen können und wir Expert\*innen zu Themen virtuell einladen. Zum anderen möchte ich Sprechzeiten auf unserer LAG-Homepage einrichten, wo Selbsthilfeinteressierte oder auch Selbsthilfegruppensprecher\*innen Kontakt zum Vorstand oder zu den regionalen Kontaktstellen aufnehmen können. Auch ist vorstellbar, dass die Ingangsetzer\*innen nach der Corona-Zwangspause nun wieder Betätigungsfelder bei Neugründungen von Selbsthilfegruppen erhalten. Um das aber zu bewerkstelligen, braucht es Planungssicherheit in Hinsicht auf Finanzierung und Unterstützung der Kooperationspartner\*innen. Ach ja, und ausgebaut Internetnetze, einen gut getakteten ÖPNV und SPNV.

Der neue Vorstand (Beisitzer\*innen sind Udo Walter, Blasenkrebselbsthilfegruppe Rostock und Manon Austenat-Wied, Leiterin der TK-Landesvertretung MV) freut sich auf die Herausforderung und Aufgaben. Selbsthilfe oder – wie ich es gerne nenne, Selbstermächtigung braucht Menschen, die für sich und unsere Gesellschaft Verantwortung übernehmen. Und die zeigen, dass Selbsthilfe viele Potentiale und Chancen in sich birgt.

## Termine mit der KISS zu Corona-Zeiten



Seit dem 18. Mai dürfen sich unter Auflagen wieder Selbsthilfegruppen in den Räumen der KISS treffen. Die KISS ist weiterhin wie gewohnt zu den Sprechzeiten erreichbar. Bei Anfragen melden wir uns zurück. Beratungen werden gerne per Telefonat, E-Mail oder Videochat durchgeführt. Einzelberatungen in der KISS sind nach Terminabsprache möglich.

Um den Datenschutz einzuhalten wird empfohlen, unbedingt von Whatsapp zu telegram, signal oder threema zu wechseln. Hinweise zu alternativen Austauschmöglichkeiten finden Sie auch auf unserer Website.

## Neue Gruppen, die noch Mitstreiter\*innen suchen:

### SHG Schlafstörungen – Schlafapnoe

In unserer Gruppe tauschen wir uns aus über allgemeine und spezielle Schlafstörungen aus. Ab September 2020 trifft sich die Gruppe an **jedem 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der KISS**. Interessierte melden sich bitte unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**

### SHG AGUS – Angehörige um Suizid, in Gründung

Die Trauer der Hinterbliebenen ist unermesslich. Der Suizid kann nicht ungeschehen gemacht werden. Gemeinsam mit anderen Betroffenen wird es leichter, diesen schweren Schicksalsschlag zu. Es kann helfen, Menschen zu begegnen, die durch 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 suchen Verstärkung

Wer will, kann **jeden Abend um 17.30 Uhr** zur **Schleifmühle** kommen und mit um den Faulen See laufen. Montags,

mittwochs und freitags treffen sich die Anfänger\*innen, dienstags und donnerstags die Fortgeschrittenen.

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. Beim Laufen halten wir den gebotenen Abstand ein und kommen gemeinsam in das Ziel.

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

Plötzlich ist unser Kind nicht mehr bei uns und 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 bleibe ich 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 **am 1. und 3. Donnerstag im Monat um 18 Uhr in der KISS**.

### SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten

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 Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser zu meistern. Wer mit Gleichbetroffenen in Kontakt treten möchte, ist in dieser Gruppe herzlich willkommen.

Das nächste Treffen ist **am 22. Juni, 17 Uhr, danach jeden 4. Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS**.

### Selbsthilfegruppe ALS

Seit der Gründung der Selbsthilfegruppe ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) im Februar sind Treffen an jedem **2. und 4. Dienstag um 15 Uhr** in der KISS vorgesehen. 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. Interessierte melden sich bitte unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**

### Selbsthilfegruppe Psychosen und Schizophrenie

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. Die Gruppentreffen sind an **jedem Donnerstag um 16 Uhr in der KISS**, Spieldortdam 9, 19055 Schwerin.

Interessierte melden sich bitte unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**

### Auf Anfrage entwickelt die KISS Möglichkeiten der Online-Zusammenarbeit, z.B.:

- Unterstützung bei der Einrichtung von virtuellen Gruppentreffen
- Offene Treffs oder Gesprächsrunden per Video-Chat
- Peer-Beratung per Telefon oder Videochat
- Angebote von Webinaren (Online-Workshops)
- Einladung zu Videokonferenzen
- Interessent\*innen melden sich bitte in der KISS unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**
- Sobald genügend Interessent\*innen auf der Liste für die Gruppe stehen, werden sie zum nächsten Gruppentreffen eingeladen.
- Alle Selbsthilfegruppen in Gründung werden in der Presse, auf der Homepage der KISS **www.kiss-sn.de** und auf der landesweiten Datenbank auf **www.selbsthilfe-mv.de** vorgestellt.

Unbedingte Voraussetzung für die Treffen ist das Einhalten des Hygiene-Konzepts der KISS. Teilnahmeliste mit Datum, Telefonnummern und Unterschriften der Teilnehmenden sind nach jedem Treffen direkt an die KISS zu geben (werden nach einem Monat vernichtet).

Bestätigte Corona-Fälle in den Gruppen sind **sofort nach Bekanntwerden** bei uns zu melden an **info@kiss-sn.de** oder **0385 39 24 333**.

## Gruppengründungen

### Selbsthilfegruppe „Lichen“

In dieser Gruppe treffen sich Betroffene der seltenen Lichen-Erkrankung, um sich darüber auszutauschen, wie sie mit dieser Erkrankung umgehen können, welche Therapien gut helfen und welche Hilfsmöglichkeiten es gibt.

Wir arbeiten mit dem bundesweiten Selbsthilfeverein Lichen sclerosus Deutschland zusammen. Das gemeinsame Ziel ist die Verbesserung unserer Lebensqualität. Freunde, Unterstützer und Angehörige sind ebenfalls herzlich willkommen.

Regulär trifft sich die Gruppe am **1. Donnerstag im Monat um 11 Uhr** in den Räumen der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin. Wir bitten um Anmeldung unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**

### Selbsthilfegruppe „Migräne“

Alle, die unter einer Migräne leiden, haben sicher schon wohlmeinende Sprüche gehört. Statt Mitgefühl und Hilfe erleben Betroffene oft, dass ihr Leid als Bagatelle abgetan wird. Hilflosigkeit und Angst, Verzweiflung und Schuldgefühle gesellen sich zu den kräftezehrenden Attacken noch hinzu. Wie erleben Andere diese Situation? Wie soll man damit umgehen? Wo erfahre ich Hilfe? Über solche und andere Fragen können sich Migräneerkrankte in der neuen Selbsthilfegruppe „Migräne“ austauschen. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS Schwerin. Sobald Zusammenkünfte wieder

möglich sind, werden alle Interessierten zu einem ersten Gruppentreffen eingeladen.

### SHG „Ostseewind“

Umgang mit Alltagsherausforderungen bei Depressionen, **montags 14 Uhr in der KISS**.

Die Gruppenmitglieder leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörung. Bei den wöchentlichen Gruppentreffen tauschen wir uns über unsere Erfahrungen aus und geben uns gegenseitig Tipps zum Umgang mit den individuellen Herausforderungen.

In regelmäßigen Abständen laden wir uns Expert\*innen zu gemeinsam festgelegten Themen ein, wie Ernährung bei psychosomatischen Magenbeschwerden oder Alltagsbewältigung bei Depressionen und Anleitung zum Umgang mit Angst und Panik. Mit den gewonnenen Erkenntnissen bringen wir neuen Aufwind in unser Leben. Das vertrauensvolle Gruppenleben stärkt jeden Einzelnen.

### Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen in der KISS

Die geplanten Austauschtreffen von und für Selbsthilfegruppen werden voraussichtlich ab September stattfinden. 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.

Die Teilnahmegebühr beträgt 5 Euro.

**Termine: 3. September, 5. November, jeweils 18 Uhr in der KISS.**

## Zur Information

In der Stadtverwaltung wurde ein Beratungsportal entwickelt, das ab sofort auf den Seiten von Schwerin.de online zur Verfügung steht.

**[www.schwerin.de/mein-schwerin/leben/gesellschaft-soziales/beratungsportal/](http://www.schwerin.de/mein-schwerin/leben/gesellschaft-soziales/beratungsportal/)**

### Shortlink: [www.schwerin.de/beratungsportal](http://www.schwerin.de/beratungsportal)

Das Informationsportal ermöglicht eine gezielte Suche nach einer geeigneten Beratungsstelle im Stadtgebiet. Sie haben im Portal verschiedene Möglichkeiten, das für Sie passende Angebot zu finden: Sie können eines der rechts obenstehenden Themenfelder anklicken und erhalten dann eine Übersicht aller Beratungsstellen in diesem Bereich. Sie können aber auch sortiert nach einem Träger oder Stadtteil die Suche einschränken.

## KISS unterwegs

Auch an der Klima-Demonstration in Schwerin nahmen Mitglieder der KISS teil.



Foto: Sabine Klemm

## Ausblick 2021

### KISS – Jubiläumsjahr 2021 30 Jahre Selbsthilfe in Schwerin

Den Auftakt bildet ein Selbsthilfegruppentag in den Helios Kliniken, es folgen ein Tag der Offenen Tür in der KISS im Frühjahr und ein Fachtag Selbsthilfe im Herbst. Neben den Veranstaltungen wird es eine Jubiläumsausgabe des Schweriner Selbsthilfejournals und viele weitere Aktionen geben. Alles steht im Zeichen des 30jährigen Jubiläums.

Den Höhepunkt bildet das Selbsthilfefest am Samstag, dem 12. Juni 2021 im Busstopp von 11 bis 17 Uhr. Zur Mitgestaltung eingeladen sind alle Selbsthilfegruppen und Kooperationspartner der KISS.

### Selbsthilfe mit Humor

In der SHG Glühbirnen „Hallo, mein Name ist Wolfram, ich habe oft Lampenfieber und das bringt mich dann immer total aus der Fassung.“

Heute las ich noch diesen hier: In der SHG Kleptomanie: „Und, was haben Sie aus den bisherigen Treffen mitgenommen?“ „Fünf Stifte und einen Akten-Dulli.“



Abstandsgebot? Doch nicht für die Kernfamilie...

Foto: Hamm



Ein ganz sicheres Örtchen

Foto: Hamm

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](mailto: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 Bülow, 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, Rehasentrum 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 Arthritis, SHG Depressionen, SHG Epilepsie, SHG Eltern und ihre behinderten Kinder, SHG Filzmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen, 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 Tinnitus, SHG Unruhige Beine, SHG Verlassene Eltern, Zentrum Demenz

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

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

**Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:  
Telefon 0385 3924333  
oder E-Mail [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)**



## Was ist sicher?

In der Selbsthilfe-Gruppenarbeit ist nur eines sicher, dass es immer jemanden gibt, der Hilfe braucht. Wie nun aber dies gerade in solchen Zeiten wie diesen umsetzen? Wie dies bei Menschen umsetzen, die auch ohne die derzeitigen Umstände nicht zu einem Treffen kommen können, weil sie einfach nicht mobil sind?

Hier kommen die Möglichkeiten der elektronischen Kommunikation zum Einsatz. Egal wo ihr seid, heute müsst ihr nicht allein sein! Wer wenigstens ein Telefon hat, kann sich mit anderen austauschen. Wenn es sogar ein Smartphone ist, dann sind die Möglichkeiten gleich noch besser und es hängt nur noch an der Internetverbindung.

Was aber hindert uns daran diese Möglichkeiten zu nutzen? Die technischen und vor allem die datenschutzmäßigen

Hürden? NEIN! Der wichtigste Grund, warum wir nicht nutzen, was geht, ist der, dass wir uns zu sehr selbst einschränken und manchmal eben nur einen kleinen Schubser in die richtige Richtung benötigen. Denn eines ist klar: Wenn wir alles problemlos allein hinkommen würden, bräuchten wir weder Hilfe noch Selbsthilfe. Daher schaut über euren Tellerrand, denn dahinter gibt es durchaus die eine oder andere Hand zum Festhalten, zum Drücken oder ein Ohr, das zuhört. Aber auch so manchen Rat, wie andere es hinkommen, und was evtl. doch nicht klappt. Was aber davon geht nicht online? Sicher, so weit sind wir noch nicht, dass wir uns online drücken können oder auch nur in den Arm nehmen, der Rest aber, der geht schon. Es bleibt eine Einschränkung, klar, aber eine, die uns doch nicht so doll bedrängt, beengt oder gar einschnürt, wie es erst einmal

scheint. Und hier kommen auch schon unsere derzeitigen Erfahrungen ins Spiel.

Der eine oder die andere hat immer noch reichlich Respekt vor diesen Möglichkeiten. Daher vertraut doch mal den damit Erfahrenen. Hier ist auch ein Online-Spieler eine große Hilfe, denn der weiß Bescheid. Nutzt es! Hier kommt einer der größten Vorteile der Gruppen ins Spiel: jede Menge Erfahrungen, die meist gern weitergereicht werden. Und es ist auch eine Klasse Möglichkeit neue Mitglieder zu gewinnen. Daher redet miteinander, nutzt die Möglichkeiten, die sich bieten. Es heißt nicht umsonst: Nur redenden Menschen kann geholfen werden. Oder schreibenden.

So, und nun, schaut euch um, und sei es nur online, ihr seid nicht allein. Sicher!

**Mirko Werner**

*SHG Adipositas und Begleiterkrankungen*



*Holger Wegner*

*Foto: privat*

## Der Weltuntergang findet nicht statt

Das Jahr 2020 wird als denkwürdiger Zeitabschnitt in die Geschichte eingehen. Für heutige Konsumgesellschaften ist es eine neue Erfahrung, wenn vermeintliche Sicherheiten in ungeahnten Dimensionen wegzubrechen drohen. Urängste, im Zeitalter „ewiger Fitness und Selbstoptimierung“ tief verdrängt, geraten wieder an das Licht öffentlicher Diskussionen.

Großer Dank gilt jenen, die in vielen Bereichen haupt- oder ehrenamtlich engagiert tätig sind. Erfreulich die spontanen Gründungen zahlloser Nachbarschaftsinitiativen. Digitale Medien spielen über große Entfernungen eine entscheidende Rolle in der familiären Kommunikation.

Doch die notwendigen Kontaktbeschränkungen lassen für Manche die Mauern der Einsamkeit höher erscheinen! Zwei Seiten derselben Medaille. Die Corona-Pandemie ist die seit Jahrzehnten größte Herausforderung. Trotz aller Unsicherheiten aber kein Weltuntergang, wie uns falsche Propheten einreden wollen.

Die jahrelange „Agitation“ von Beratungsfirmen hinsichtlich immer neuer Einsparungsvorschläge im Gesundheitssystem hat in eine Sackgasse geführt. Gesundheit ist keine Ware auf dem „Altar betriebswirtschaftlicher Kennziffern“.

Bekanntlich gab es schon vor Jahren u.a. im Bericht zur Risikoanalyse im Bevölkerungsschutz 2012 (Bundestagsdrucksache 17/12051 vom 3.1.1013) Empfehlungen für

Vorsorgemaßnahmen im Pandemiefall. Dringende Aufmerksamkeit erfordert, dass vorbeugender Gesundheitsschutz ungewollt nicht in eine Stigmatisierung bestimmter Personen- oder Altersgruppen mündet und die Corona-Krise nicht ein subtiles Testfeld für zukünftige Überwachungsmaßnahmen oder Grundrechtseinschränkungen wird. Ein schmaler Grat ...

Ein Kabarettist warf vor Wochen die ketzerische Frage auf, ob nun eine Ära neuer Berührungslosigkeit beginnt. Nun, Menschen bleiben soziale Wesen und vielleicht antwortet das wirkliche Leben mit geburtenstarken Jahrgängen neuer Erdenbürger\*Innen, neuen Beziehungen etc.

Trotz momentaner Krise: „Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens“, wie Wilhelm Raabe einst sinnierte. Und Martin Luther meinte: „Wir kommen aus der Traurigkeit heraus, wenn wir uns ständig den Puls fühlen.“ In diesem Sinne bleiben Sie alle gesund, aktiv und blicken trotzdem voran auf einen schönen Sommer 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](http://www.kiss-sn.de) | Datenbank  
aller Selbsthilfegruppen auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://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](http://weinert-grafikdesign.de)

### Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Loreen Christ, Patrick Falow, Anja Fi-  
lips, Kerstin Fischer, Evelyn Koch, An-  
gret 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](http://www.kiss-sn.de)  
[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

**E-Mail:** [info@kiss-sn.de](mailto: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:** 7. August zum  
Thema „eingeschränkt“

**„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

