

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 3 | 18. Jahrgang | September • Oktober • November 2020



Thema:
eingeschränkt



Inhalt

Titelbild Birgitt Hamm 1
Editorial Sabine Klemm..... 2
Gastkolumne Martin Neuhaus 3
Umfrage Was schränkt uns ein? 4
Selbsthilfe
 Umgang mit der Sucht? 6
Selbsthilfe
 Ramona Hempel, DMSG 7
Thema
 Der Umgang mit Schranken..... 8
Thema
 Corona und Depressionen..... 9
Menschen Der äußere Schein 10
Thema
 Ein unheilvoller Freund..... 11
Erfahrung Faule Kompromisse 12
Thema Anabell 13
Erfahrung Mein schwieriges Ich 14
Thema
 Hochsensibilität, ein Segen?..... 15
Erfahrung
 Ein persönliches Lockdown 16
Selbsthilfe Soziale Phobie 17
Selbsthilfe Familienwerkstatt 18
Interview Drei Fragen an
 Rainer Siedelbach, Lakost 19
Service KISS aktuell 20
Zu guter Letzt/Förderer 22
So gesehen
 Luft zum Atmen 23
Impressum..... 24

Die nächste Zeitschrift
 erscheint am 7. Dezember 2020
 zum Thema „pappesatt“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserer friedlich untergegangenen DDR wurde uns gesagt: „Freiheit ist Einsicht in die Notwendigkeit.“ Erst recht, wer dort nicht gelebt hat, muss das drei Mal lesen um es einmal zu verstehen. Freiheit ist das Gegenteil von Eingeschränkt-Sein.

Mit unserem September 2020 – Thema wollen wir den Blick weiten – über Einschränkungen hinaus, die uns die weltweite Pandemie auferlegt, denn: Die Gedanken sind frei....

Plötzlich merken wir, dass uns Solidarität und gegenseitige Rücksichtnahme wie beispielsweise das alltägliche Maskentragen und Abstandhalten einschränkt, wir aber dadurch Infizierungen mit dem Covid-19-Virus ggf. verhindern können. Das führt im Einzelnen zum Teil zu bizarren Situationen, so auch in der KISS. Wir wollen kein „Hotspot“ werden, alle müssen sich an das Hygienekonzept halten: Draußen ohne Maske, drinnen mit, im Gruppenraum beim Sitzen mit Abstand und geöffneten Fenstern ohne, beim Gang zur Toilette wieder mit – und wie groß der Abstand auf dem Heimweg ist, bleibt wieder jedem selbst überlassen. Es ist ein Spiel mit ungewissem Ausgang, im Moment steigen die Infektionsraten wieder und wir machen uns Gedanken wie es weiter geht, wenn es draußen wieder kälter wird. Schon jetzt ist die Anzahl der Personen, die sich in einem Raum aufhalten dürfen, beschränkt. Wir werden weiter mit Einschränkungen leben und neue Wege der Begegnung und des so wichtigen Austauschs suchen. Bei allem bleiben persönliche Treffen unersetzlich. Hier sind individuelle Lösungen zu finden.

In seiner Gastkolumne gibt uns Martin Neuhaus einen herrlichen Rundumblick zu dem ungeliebten Eingeschränkt-Sein und bringt uns auf die nicht ganz neue Idee, dass Freiheit auch eine Illusion sein kann. Das wird von Christel Prüßner aus der SHG Prostatakrebs Griese Gegend untermauert.



Foto: Gudrun Schulze

Zwei kurze Ausflüge zu Corona geben eher Hoffnung: Was hat es auf sich mit Corona und Depressionen? Und wie hilft Corona, faule Kompromisse im Leben zu beenden? Der Fachkreis Sucht-Selbsthilfe unter dem Dach der LAKOST stellt sich vor. Dazu gibt es Erfahrungsberichte von zwei starken Frauen, die sich davon befreien. Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (dmsg), Landesverband MV gibt uns einen Einblick in ihre Arbeit. Mit einem „persönlichen Lockdown“ erhalten wir einen aufrüttelnden Einblick in eine lebensbedrohliche Situation – es kann jederzeit unvermittelt zu Ende sein. Was also ist mir selbst wichtig? Wir lesen vom Umgang mit Schranken. Die werden von außen zugeschrieben oder wir setzen sie uns selbst. Ersteres betrifft falsche und somit oft kränkende Bewertungen wenn z.B. jemand einen Sprach- aber keinen Geistesfehler hat. Über Schranken, die wir uns selbst stellen, erzählen Selbsterkenntnisse, die befreiend wirken können – über die eigene Hochsensibilität oder ein „schwieriges Ich“. Die SHG Soziale Phobie lässt uns Anteil nehmen, welche Herausforderungen dieses Krankheitsbild mit sich bringt und wie die Teilnehmenden in der Gruppe damit umgehen. Eine junge Mutter beschreibt ihr Leben mit ihrer behinderten Tochter und Anker Sozialarbeit stellt sein neues Projekt „Familienwerkstatt“ vor.

Ihre Sabine Klemm

Sabine Klemm

Von Nicht-Möglichkeiten

Eine Schranke ist eine bauliche Vorrichtung zum Sperren eines Weges. Sagt Wikipedia. Und ein Schrank ist ein Möbelstück, das geschlossen werden kann. Wortgeschichtlich auch Betrug und Falle, aber auch Gitter, Umfriedung, Einschließung - etwas, das einschränkt. Eine Einschränkung. Eine Nicht-Möglichkeit.

Nicht dürfen. Nicht können. Nicht können dürfen.

Schon das Wort bereitet mir Unbehagen.

Es gibt körperliche Einschränkungen und geistige. Gesellschaftliche, natürliche, anerzogene und soziale. Akzeptable, unakzeptable und einfach zu akzeptierende Einschränkungen. Wie soll man mit ihnen umgehen? Wie kann man sie unterscheiden?

„Hilf Dir selbst!“ heißt dieses Journal. Es gibt änderbare Einschränkungen und unabänderliche. Auch der Tod gehört dazu.

Als meine Mutter starb, hab ich Schränke ausgeräumt. Dabei fielen mir Tagebuchtexte über den Spätsommer 89 wieder in die Hände. Mit ihnen möchte ich Sie gern anregen darüber nachzudenken:

Welche Einschränkungen haben Sie geprägt? Wie haben sich die Einschränkungen und Ihre Sicht darauf verändert? Gab es für Sie vermeidbare Einschränkungen? Und welche waren sogar selbst gemacht?

Nach den Ferien

„Dieser Sommer liegt im Sterben, wie auch der vom letzten Jahr, kalte Nebel fallen vom Himmel, zaubern Eisblumen ins Haar“, singt Tamara Danz auf ihrer Februar-Platte. Mein Bruder hat sie mir geschenkt, mein Bruder, der nachts manchmal unangekündigt vor der Tür steht, weil er mal raus muss aus Torgelow-Spechtberg, aus diesem Waldmeer – Sandmeer – gar nichts mehr, und sich dann heimlich in den Skoda von der Oma setzt und

bei Ausgang ab nach Haus braust, um dann früh um vier in Panik zu verfallen, weil das alte Auto nicht immer gleich anspringt.

Ich bin zu alt um noch Kastanien und Eicheln zu sammeln für die Tiere im Tierpark. Ich mag auch nicht mehr auf dem Schulhof die per Hand abfotografierten Pornobildchen tauschen, mit den lustigen Frauen drauf aus den Siebzigern.

Ich bin jetzt 14 und komme grad aus Lenz zurück, dem Zeltlager der Berliner FDJ.

Dort haben wir über Reisefreiheit diskutiert und über „Freiheit ist die Freiheit der Andersdenkenden“, das Sputnik-Verbot und „Die Aufgaben der Jugendverbände“ von Lenin. Der Lagerfunk spielte „Langeweile“ von Pankow und ich spielte „Heart of Gold“ auf meiner Mundharmonika, die mir mein Westonkel zur Jugendweihe mitgebracht hatte, und durfte dafür bei einem Mädchen aus Pankow übernachten.

Der erste Fahnenappell nach den Sommerferien. Ein orangefarbener Schallplattenspieler mit dreieckigen Boxen wird umständlich aufgebaut und ruft: „Keiner will sterben, das ist doch klar!“ Lindenberg. Ist doch von gestern. Danach muss ich zur Direktorin und bekomme von ihr den Gorbisticker abgenommen, den ich am offenen Blauhemd trage und den ich doch schließlich aus Lenz mitgebracht hatte. Vielleicht werd' ich jetzt Punk. Wo geht's nach Ungarn? Erstmal geh' ich in die Wuhlheide. In Gerhart Hauptmanns Ratten hat sich der Mechelke hier verkrochen. Es gibt da diesen Platz auf der Drachenwiese. Das soll früher mal ein richtiger Park gewesen sein, ein Rosengarten, sagt Fräulein Krause, die Leiterin der AG Junge Historiker. Mit ihr haben wir die alten Abrisshäuser fotografiert und später dann alles, was sonst noch am Aussterben war:



Zeichnung: unbekannt

Kohlefuhrwerke, Invaliden auf Dreirädern, alte Druckereien.

Was ich einmal werden will? „Puhdy“, hab ich auf den Berufswunschfragebogen geschrieben, den der Stabi-Lehrer ausgegeben hat. Abends platzt die Schönefelder Christuskirche aus allen Nähten. Unterschriftenlisten fürs Neue Forum, Gründungssatzungen und Flugblätter auf Ormig-Papier. Im Gemeindehaus, das ich heute zum ersten Mal betrete, wird noch lange weitergeredet.

Hier treffe ich das Fräulein Krause wieder. Eine Illustration wird verteilt, kopiert auf Fotopapier, die ich später viele Jahre im Portemonnaie bei mir tragen werde. Sie zeigt einen Mann, der in einem Käfig stehend, auf dem Arm wiederum einen kleinen Käfig trägt mit einem Vogel darin, dem er die Tür öffnet. Der Mann schaut ernst.

Martin Neuhaus

Schauspieler am Mecklenburgischen Staatstheater und Stadtvertreter in der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen

Wodurch fühlen Sie sich im wie gehen Sie damit um?

Peter K.

Ich fühle mich seit Ausbruch der Pandemie massiv eingeschränkt. Das Tragen der Maske empfinde ich als Einschränkung und nun werden auch Strafen angedroht, wenn man keine Maske trägt. Veranstaltungen werden abgesagt, das Versammlungsrecht ist eingeschränkt, für mich bedeutet das eine Beschneidung der Bürgerrechte. Wie ich damit umgehe? Ich habe meinen Medienkonsum eingeschränkt, um gelassener bleiben zu können, trotz aller Einschränkungen.

Sebastian Dutz

Als Vater eines eineinhalbjährigen Kindes leide ich unter Schlafmangel und bin eingeschränkt in meinen sportlichen Aktivitäten. Das versuche ich auszugleichen, in dem ich sehr viel mit dem Kinderwagen unterwegs bin und lange Spaziergänge mache. An manchen Tagen gehe ich 15 bis 20 Kilometer durch Schwerin. Ich arbeite im Homeoffice und mit meinem Smartphone, so bin ich flexibel in meiner Zeiteinteilung.

Corinna Pfaff

Das Tragen der Maske in Geschäften finde ich einschränkend. Es ist unangenehm, aber sinnvoll, um sich und andere, vor allem die Mitarbeiter und Betreiber der Läden, zu schützen. Für mich ist es ein Zeichen des Respekts vor anderen Menschen und der Solidarität, wenn man Maske trägt. Wer sich informiert weiß, dass es vernünftig ist, auch wenn es nicht schön ist. Ein Gutes haben all die Einschränkungen auch: Man weiß das, was man vorher hatte, viel mehr zu schätzen.

Maria Wiedow

Mein Mann und ich betreiben ein Bistro und haben viele Einschränkungen erfahren. Wir mussten einige Wochen schließen und jetzt haben wir natürlich strenge Auflagen in unserer Gastronomie. Die Maske ist auch einschränkend in der Kommunikation mit unseren Gästen und bei dem warmen Wetter zurzeit sowieso. Trotzdem freuen wir uns sehr, dass unsere Gäste uns treu bleiben und wir weitermachen können.

Antonio Lecce

Ich betreibe ein kleines Café im Großen Moor und stelle mein eigenes Eis her. Die Corona-Situation hat mich massiv eingeschränkt. Ich musste schließen und wusste nicht, ob es überhaupt weitergeht. Jeden Tag habe ich die Nachrichten in Italien und Deutschland verfolgt. Da ich Italiener bin, hat mich die Viruslage in Italien in große Angst versetzt. Nun kann ich mein Café und meine Terrasse nicht öffnen, da ich allein arbeite und ich den großen Aufwand der Umsetzungen aller gastronomischen Auflagen nicht erfüllen kann. Aber ich verkaufe mein Eis außerhalb.

Peter Herrmannsen

Klar empfinde ich die Corona-Pandemie als Einschränkung in vielen Bereichen. Das Leben ist jetzt anders. Ich gehe da pragmatisch heran und halte mich informiert. Was soll ich mich jetzt beschweren? Es ist wie es ist. Da müssen wir jetzt durch. Einen kühlen Kopf zu bewahren und vernünftig zu bleiben und zu handeln, finde ich wichtig. Wenn sich andere Leute



Alltag eingeschränkt und

manchmal ewig über Reisebeschränkungen beklagen, denke ich mir, ich habe noch nie von dem „Recht“ gehört, zu jeder Zeit überallhin auf der Welt reisen zu dürfen.

Anja Niemann-Schulz

Durch die extreme Hitze in diesem August fühle ich mich teilweise schon etwas eingeschränkt, da dann alles irgendwie anstrengend wird. Ich trinke sehr viel, halte mich gern im Schatten auf und abends nach der Arbeit gehe ich gern noch mal schwimmen. Das ist eine wunderbare Erfrischung!

Yogi

Als bekennender Echtpelzträger, fühle ich mich durch die brütende Hitze eingeschränkt. Ich schlafe ganz viel und döse vor mich hin, bin oft platt wie ein Plattfisch (lacht). Abends gehe ich im Garten spazieren und kontrolliere mein Revier. Dann lege ich mich auch gern mal unter einen Busch, genieße die kühle Erde und trinke aus der Vogeltränke. Mir geht's eigentlich immer gut. Das Leben ist schön! Mau!

Roland Löckelt, SHG Tinnitus

Mit dem Lockdown wurde auch die Arbeit in unserer SHG vor ganz neue Herausforderungen gestellt. Keine Gruppentreffen und in der Anfangszeit auch keine persönlichen Treffen mit einzelnen Mitgliedern. Das ist wahrlich eine Einschränkung besonderer Art. Per Telefon wurde zu jedem Mitglied ein regelmäßiger Kontakt hergestellt. Und dann endlich konnten wir uns im Juni wieder in kleinem Kreis treffen. Und uns mit persönlichen Wünschen in die Sommerpause verabschieden.

Da durch die Einschränkungen keine Aktivitäten möglich waren, haben wir beschlossen, im September zum Ausgleich einen Tagesausflug nach Ivenack zu den 1000jährigen Eichen zu unternehmen. Als Höhepunkt in einem ganz besonderen Jahr.

Kirsten Sievert, SHG Stammtisch

Unser Stammtisch ist keine „feste“ Gruppe. Sie ist ein unverbindliches Angebot für Menschen jeden Alters, die sich zunächst über Selbsthilfe informieren wollen, neutral und auf Wunsch auch anonym. Eine weitere Besonderheit: Wir treffen uns in einer gastronomischen Einrichtung. All das ging ab Mitte März nicht mehr. Es war gerade deshalb bitter, war doch der Februar-Termin sehr gut besucht und endete mit viel Optimismus. Es gibt bei allen aktuellen Einschränkungen jedoch die große Hoffnung, dass wir im September da weiter machen können, wo es vor Corona abrupt endete.

Herrn Pastur sein Kauh: Wenn Sie glauben, dass ich, bloß weil ich ganz oben auf einem Brunnen stehe, überhaupt keine Einschränkungen habe, dann irren Sie gewaltig. Ich kann nichts machen, nur hinunter schauen. Egal, ob da Leute um mich herumlaufen, die nur Ärger machen, oder süße, knackige Jungkühe, ich, der in Wahrheit ein Ossen ist, kann niemanden auf die Hörner nehmen. Kann immer nur zuschauen.



Einschränkungen können auch etwas Gutes haben

Für viele ist Einschränkung etwas Negatives. Etwas, was einen einengt oder beeinträchtigt. Aber warum sollte Einschränkung immer etwas Negatives sein? Viele Menschen wählen freiwillig Einschränkungen für sich. Sehr beliebt sind zum Beispiel gute Vorsätze für das neue Jahr. Man nimmt sich vor, weniger zu rauchen, weniger Alkohol zu trinken, mehr Sport zu treiben oder mehr Gemüse zu essen. Man setzt sich ein für ein realistisches Ziel. Auch, wenn man immer wieder hört, dass manche scheitern.

Auch gibt es Personen, die ihren Medienkonsum einschränken wollen. Weniger Handy daddeln oder fernsehen. Sie möchten ihre Lebenszeit mit sinnvollerem Dingen verbringen. Sport machen, Bücher lesen oder gute Gespräche mit Freunden führen. Gerade Menschen, die beruflich viel am Computer arbeiten, haben privat meist keine Lust mehr viele Medien zu nutzen. Wenn sie besonders „mutig“ sind, schalten sie das Handy

nach der Arbeit aus, um nicht ständig erreichbar zu sein. Allerdings kommt dies wohl eher selten vor, da viele erreichbar sein müssen, oder zumindest glauben, es sein zu müssen. Genauso gibt es Menschen, die sich in Sachen Ernährung einschränken möchten. Menschen die vegetarisch leben, also kein Fleisch und manchmal auch keinen Fisch essen. Sie tun das zum Beispiel aus ethischen Gründen, also um ein Zeichen gegen die oft qualvolle Tierhaltung und -nutzung zu setzen. Oder sie leben vegetarisch, um ihre Gesundheit zu verbessern.

Was all diese Menschen vereint, ist, dass sie sich und gegebenenfalls anderen (wie z.B. Tieren) etwas Gutes tun wollen. Sie wollen ihre Lebenszeit nutzen, ein Zeichen gegen den übermäßigen Konsum setzen oder ihre Gesundheit unterstützen. Auf jeden Fall gibt es immer die Hoffnung, dass dies eine positive Auswirkung hat.

Ich habe auch mal eine Zeitlang vegetarisch gelebt. Allerdings nicht allzu lange durchgehalten, da Fleisch für

mich einfach zu lecker ist. Mittlerweile esse ich aber weniger Fleisch, dafür dann nur vom Fleischer oder ausnahmsweise von der Frischetheke. Ich war schon ewig nicht mehr am Wurstregal oder habe Tiefkühlfleisch besorgt. Im Gegenteil: Wenn man sich erstmal an dieses Kaufverhalten gewöhnt hat, und das geht ziemlich schnell, kann man den Anblick von abgepacktem Discounterbilligfleisch gar nicht mehr ertragen. Ich kann nur jedem empfehlen, mal etwas weniger Fleisch zu essen. Vielleicht dreimal die Woche Wurst oder Fleisch. Dann kommt der Genuss automatisch zurück. Das gute Fleisch schmeckt viel besser und man lässt sich beim Essen gleich doppelt so viel Zeit. Ich glaube auch, dass es nicht viel mit Geld zu tun hat, ob man gutes Metzgerfleisch kauft. Man kauft seltener, aber dafür besser und nicht täglich, viel und billig. Ich denke das dürfte finanziell ungefähr beim Gleichen rauskommen. Sie sehen also, wenn Einschränkungen selbst gewählt sind, können Sie uns bereichern. Probieren Sie es aus. **SU**



Fotos: Fachausschuss

Ein heikles Thema sichtbar machen

Das Thema Sucht ist in der Öffentlichkeit unterschiedlich belastet. Ein Suchtkranker muss sich notgedrungen ausführlich mit den Vorurteilen in der Öffentlichkeit auseinandersetzen. Mit dem Thema stellt man sich nicht gern auf den Marktplatz.

Der Fachausschuss Suchtselbsthilfe MV, präsentiert die Suchtselbsthilfe bei großen Veranstaltungen und in den regionalen und bundesweiten Suchttagen. Sichtbar und mit der großen Vielfalt.

Selbsthilfe findet hinter verschlossenen Türen statt. Das macht auch Sinn. Über die jahrelange Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung will man nicht mit jedem reden. Und doch ist es in der Selbsthilfegruppe für die Mitglieder gut, darüber reden zu können und von anderen Erfahrungen zu hören. Immer mit dem notwendigen Schutz der Privatsphäre. Hierzu reicht eine Gruppe in der Nähe aus. Damit diese Gruppen für Interessierte leicht zu finden sind, aber auch damit die Gruppen sich ihre

guten Erfahrungen weitergeben können, macht der Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit in MV für die Suchtselbsthilfe. Wir wollen die Gruppen in Kontakt miteinander bringen: Wenn die Gruppen merken, wie viele sie sind, macht das Mut für die eigenen Treffen. Wenn sie von Erfahrungen aus anderen Gruppen hören, können sie ihre Gruppenrituale weiterentwickeln. Wenn wir thematische Impulse geben, können die Gruppen noch lange darüber reden. ■ **Fachausschuss Suchtselbsthilfe** www.lakost-mv.de

Nur beschränkt eingeschränkt

Anfangs schien es mir recht einfach in Corona-Zeiten zum Thema „Eingeschränkt“ einige Zeilen zu verfassen. Jetzt, wo ich am Laptop sitze, merke ich erst, wie schwer es ist, sich darüber angemessen zu äußern. Der Begriff „eingeschränkt“ erweist sich nach den Ereignissen weltweit rund um Covid-19 alles andere als simpel. Ist das nicht eher ein Fall für Politologen, Soziologen, Historiker, Psychologen und anderen Gesundheitsexperten, sich des Themas gebührend anzunehmen?

Vielleicht mache ich es mir auch zu kompliziert. Habe ich doch die Arbeit als Geschäftsführerin der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) für unsere Mitglieder auch in den Wochen des Lockdowns mit all seinen Hürden für das doch so gewohnte Miteinander privat und beruflich alles andere als eingeschränkt bzw. beschränkt erlebt. Natürlich haben auch wir die persönlichen Gespräche und Treffen in unseren Beratungsstellen mit Mitgliedern und Ratsuchenden gegen Telefonate eintauschen müssen. Dennoch haben die hauptamtlichen Mitarbeiter*innen der Geschäftsstelle und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen trotz aller Hürden für die Mitglieder weiter Ansprechpartner und Dienstleister sein können. Für unsere Arbeit haben sich andere Möglichkeiten der Kommunikation untereinander, aber auch mit den Förderern, Beiräten, Vorständen, dem Bundesverband und zwischen den Landesverbänden aufgetan, die wir vorher kaum genutzt hatten. Neue Ideen der Kommunikation haben die Einschränkungen des Umgangs weniger drastisch werden lassen. An



Ramona Hempel

Foto: privat

dieser Stelle muss ich aber anmerken, dass die vielen neuen Ideen und Möglichkeiten nicht die persönlichen Kontakte bei unseren Veranstaltungen aufgefangen oder gar ersetzt haben. Es war geradezu schmerzhaft, unsere geplanten Veranstaltungen abzusagen, auf die wir uns doch alle schon so sehr gefreut hatten. Ein Telefonat oder ein Videochat kann mit einer Umarmung oder lieben Geste einfach nicht mithalten.

Jetzt, wo die Kontakteinschränkungen gelockert wurden, sind mein Team, unsere Ehrenamtlichen und ich gerade sehr damit beschäftigt, die erarbeiteten Sicherheitskonzepte für das Wiederhochfahren der Treffen unserer Selbsthilfegruppen und für die persönliche Beratung umzusetzen. Uns ist es zwar möglich, unsere medialen Angebote für Beratungen, Schulungen, Konferenzen, Onlinetreffen und Seminare auszubauen, künftig soll das aber nur eine zusätzliche Offerte und nicht unser Standard sein.

Rostocker Selbsthilfegruppe „MultiplerSpaß“ geht mit gutem Beispiel voran

Nach mehr als vier Monaten Zwangspause liegt mittlerweile das erste Gruppentreffen der jungen MS-Gruppe „MultiplerSpaß“ Rostock hinter uns. Bepackt mit Empfehlungen zur Wiederaufnahme der Arbeit von DMSG-Selbsthilfegruppen und zur Hygiene sowie Checklisten, Kurzscreening zum Gesundheitszustand, Datenschutzerklärungen u.v.m., haben wir uns Mitte Juli am Strand von Warnemünde zusammengefunden. Die 15 Beteiligten klagten nicht über die Folgen des Lockdowns für die persönliche Freiheit, sondern sie hatten sich bereits Gedanken über die Zeit danach gemacht.

Wie Mitglieder motivieren, wie sie erreichen, wie Zusammenkünfte ermöglichen, ohne sich als Risikogruppe einer unnötigen Gefahr auszusetzen, wie die Rückkehr zur Normalität unter den gegebenen Umständen angehen? Beispielgebend für andere Gruppen.

Covid-19 wird uns sicherlich noch eine lange Zeit begleiten, doch irgendwann werden wir diese Zeit überstanden haben. Ich halte die Corona-Einschränkungen für sinnvoll und wichtig, damit wir gesund bleiben und das Virus eindämmen können. Weitere Beschränkungen wollen wir doch alle vermeiden.

Ramona Hempel

Geschäftsführerin,

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

(DMSG LV M-V e.V.)

Schranken überwinden

Wer oder was setzt mir Schranken in meinem Leben und was bedeutet dieses für mich? Muss ich mich in diesen Schranken bewegen oder habe ich den Mut und die Kraft sie zu durchbrechen?

Diese Erkenntnis traf mich zeitweise sehr und machte mich traurig. Es ist meine Entscheidung: Stillstand oder weiter gehen hindurch durch die Angst ins Unbekannte.

Für mich hat es sich gelohnt die Schranke zu durchbrechen, auch wenn es einige Opfer von mir

gefordert hat. Ich bin auf Grund einiger Diagnosen erwerbsunfähig und dadurch gewissermaßen eingeschränkt. Darin habe ich für mich die Chance erkannt, mich ehrenamtlich zu engagieren. Ich bin bei KISS, bei der Tafel und als Hospizbegleiter tätig. Diese Tätigkeiten lassen mir den Freiraum, meine Kräfte entsprechend meiner Belastungsgrenze einzuteilen und geben mir sehr viel Freiheit zum wahren Leben. Ich wurde als Mädchen geboren und fühlte mich als Frau so eingeschränkt, dass ich das Leben kaum aushalten konnte. Heute

lebe ich als Mann und kann mein Leben leben. Es war ein schwerer Weg und ich wurde mit Lebensfreude belohnt. So sind wir alle auf eine oder andere Weise eingeschränkt bzw. schränken uns selbst ein. Diese Erkenntnis ist der erste Weg in die Freiheit. Oft finden diese Entscheidungen in unseren Köpfen statt. Es sind alte Verhaltensmuster und Prägungen, die uns einschränken. Alles was sich nicht richtig und gut anfühlt lohnt sich zu hinterfragen.

Ich wünsche mir selbst und allen anderen den Mut dazu. **Patrick Falow**

Selbstverantwortlich leben

Eingeschränkt sind wir durch unsere Erziehung, unsere Prägungen. Dabei geht es nicht um Schuldfragen. Meine Eltern sind Kriegskinder. Sie haben alles so gut getan, wie sie es konnten und ich danke ihnen dafür.

Ich bin in einer Diktatur aufgewachsen, wie viele andere Menschen auch. Wir haben gelernt eingeschränkt zu leben und wussten um die Konsequenzen des Durchbrechens dieser gesetzten Grenzen auf allen Ebenen. Die Entscheidungen über unsere

Lebensweise und Wege wurde uns genommen. Dieses Leben hat mich sehr geprägt.

Nun bin ich in der glücklichen Lage, durch unsere friedliche Revolution ein freieres Leben führen zu können. Ich kann jetzt selbst entscheiden, wie weit ich mich einschränke. Dieses Leben in Selbstverantwortung musste ich erst lernen. Es ist ein großes Gut und wir müssen es beschützen. Das war für mich eine große Aufgabe. Ich bin dankbar für diese Chance.

Die neusten Entwicklungen machen mir da schon Angst. Mit dem

Hintergrund einer drohenden Pandemie werden da wieder Entscheidungen über mich getroffen, die für mich nicht nachvollziehbar sind. Da ist die Freundin, die ich nicht zur Untersuchung in die Klinik begleiten darf, obwohl sie große Angst hat und sich meinen Beistand wünscht. Da war die alte Dame, die im Altenheim einsam und traurig war ohne Besuch.

Ich wünsche mir mein Leben mit meinen Entscheidungen und meinen Lernaufgaben zurück.

Rita Falow-Lehmann



Geht das zusammen?

Foto: privat

Chronische Depressionen mit psychotischen Episoden und Corona-Krise

Na klar geht das, denn ich schreibe Ihnen gerade! Scherz beiseite. Was mich oft stört, ist die Verallgemeinerung von fast allem. Bei an der Psyche erkrankten Menschen wird oft rigoros pauschalisiert. So nach dem Motto: „Wie geht es Menschen mit Depressionen in der Corona Krise?“ Na, wie soll es „ihnen“ gehen? Mehr oder weniger gut oder schlecht – so wie jedem Menschen zurzeit. Und die Befindlichkeit kann im Minutentakt auch wechseln, wenn man gestresst ist.

Was für eine bahnbrechende Erkenntnis! Ich kann nur von mir berichten und nicht für alle „Depressionisten und Depressionistinnen“ sprechen sowie jeder kranke Mensch auch nur von seinem Leben, seiner Erkrankung und seinen Empfindungen erzählen kann. Jeder Mensch mit (chronischen) Depressionen hat seine eigene Krankheit – mit seinen Ausprägungen, Symptomen, Ängsten, Befindlichkeiten und dass jeder Mensch seine eigene Persönlichkeit dazu mitbringt.

Es ist ein Mensch, der auf individuelle Weise erkrankt ist und durch seine Erkrankung manchmal in seinen Bedürfnissen speziell ist – von der Norm abweicht. Ein kranker Mensch ist immer auf irgendeine Art und Weise eingeschränkt. Jedem chronisch kranken Menschen wird geraten, „selbst sein bester Arzt zu sein“. Warum wird

bei psychischen Erkrankungen so ein Bohei darum gemacht? Sie können ja auch mal einen Lungenkrebskranken befragen, wie es ihm im Vergleich zu einem Hautkrebspatienten im Moment ergeht. Der an Krebs erkrankte Mensch hat allerdings die Chance auf absolute Heilung, was an chronischen Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen leidenden Menschen nicht vergönnt ist. Ich und „wir“ müssen lernen, wie wir mit unseren Erkrankungen lebenslang möglichst gut leben können.

Jedem Menschen geht es situations-, krankheits-, persönlichkeits- und mentalbedingt am „besonderen“. Und jeden Tag anders. Weil der Mensch der Mensch ist. Ich merke, dass es mir in dieser Krise, im Vergleich zu vielen anderen (angeblich gesunden) Menschen gut geht. Vielleicht auch, weil ich seit Jahren „in der Krise“ lebe(?). Jedenfalls drehe ich nicht durch und schreibe oder schreie mehr oder weniger irre und dumme Pamphlete ins virtuelle Netz oder durch die Welt und mache mich nicht zum Horst, in dem ich „gegen alle Corona-Maßnahmen“ demonstriere.

Vor solchen Menschen habe ich echt Angst! Zunehmend.

Wie gut, dass ich nicht so bin, sonst müsste ich ja Angst vor mir selbst haben. DAS fehlte mir gerade noch zu meinem Glück! Ich habe bereits vor Jahren Strategien und

Verhaltensweisen erlernt, um mich im Hier und Jetzt zu halten, achtsam zu sein, den Moment als Moment zu akzeptieren und ihn erst mal unbewertet zu lassen. Mich in Sicherheit zu bringen, wenn es mir zu viel wird, mich zu öffnen, wenn es mir gut und angemessen erscheint. Und vor allen Dingen, kann ich sehr gut allein mit mir sein, im Gegensatz zu früher.

Ich lerne jeden Tag, denn jeder zwischenmenschliche Kontakt ist für mich sowieso eine Herausforderung. Immer. Aber niemand bemerkt es. Und das ist auch gut so. Eine gewisse Fassade der Normalität gehört für mich ganz selbstverständlich dazu. Meine Gedanken, die Auswertung der Erfahrungen/Begegnungen/Gespräche, mache ich mit mir selbst ab. Wenn es mich zu sehr verunsichert, spreche ich darüber... mit einer Vertrauensperson. Das ist auch die allerwichtigste Erkenntnis für mich aus meiner stationären Therapie, als nichts mehr ging: Hilfe annehmen und Hilfe zulassen. Dazu muss man nicht erst in einer mentalen Sackgasse sein. Kein Mensch kann alles und kein Mensch kann nichts.

Manchmal ist jede Begegnung, jeder Kontakt, jeder Tag ein großer Kampf. Und ich wundere mich, dass ich ihn gut oder irgendwie unbeschadet überstanden habe.

Mit und ohne Corona Krise ist jeder Tag für mich ein gewonnener.

K.O. Tisch

„Doch, ich kann bis drei zählen“

Erfahrungen mit einer besonderen Einschränkung

Gibt es das? Man hat beruflich oft mit Zahlen zu tun und kann trotzdem nicht zusammenhängend bis drei zählen? Klingt auf den ersten Blick - vielleicht auch auf den zweiten - etwas seltsam und scheint zunächst nicht viel mit dem Thema dieser Ausgabe „eingeschränkt“ zu tun zu haben. Wer aber weiterliest, wird merken, dass es doch irgendwie passt.

„Eingeschränkt“ ist jeder von uns mehr oder weniger, sei es auf Grund finanzieller Engpässe, straffer Vorgaben im Job, die kaum Spielraum für Eigenes lassen, beengter Wohnverhältnisse, viel Verantwortung für andere; ist es wegen notwendiger Rücksichtnahmen, Corona gerade sowieso, Krankheit und Pflegebedürftigkeit von Angehörigen. Oder es hat einen selbst irgendetwas Körperliches erwischt, so dass der Alltag sich schon irgendwie eingeschränkt anfühlt und es dann ja oft auch ist.

Wie man das selbst wahrnimmt, ist dabei die eine Sache, wie es die Umwelt tut, häufig die andere. Dabei scheint etwas uns eindeutig Einschränkendes wie zum Beispiel ein Gipsarm oder -fuß weit weniger einzuschränken als anderes. Damit wird man noch halbwegs akzeptiert. Wenn es aber etwas anderes ist, wie ein schwankender Gang oder eine undeutliche Stimme, überhaupt Bewegungsstörungen, wird man schnell in eine Schublade einsortiert, in der zu körperlichen Unzulänglichkeiten zwingend auch geistige Einschränkungen gehören. Das tut manchmal ganz schön weh, schon mir als Angehöriger, aber erst recht den Betroffenen. Da ich im Moment selbst eingeschränkt bin, was nur dann nicht auffällt, wenn ich meine Stimme nicht benutze, weiß ich aus eigener Erfahrung, wie schnell es

geht, ein Urteil zu fällen: Die Stimme ist nicht okay, also sind es die grauen Zellen etwas weiter oben auch nicht. Dass ich nicht mehr 18 bin und man mir das natürlich auch ansieht, macht die Lage nicht entspannter. Irgendwann, schon lange vor dieser Geschichte, habe ich für mich den Ausdruck gefunden: Ich werde wahrgenommen, als könnte ich nicht zusammenhängend bis drei zählen. Im Zusammenhang mit der Betreuung meiner kranken Angehörigen und

auch bei eigenen Dingen habe ich Gesprächspartner und Behörden durchaus spüren lassen, dass sie sich gründlich geirrt haben...

Zum Schluss möchte ich eins betonen: Dass ich wegen meiner Stimme das Gefühl habe nicht wirklich ernstgenommen zu werden, ist nicht an der ständigen Tagesordnung im alltäglichen Umgang. Aber es kommt leider vor...

Brunhilde Spickermann



Foto: Silvia Barsch

In der **SHG Hyersensus** finden sich Menschen mit empfindlichen Sinneswahrnehmungen, die von alltäglicher Reizüberflutung, schneller Erschöpfung und Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben betroffen sind. Verlust des Freundeskreises, Krankheiten, Erwerbsunfähigkeit, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit können oft die Folge sein. Wir treffen uns in einer kleinen Gruppe in reizarmer Umgebung, wo wir uns gegenseitig stärken und unsere Einschränkungen im Alltag mal vergessen können.

SHG „Rettungsinsel“: Kennt Ihr das, wenn man versucht, seine Gedanken zu ordnen? Wenn man Termine plant, priorisiert, To-do Listen schreibt, Notizbücher füllt und doch das Gefühl nicht ablegen kann, dass im Kopf nicht alles aufgeräumt ist? Werden diese Momente zum Dauerzustand, kann dies zum Burnout führen, welcher wiederum nicht selten zur Isolation führt, weil dein Umfeld deine Gereiztheit, deine Antriebslosigkeit oder deine Ineffizienz nicht einordnen kann. Bist du so weit, dann tritt einen Schritt ins Licht. Bei der KISS auf der Rettungsinsel heißt es „gemeinsam statt einsam“. Wir hören zu, wir unternehmen vieles im Team, wir sind füreinander da. Gemeinschaftssinn ist der Schlüssel aus vielen Krisen.

Robert K.



Die Sonne zwischen den Füßen Foto: Katja G.

Ich komme aus kaputten Familienverhältnissen, bin aufgewachsen ohne Liebe und Sicherheit. Deshalb wurde ich früh selbständig. Und habe geschafft, ein gutes und halbwegs geordnetes Leben zu führen. Nur meine Sehnsucht, im Einklang mit mir selbst zu sein, wurde nie gestillt.

2014 wurde mir bewusst, dass ich meine psychische und physische Balance nicht mehr aus eigener Kraft steuern konnte; Irgendetwas, Irgendjemand hatte die Kontrolle über mich übernommen. Eines Tages im Sommer - ich war allein zu Hause, mein Sohn in der Schule - ging es mir schlecht. Ich war zittrig, litt unter Übelkeit, schwitzenden Händen und Unruhe. Nach einem Glas Wein wurde mir sofort besser. Voller Angst machte ich im Internet einen Selbsttest, der mir eröffnete, dass ich einen neuen Partner an meiner Seite hatte. Er hieß Alkohol und ich war mir völlig klar, dass er der falsche für mich ist. Ich trank ein weiteres Glas, war er doch so stark, besitzergreifend und ruinierend. Ich schämte mich unendlich.

Ich war eingeschränkt in allem Handeln, Denken, Fühlen. Alles bestimmte der Alkohol: Rotwein und Sekt, zeitweise auch Gebirgskräuter und Wodka. Meine einzige Freiheit war eine unmögliche Form von Kreativität. Tollste Ideen hatte ich, um den Menschen um mich herum etwas

Ein unheilvoller Gefährte

Der lange Weg aus der Sucht

vorzumachen. Ich schämte mich dafür, dass ich süchtig war; fühlte mich als Versagerin. War ich doch die einzige, der es passiert war. Obwohl ich mich fast täglich übergeben musste und meine Kräfte schwanden, konnte ich mein Geheimnis ein halbes Jahr hüten. Ich zog mich zurück, wurde schweigsam und in vielen Dingen gleichgültig. Statt mir Hilfe zu suchen oder offen an die Situation heranzutreten, trank ich weiter heimlich und badete in meinem Selbsthass.

Heute weiß ich, wie schlimm es für die Menschen gewesen sein muss, die mich wirklich liebten, die mir helfen wollten. Ich wehrte alles ab und ließ niemandem an mich heran. Nicht einmal meinen Sohn, das Beste in meinem Leben. Er sollte seine Kindheit genießen; und ich investierte meine letzten Kräfte darin, ihm Sorglosigkeit und Zufriedenheit zu vermitteln. Aus heutigen Gesprächen weiß ich, dass es mir zum Großteil gelungen ist, er sich aber oft auch Sorgen um seine Mama gemacht hat.

In einer halbjährigen Trockenphase 2015/2016 hatte ich meine Krankheit noch nicht wirklich angenommen, hatte Achtsamkeit und Selbstfürsorge nicht als wesentliche Bausteine meiner „eingeschränkten Freiheit“ erkannt. Ich trennte mich von meinem Partner, zog in eine andere Stadt, begann einen Lehrgang, der einen riesigen Lern- und Kraftaufwand beinhaltete, auch weil ich jeden Tag einen Fahrweg von mindestens zwei Stunden zurücklegen musste. Ich wollte allen zeigen, dass ich trotz meiner Schwäche, der Sucht, als alleinstehende Mutter die Welt rocken kann. Ich kämpfte an so vielen Fronten und merkte, wie mir buchstäblich die Luft ausging. Im Sommer 2016 war der Druck so groß,

dass ich mir den Feind wieder ins Haus holte. Nach einer Berg- und Talfahrt kapitulierte ich Anfang 2017 und begann den Kampf von neuem. In 36 Monaten durchlief ich 22 medizinische Maßnahmen, die 23. ist die Adaption, in der ich gerade bin.

Am 6. Januar, nach dem ärztlichen Checkup, kaufte ich mir ein paar Flaschen Bier. Versteckt hinter einer Hecke - das Wetter war kalt, nass und grau -, mit Musik in den Ohren stand ich da. In einer Hand das Bier und in der anderen eine Zigarette. Ich beobachtete die Leute, sah wie von außen auf mich selbst und erschrak über den Anblick, der sich mir bot. Ich trank das Bier aus und war in dem Moment fest entschlossen, etwas zu unternehmen.

Ich offenbarte mich meinen Arbeitgebern, teilte mein neues Ziel meinen engsten Vertrauten mit und bekam von allen Seiten Zuspruch. Plötzlich hatte mein EINGESCHRÄNKT SEIN eine ganz andere Facette. Ich hatte das Gefühl nach unzähligen Fehlentscheidungen, wieder in die richtige Richtung zu blicken. Es stellten sich Mut und Zuversicht ein, aber am schönsten war das Gefühl der eingeschränkten Freiheit.

Meine Scham konnte ich umwandeln in Selbstachtung, meine Schuldgefühle arbeitete ich in Briefen an die betreffenden Menschen auf. Mit Hilfe der Therapeuten und Ärzte, aber auch durch viel Eigeninitiative und die vielen tollen Menschen, die ich kennen lernen durfte auf meiner Suchtreise, gewann ich Lebensqualität zurück..

Ich möchte mit anderen im Austausch bleiben und all jenen Menschen Mut machen mit meiner Geschichte, möchte zeigen, dass es Sinn macht, nicht aufzugeben und zu kämpfen.

Katja G.



In der Krise „faule Kompromisse“ beenden

Eine Krise ist erst mal etwas Schlechtes. So oder so. Ob es eine „Beziehungskrise“, eine „Psychische Krise“, eine „Krise im Finanzsektor“ ist... Eine Krise verheißt nichts Gutes. Der Duden meint zum Thema Krise in der Bedeutung: ..."schwierige Lage, Situation, Zeit [die den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt]; Schwierigkeit, kritische Situation; Zeit der Gefährdung, des Gefährdetseins"...

Die Krise beschreibt eine Zeit des Umbruchs, der Entwicklung. Eines Brechens, mit der gewohnten Situation. Eine weltweite Pandemie ist definitiv eine schwere Krise. Nun verhalten sich Menschen allerdings sehr unterschiedlich in länger andauernden Gefahrensituationen und allen Einschränkungen, die mit dieser Krise einher gehen.

In meiner persönlichen Corona-Krisen-Situation habe ich faule Kompromisse beendet. Schlechtes raus, Gutes rein. Wobei ich derzeit noch im Stadium: Schlechtes raus! ... bin. Und Ihnen aktuell noch von nichts: Oh, Wunder! Gutes

passierte! berichten kann. Die Hoffnung stirbt zuletzt, wie wir wissen und ganz bestimmt kann ich Ihnen in der nächsten Ausgabe von großartigen Wendungen berichten. Denn immerhin habe ich die Wendungen zum Guten fest im Sinn, getreu dem Motto: Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.

Ob es jetzt besonders klug war, den Nebenjob zu kündigen, da ich mit dem Arbeitgeber uneins war? Nein, klug war es nicht. Aber seitdem fühle ich mich wesentlich besser – freier und somit auf alle Fälle weniger eingeschränkt. DER Job war ein fauler Kompromiss, aus dem ich mich aus Bequemlichkeit bisher nicht befreite. Ich kann andere Arbeit sehr viel besser und persönlich glücklicher machend finden. Dennoch, das zusätzliche Geld und die Arbeit an sich fehlen mir.

Ich bin zum Teil sehr deutlich geworden in freundschaftlichen Beziehungen, die ich auf den Prüfstand stellte und mir auffiel, dass ich, meines Erachtens, zu viel gab. Es gab Pausen, es gibt Entwicklungen. Auch positive für mich. Ich sehe diese Krise auch als Chance, den Alltag

zu überprüfen; wahrscheinlich, weil alles anders ist, ich mir mehr Zeit nehme oder den Luxus habe, mir diese Zeit nehmen zu können. Mehrmals habe ich mich extrem mit meinem Partner gezofft und wieder vertragen. Ich habe mehr über unsere Beziehung nachgedacht, als die Jahre davor und bin für mich zu dem Schluss gekommen, dass er der beste Mensch ist, den es überhaupt gibt auf der Welt – für mich. Obwohl wir grundverschieden und in vielem wiederum so gleich sind. Ich habe auch vollstes Verständnis für alle Paare, bei denen diese Krise anders ausgeht.

Es geht um das eigene Leben. Möchte ich etwas verändern? Muss ich etwas verändern, damit ich glücklich sein kann? Das eigene Leben und wie ich es führe, ist begrenzt. Im Prinzip sollte nie Platz sein für „faule Kompromisse“, finde ich. Es ist nur gar nicht so leicht, sich dem jeweiligen Problem zu stellen und man muss auch mutig sein, eine Entscheidung für sich zu treffen.

Ich wünsche Ihnen allen ganz viel Mut und bleiben Sie gesund und munter.

Text und Foto: K.O. Tisch

Annabell

Ich kenne die Tochter einer meiner besten Freundinnen, seit ihrer Geburt. Als Ann-Cathrin das Nest verließ, war sie zu einer strebsamen und ehrgeizigen Persönlichkeit geworden. Karriere im Berufsleben war auf den Weg gebracht. Mittendrin begegnete ihr die Liebe und ihre Tochter wurde geboren.

Von diesem Tag an änderte sich ihr Leben völlig. Annabell wurde mit dem Charge-Syndrom geboren. Nichts in der Schwangerschaft hatte darauf hingedeutet. Das Kind hat ein komplexes Fehlbildungssyndrom mit Einschränkungen aller fünf Sinne und vielen anderen körperlichen Baustellen. Der Schock war groß, doch Ann-Cathrin nahm ihr Schicksal schnell wieder in ihre Hände und sagte etwas, was mich bis heute tief berührt. „Annabell wurde mir aus einem Grund gegeben. Sie ist ein Geschenk und wird alles bekommen, von Liebe bis zur bestmöglichen Förderung.“

So ist es auch bis heute. Annabell ist ein sehr tapferes kleines Mädchen und gegen alle Prognosen lernte sie laufen. Seit Ihrer Geburt hat sie einige Operationen überstanden. Der Versuch, sie hören zu lassen, musste aufgegeben werden. Ihre Mutter lernte die Gebärdensprache, Annabell auch.

In unserem Gespräch über das „Eingeschränkt“ sein mit einem behinderten Kind habe ich viele Informationen bekommen. Sie sagte mir: „Auf der einen Seite gehöre ich zum Gros der Gesellschaft. Ich bin jung, fit, gesund, aktiv und ohne Einschränkungen. Auf der



Foto: Ann-Cathrin Hogh

anderen Seite fühle ich mich an den Rand dieser Gesellschaft gedrängt, weil mein Kind nicht der Norm entspricht. Ja, Annabell ist behindert, aber viel mehr wird sie von außen behindert.“

Sie erzählt mir weiter, dass sie die nötigen Hilfen gar nicht oder ganz schwer bekommt. Einen Gebärdendolmetscher und Gebärdensprachkurse hat sie über vier Jahre vor Gericht eingeklagt. Sie wird psychisch gefordert, wenn sie Menschen, die Ahnung von der Materie haben sollten, ihren Job erklären muss. Gestellte Anträge werden grundsätzlich erst einmal abgelehnt, weil man hofft, der Antragsteller versucht es nicht erneut. Wenn sie Hilfsmittel beantragt, dann werden diese so gering wie möglich gehalten, so dass sie erheblich zuzahlt. Für eine gute Kommunikation mit den Ämtern eignet sie sich,

je nach Bedarf, immer wieder Wissen an, u.a. medizinisches, juristisches, sozialrechtliches, schulrechtliches.

Beide lernen sie unheimlich viele neue Menschen in ihrem Leben kennen. Ganz wenige bleiben. Für Kinder ist Annabell ein Magnet. Das „Sprechen mit den Händen“ finden sie interessant. Kinder denken nicht so komplex wie Erwachsene, gehen unbedarft auf ein Kind wie sie zu. Erst die Eltern machen die Einschränkung durch mangelnde Erklärung bewusst.

Annabell wird nicht einfach mal so zum Spielen abgeholt oder zu Geburtstagen eingeladen. Das schmerzt ihre Mutter. Sie fragt sich: „Ist sie deswegen unglücklich? Reicht meine Liebe aus oder kann ich ihr noch mehr geben?“

Hin und wieder besuchen die beiden mich und ich erlebe Annabell als ein glückliches Kind. Sie lacht viel, lässt sich begeistern und äußert auf ihre Art, was sie möchte oder auch nicht. Sie kann auch bockig sein, so wie nichtbehinderte Kinder auch. Das fühlt ihre Mutter als ein Stück Normalität.

Ann-Cathrin wünscht sich nichts mehr, als das Hörende einen Schritt weiter auf Gehörlose zugehen. Annabell, heute 7 Jahre alt, macht es oft umgekehrt. Sie kann sehr geduldig sein, wenn jemand sie nicht versteht und sie „gehört“ werden möchte. Sie nimmt dann die jeweilige Hand und zeigt was sie möchte. Dass sie jetzt sogar eine Schule besucht, haben Mutter und Tochter gemeinsam geschafft. Einschränkungen lassen sie sich nicht. Weder von negativen Prognosen noch Bürokratismus!

Evelyn Koch

Corona und mein schwieriges Ich

Ich habe einen bunten Strauß an psychischen Diagnosen. Dank Gesprächstherapie, guter medikamentöser Einstellung und vielen kleinen Lernschritten kann ich mittlerweile ganz gut damit leben. Am meisten hilft mir ein gut strukturierter Alltag, wenn sich die ein oder andere kleine Krise meldet.

Dann mehrten sich die Nachrichten um das neuartige Covid-19-Virus. Meine Geburtstags-Party Anfang März sagte ich eine Woche vorher ab. Mit großer Sorge verfolgte ich die News, wollte nichts Elementares verpassen. Als Mutter galt meine größte Sorge der Gesundheit meiner Tochter. Erste Landkreise beschlossen die Schulschließungen. Der Arbeitgeber meines Mannes hatte ihn bereits ins Home-Office geschickt. Dann kam endlich die Meldung, dass MV-weit die Schulen bis zu den Osterferien geschlossen würden. Ich war erleichtert, schien mir dieser Schritt doch als der einzig konsequente. Ich war nahezu euphorisch, meine Tochter zu Hause zu unterrichten. Da es von der Schule noch keine Aufgaben gab, erarbeitete ich für den ersten Tag einen eigenen Plan. Dank Internet fiel mir das nicht schwer. Es lief auch gar nicht mal so übel. Meine Tochter hat eine gleichaltrige Freundin im Haus, die sie eh jeden Tag trifft. Als Eltern waren wir uns einig, dass wir eine Art Quarantäne-Gemeinschaft bilden und verabredeten die wechselnde Mittagsversorgung. Oh ja, gute Gelegenheit, den Mädels viel über Kochen und gesunde Ernährung beizubringen! Ich googelte und fand auch viel dazu.

Dann kam der zweite Tag Home-Schooling. Er begann mit einer veritablen Panik-Attacke. Mir war übel, ich zitterte und atmete viel zu schnell. Die

Beine versagten mir ihren Dienst – ich wollte nur noch ins Bett. Aber auch da fand ich keine Ruhe. In meinem früheren Alltag war das Haus irgendwann morgens still. Jetzt waren alle zu Hause und überall waren Geräusche, Gesprächsfetzen oder Schritte vernehmbar. Mein Mann hetzte von einer Videokonferenz zur nächsten, da waren so viele fremde Stimmen in unserer Wohnung. Meine Ich-Zeit gab es nicht mehr.

Wie weiter? An der Situation konnte ich nichts ändern. Ich musste mich ändern. Als erstes verordnete ich mir Internet-Diät. Nachrichten nur noch zweimal am Tag. Ich hatte vorher stündlich auf vielen Kanälen alles gecheckt, was es an Neuigkeiten gab. Ich sah ein, dass es mich einfach nur konfus macht. Aber da waren ja noch das Home-Schooling und die „Schulspeisung“.

Inzwischen war der Plan für die erste Woche gekommen. Wir gaben uns große Mühe, aber es war einfach nicht zu schaffen. Ich nahm mein Herz in die Hand und schrieb der Klassenlehrerin eine offene Mail. Nicht nur, dass der Stoff zu viel war. Sondern was wir als Eltern darüber hinaus alles leisten. Für meine Tochter war die neue Situation extrem belastend. Sie vermisste ihre Schulfreunde, konnte die diffuse Angst nicht richtig einordnen, was sich in heftigen Stressreaktionen zeigte. Ich hatte mir das von der Seele geschrieben und die Lehrerin war dankbar für mein ungeschöntes Feedback.



Foto: Kerstin Fischer

Meine wichtigste Erkenntnis aber war, dass mich mein überwunden geglaubter Perfektionismus wieder fest im Griff hatte. Ich wollte 120 Prozent und mehr geben. Das für mich zu erkennen, war ein schmerzhafter Schritt. Aber im Endeffekt nützlich. Anzuerkennen, dass die Kids sich über Buchstabensuppe aus der Tüte richtig freuen, und ich nur noch ein Kräuterbaguette dazu aufbacken muss. Die Erkenntnis, dass ich nicht jede Aufgabe des Wochenplans so wichtig finde und zur Entlastung selbst erledige. Ausmalen zum Beispiel. Es wurde einfacher.

Ich-Zeit hatte ich weiterhin kaum. Ich versuchte, mich damit zu arrangieren, nur von einem Tag bis zum nächsten zu denken. Die kleinen Lücken im Alltag bewusst zu spüren. Jeden Tag eine minimale körperliche Aktivität. Wenn ich

es mal nicht schaffe, auch okay.

Inzwischen kann ich mit den Alltagsgeräuschen gut leben. Und manchmal gibt es auch etwas zu lachen: Mein Mann – sein Arbeitsplatz ist im Schlafzimmer – hatte angekündigt, seine Video-Konferenz ginge bis 3 Uhr. Zwei Minuten davor ging er ins Bad. Für mich schien die VK beendet. Ich wollte die Jogging-Hose gegen Jeans tauschen. Schwungvoll schmiss ich mich aufs Bett, um mich mit elegantem Move meiner Jogger zu entledigen. Und dann räusperte sich plötzlich jemand hinter mir! So schnell war ich noch nie mit meiner Hose im Flur verschwunden. Die Kamera war zum Glück aus. **Kirsten**

Hochsensibilität – Fluch oder Gabe?

Ich bin zum ersten Mal in meinem Leben seit einem halben Jahr arbeitsunfähig geschrieben. Ich bin 60 Jahre alt und zählte zu den Durchhaltern im Beruf als Erzieherin/Heilpädagogin – immer da, immer auf der Jagd nach neuem Wissen. Nun habe ich Zeit zum Nachdenken und Reflektieren, auf mich und mein Leben zu schauen. Drei Söhne geboren und großgezogen, eine fast 30-jährige Ehe beendet, seit Jahren auf dem Selbstfindungstrip. Immer ehrlicher und authentischer werdend. – Bringt wohl das Alter mit sich.

Wieder einmal sind mir die Dinge über den Kopf gewachsen, hat das Leben mich überrollt, ist mir alles zu viel geworden. Ich fühle mich erschöpft, traurig, enttäuscht, lustlos, frustriert und entmutigt. Gleichzeitig schäme ich mich dafür, dass ich wieder einmal an diesem Punkt angekommen bin. Nur schaffe ich es diesmal nicht, es vor der Außenwelt zu verstecken. Ich kenne diese Befindlichkeit, die sich wie ein Burnout und eine Depression anfühlt.

Nach einer euphorischen, enorm rastlosen Phase, in der ich mich sehr glücklich und kraftvoll fühlte, entwickelte ich ein Burnout-Syndrom. Es kam wie ein Blitz aus heiterem Himmel! Ich war meinem Herzen gefolgt, hatte die gut bezahlte Stelle aufgegeben, meine überflüssigen Möbel verschenkt, Familie und Freunde verlassen, um in Schwerin ein neues Leben zu beginnen. Ich lebe nach ayurvedisch-gesundheitsbewusstem Prinzip und war der Überzeugung: „Mir kann nichts passieren!“

JA – und es kam alles anders. Nun habe ich sehr viel Zeit und muss lernen damit umzugehen. Nicht wissend was, wann, wie wird. Ohne fremdbestimmte Strukturen. In meinem Berufsleben bin ich immer wieder an

der „Unfähigkeit“ anderer Menschen, besonders meiner Vorgesetzten gescheitert. Ich habe nicht verstanden: Wieso sitzen Leute auf einem „Posten“, die weitaus weniger wissen und können als ich? Und verdienen damit mehr Geld? Ich hatte das tiefe Bedürfnis, gesehen und gehört, anerkannt zu werden – traute mich aber nicht, mich auf eine Führungsposition zu bewerben, meinte, ich wäre nicht gut genug dafür.

Nie fühlte ich mich richtig zugehörig. Das zog sich wie ein roter Faden durch mein gesamtes Leben. Ich probierte mich in verschiedenen Berufen aus – mit immer demselben Ergebnis. Engagierte mich, leistete viel, entwickelte Konzepte, war mit Herzblut dabei bis zu dem Punkt, wo ich mich gekränkt, ausgenutzt, missbraucht und erschöpft fühlte, nichts mehr konnte und nicht mehr wollte. Die Schuld gab ich den Anderen und den Umständen.

Wohin ich auch kam, überall erspürte ich sehr schnell mit meinen feinen „Antennen“, was gebraucht wurde und lieferte schon, bevor der Auftrag ausgesprochen wurde.

Meine Wahrnehmungen über Menschen und Situationen waren anders als die der meisten anderen. Oft traute ich mich nicht, dies auszusprechen, aus Angst abgelehnt zu werden.

In vielen geselligen Runden fühlte ich mich unwohl; die Themen interessierten mich nicht, erschienen mir zu oberflächlich. Ich blieb dann zwar da, aber innerlich abwesend – oft mit interessiertem Blick. Denn ich wollte nicht unhöflich sein. Dieses Kunststück kostete viel Kraft.

Ein Leben lang brauchte ich viel Zeit für Rückzug und Alleinsein, um mich zu regenerieren. Großveranstaltungen habe ich weitestgehend gemieden. Ich hatte Angst davor mich auf eine neue Partnerschaft mit viel Nähe einzulassen, obwohl ich mich

danach sehnte. Der Außenwelt zeigte ich aber nur meine strahlende Sonnenseite, mein Licht.

Nun mit 60 Jahren las ich die Bücher von Anne Heinze „Auf viele Arten anders“ und „Außergewöhnlich Normal“ und fand den Schlüssel: Ich gehöre zu den hochbegabten, hochsensiblen und hochsensitiven Scanner-Persönlichkeiten, den bunten Multitalenten, die vielseitig interessiert sind und Abwechslung brauchen, um all ihre Potentiale zu leben.

Meine neue Aufgabe ist es, ein Lebenskonzept „60+“ zu entwickeln. Denn bis zum Renteneintritt habe ich noch sechs Jahre.

Dazu gehören auch ein neuer Arbeitsplatz und Aufgaben, die mich einerseits vielseitig herausfordern, mir andererseits viel Raum für Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit geben. Damit ich in Zukunft gesund bleibe!

Iris Hesse

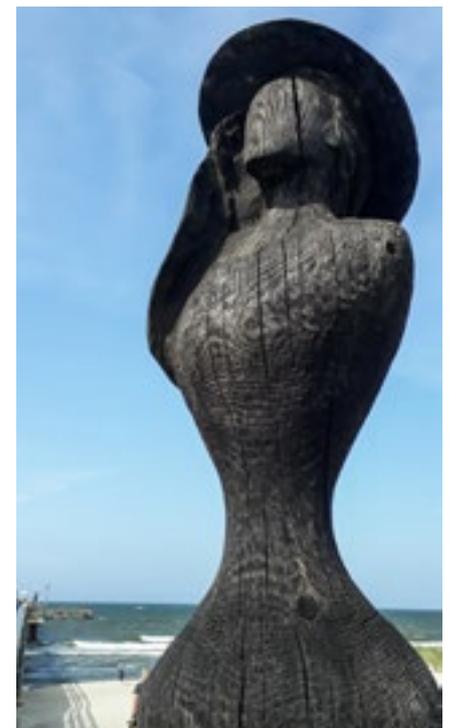


Foto: Kerstin Fischer

Mein ganz persönlicher Lockdown



Selbst das Atmen musste ich wieder lernen.
Foto: Kirsten Sievert

Nein, in diesem Artikel geht es nicht um Corona. Vielmehr um meine persönliche Erfahrung, wenn von einem Moment zum nächsten alles anders ist. Wenn von jetzt auf gleich die maximale Einschränkung folgt.

Ein normaler Dezemberabend. Ich gehe müde zu Bett, sperre aber aus Versehen den Hund aus. Tiefer Schlaf wird unterbrochen durch beharrliches Türkratzen. Ach ja, der Hund. Ich wanke aus dem Bett, damit er in sein Körbchen kommt. Der Kreislauf schläft noch. Mit voller Wucht knalle ich auf einen leider nicht abgerundeten Bettpfosten.

Erinnern kann ich mich erst wieder an den RTW. Alle Vitalwerte werden auf der Fahrt ins Krankenhaus geprüft, Infusionen folgen. Dann bin ich allein in der Notaufnahme, meine Helden auf dem Weg zum nächsten Einsatz. Ich habe Schmerzen, die ich noch nicht kannte, bekomme kaum Luft. Dann darf ich in ein Untersuchungszimmer. Der Arzt hat meine Daten auf dem Schirm. „Ach, Sie waren ja schon mal hier in der Psychiatrie, Diagnose Traumastörung. Hm, ich denke, Sie spazieren hier in ein paar Stunden hoch erhobenen Hauptes wieder raus“. Sprach's und verschwand.

Ich war fassungslos. Die Maschinerie lief schleppend an. Irgendwann waren alle Untersuchungen durch. Ich wimmerte nur noch vor mich hin. Eine Schwester gab mir schließlich Schmerz- und Beruhigungsmittel. Dann kam der Anruf aus der Radiologie. Der Arzt sagte nur: „Ach du Sch...!“ und „Der linke Lungenflügel ist komplett zusammengefallen!“

Dann wurde es hektisch. In aller Schnelle wurden meine Werte zusammengetragen. An meiner Seite immer dieser eine Arzt, der mir die Schulter tätschelte und beruhigend auf mich einredete. Verstanden habe ich ihn nicht mehr, aber er war für mich da. Das letzte Bild, das ich sah, war das Schild „Not-OP“. Irgendwie beruhigte mich das. Endlich Hilfe.

Aufgewacht bin ich auf der Intensiv-Station. Komplett verkabelt, beatmet, bewegungsunfähig. Der Monitor über meinem Bett piepte pausenlos. Wenn er stolperte, kam sofort jemand und stellte irgendetwas ein. Über die Kanülen tropfte unermüdlich Schmerzmittel in mich hinein. Neben meinem Bett stand ein Behälter, der die überschüssige Lungenflüssigkeit aufnahm. Es war ein fieses Gluckern.

Wo war ich hier gelandet? Mein Kopf wusste nicht weiter. Es ergab alles keinen Sinn. Stumpf ließ ich alles über mich ergehen. Eine Schwester wusch mich, das war angenehm. Die Bettpfannen wurden gewechselt, eher unangenehm. Ich bekam feste Nahrung, ach ja, essen gehört ja zum Leben. Es kam ein Physiotherapeut, der behutsam meine Beine bewegte. Serieller Rippenbruch, neun von elf Rippen waren gebrochen, davon einige mehrfach. Auf dem Röntgenbild sah es aus wie ein verunglücktes Mikadospiel. Die Lunge heilte nicht.

Eine zweite Operation wurde notwendig. Obwohl ich auf dem Weg zum OP-Saal bei vollem Bewusstsein war, erschien er mir wie ein schlechtes

Video-Spiel. Die Lunge erholte sich. Neun Tage auf der Intensiv-Station; jeden Tag einen kleinen Vorstoß in Richtung normales Leben. Mich selbst waschen. Mit dem Rollator eigenständig auf die Besuchertoilette. Den Atem trainieren. Selbstständig essen. Ich lernte, mich selbst zu entkabeln, um kurz eine kleine Runde auf der Station zu spazieren. Um mich danach wieder korrekt einzukabeln.

Durch die hohen Schmerzmitteldosen war ich oft zwischen Schlafen und Wachen. Und dann kamen sie, die existenziellen Fragen. Überschrift: Das Leben kann von heute auf morgen vorbei sein. Was wollte ich eigentlich schon immer mal machen, kam nur bislang nicht dazu. Da stand doch noch so vieles auf meinem Zettel. Wovon müsste ich mich trennen, um diese Ziele noch zu erreichen?

Aus dem Krankenhaus entlassen, wartete auf mich ein langer Weg zurück ins Leben. Immer noch war ich gefangen in meinem kaputten Körper. Voll mit Schmerzmitteln, Morphinen. In der ambulanten Physiotherapie bekam ich zunächst leichte Massagen rund um die Brüche und dadurch blockierte Muskelgruppen. Beim Schmerztherapeuten machten wir einen Plan, wie ich langfristig von den „Drogen“ loskomme. Als er sagte, wir reden hier von mehreren Monaten, war ich perplex. Aber genauso lief es ab. Ich feierte jede neue Errungenschaft sehr und die Erkenntnis, dass es nur in sehr, sehr kleinen Schritten vorwärts geht.

Ein Jahr später ziehe ich Bilanz. Es geht mir gut, auch wenn ich immer noch Schmerzen habe. Vieles von meiner Liste konnte ich erledigen. Einiges harrt noch der Erfüllung. So wollte ich ein Buch herausbringen. Ich habe über viele Jahre Gedichte geschrieben, die der Veröffentlichung wert sind. Das nehme ich mir als nächstes vor! **Kirsten**



So ein Nachquartier wäre der Horror für Menschen mit sozialer Phobie

Foto: Birgitt Hamm

Die Angst vor der Angst

Leben mit sozialer Phobie

Ginge es nach der Verbreitung der sozialen Phobie, müsste unsere Selbsthilfegruppe recht teilnehmerstark sein. Schätzungen zufolge leiden zwei bis zehn Prozent der Bevölkerung unter einer solchen Störung. In Schwerin wären das mehrere tausend Menschen.

Tatsächlich sind wir momentan sieben Teilnehmer. Ein Grund hierfür ist in dem Wesen der Störung zu finden. Menschen, die unter einer sozialen Phobie leiden, leben mit der Angst vor der Ablehnung durch andere. Sie fürchten das Zusammentreffen mit anderen Menschen, weil sie glauben, deren Erwartungen nicht zu erfüllen, sich falsch oder unangemessen zu verhalten. Dabei ist ihnen oftmals sogar bewusst, dass diese Angst unbegründet und übertrieben ist. „Ausschalten“ können sie sie trotzdem nicht. Sich einer Gruppe zunächst fremder Menschen aussetzen und vor dieser die eigenen psychischen Probleme zu offenbaren, ist für viele Betroffene daher schlicht unmöglich. Auch das Wissen, dass die anderen ähnliche Probleme haben, lässt die Angst vor der Ablehnung nicht verschwinden.

Die Ursachen der sozialen Phobie sind bis heute nicht endgültig erforscht. Der Blick in unsere Biographien offenbart viele Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten, die als Erklärungsansatz taugen. Unsere Kindheit verbrachten wir als Einzelkinder oder mit Geschwistern. Wir wuchsen in einfachen und auch akademischen Elternhäusern auf,

haben harmonische und zerrüttete Familienverhältnisse, die Trennung unserer Eltern oder auch deren liebevolles Miteinander erlebt.

Gemeinsam ist dagegen vielen, dass wir schon als Kinder eher ruhig und zurückhaltend waren. Bei einigen traten auch schon in diesen frühen Jahren erste psychische Probleme in Form des Aufmerksamkeits-Defizit-Syndroms (ADS) auf. Auffällig ist auch, dass es bei

nahezu allen in der Verwandtschaft psychische Erkrankungen, vor allem Depressionen, gab und gibt. Es scheint so, als ob uns die Phobie ein Stück weit in die Wiege gelegt wurde. Spürbar wurde sie für uns alle - meist ohne, dass es ein besonderes auslösendes Ereignis gab - im Jugendalter. In dieser Phase trat die Unsicherheit im Umgang mit anderen immer deutlicher zutage und begann zunehmend zu einem Problem zu werden. Die Phobie schließlich als Krankheit zu erkennen, dauerte oftmals noch einige Jahre.

Inzwischen leben wir alle schon mehrere Jahre, vereinzelt sogar Jahrzehnte mit dieser Krankheit. Sie bedeutet einen teils erheblichen Verlust an Lebensqualität, permanente Unsicherheit im täglichen Umgang mit Kollegen, Bekannten, Nachbarn und Verwandten. Und da ist nicht nur die Angst, sich zu blamieren und abgelehnt zu werden, sondern auch, dass andere die eigenen Unsicherheiten bemerken und abfällig bewerten könnten; quasi die Angst vor der Angst. Einige sind an Depressionen erkrankt und kämpfen gegen eine zunehmende Isolation, haben weder

Partner noch Freunde. Die Auswirkungen der Phobie auf unser Berufsleben sind teils erheblich. Auch hier heißt es, jeden Tag soziale Situationen unter Anstrengungen zu bewältigen, die für gesunde Menschen völlig unproblematisch sind. Das gelingt nicht jedem. Dennoch haben die meisten gelernt, die formellen beruflichen Kommunikationsanforderungen zu erfüllen und sich im Job zu behaupten. Persönliche oder vertrauliche Kontakte zu Kollegen gestalten sich dagegen oft als äußerst schwierig bzw. unmöglich.

Alle haben wir den Weg in die Selbsthilfegruppe gesucht und gefunden, um an der Bewältigung unserer Schwierigkeiten zu arbeiten. Parallel dazu sind einige von uns in psychiatrischer Behandlung. Andere planen dies für die Zukunft oder haben die Hilfe von Fachleuten bereits in Anspruch genommen.

Trotz allem können wir dem Leben etwas abgewinnen. Fast jeder von uns weiß auch, was ihm guttut und kann es genießen, in seiner Freizeit diesen Dingen nachzugehen. Das reicht vom Lesen über Sport treiben, Musik hören, Malen, Motorrad fahren, Familientreffen, Kochen und Reisen bis zu Konzerten und Theaterbesuchen. Manchmal hilft auch das eine oder andere Medikament, Heil- oder Genussmittel. Wir haben nicht vor, aufzugeben. Und wenn wir auch nicht alle optimistisch in die Zukunft blicken (können), denken die meisten von uns doch, dass auch für sie ein glückliches und erfülltes Leben möglich ist.

S. Garling

Eingeschränkt...

Da steht in meinem Schlafzimmer dieses große Möbel, sehr lang, sehr hoch, mit einem großen Spiegel in der Mitte und schiebe ich die Türen zur Seite, dann habe ich auf der einen Seite offene Fächer und darunter Schubladen, auf der anderen Seite Querstangen. Dieses Möbel ist gut angefüllt mit Kleidungsstücken und Bügeln verschiedenster Arten, für die unterschiedlichsten Zwecke und Anlässe. - Vor diesem Möbelstück steht ein Metallgestell auf vier Rollen, auf der hohen Querstange hängen ebenfalls Kleidungsstücke... für den schnellen Wechsel, zum Auslüften,... Was unterscheidet die Kleidungsstücke tatsächlich? - Eher nichts, bis auf den Umstand, die in dem großen Möbelstück sind „eingeschränkt“, sind gut verwahrt, dem Blick entzogen, platzsparend zusammengefasst.

Ich muss an ein Erlebnis in der Vorschulzeit denken, das mich scheinbar für immer mehr prägte, als es den Eltern recht gewesen sein dürfte: Auf dem Weg von dem kleinen Haus am Berg hinunter zur kleinen Kreisstadt musste der Bahnübergang einer schon damals stark befahrenen Strecke bewältigt werden. Und so wurde ich von klein auf angewiesen, wenn



sich die großen hochstehenden, rot-weißen Masten bewegen, es verboten ist, die Schienen zu überqueren. Doch eines Tages wollte mein Vater mit mir per Fahrrad in die Stadt und als wir zu dem Bahnübergang kamen, bewegten sich gerade die Masten in die Waagerechte. „Duck dich, Kopf nach unten!“ rief mein Vater und dann raste er mit mir unter den Masten hindurch über die Schienen. - Da ich selbst wirklich nur extrem wenige Erinnerungen an die Kinderzeit habe und diese eine mich wie eingebrennt verfolgt, sehe ich in ihr einen wichtigen Schlüssel zum Verstehen des Verhältnisses zu meinen Eltern.

Schranken haben zwei Gesichter. Das eine ist das des Bewahrens. Das andere ist das des Vorenthaltenens. - Aktuell erleben wir, dass uns als

Gesellschaft die Maßnahmen zum Bewahren mit bislang unbekanntem Einschränkungen vor einer gefährlichen Erkrankung bewahren helfen sollen.

Doch da sind auch die anderen Menschen, unscheinbar Einzelne – ganz viele Einzelne – die diese neuen Einschränkungen gar nicht in dem Maße wahrnehmen, weil sie längst schon in diesen

Begrenzungen leben, leben müssen, - nicht selten sind die ihnen auferlegten Begrenzungen noch tiefer reichend, als sie uns wegen Covid-19 abverlangt werden.

Wer wagt in diesen Zeiten einen Blick in das, was wir Natur nennen? Wie viele Einschränkungen haben wir als Menschen dort schon wahrlich brutal in Kraft gesetzt – UND interessieren uns die Auswirkungen? Das große Möbel in meinem Schlafzimmer hat sehr praktische Türen. Das Haus, in dem ich lebe, gibt mir mit seinen Mauern einen Schutzraum, doch die Fenster lassen Ein- und Ausblicke zu.

In den Einschränkungen den Lebensraum entfalten und den verfügbaren Raum ausfüllen. - Auch Du machst es – seit Deiner Geburt!

Christel Prüßner, Dersenow

Neues Projekt unterstützt Familien

Die Familienwerkstatt Schwerin hat im Juli offiziell ihre Türen im Bertha-Klingberg-Haus geöffnet als Projekt der ANKER Sozialarbeit und der RegioVision. Gemeinsam wollen wir Familien mit Kindern unter 18 Jahren Angebote zur Verbesserung der Lebenssituation und erfolgreiche Integration in Arbeit oder Ausbildung ermöglichen.

Für uns stehen die Hilfe in verschiedenen Lebenslagen und die Chancengleichheit im Mittelpunkt, so dass wir durch gezielte Angebote

eine individuelle Orientierung und Aktivierung erreichen wollen. Auf diesem Weg soll eine Verbesserung der Kommunikation durch gemeinsames Bearbeiten von kleinen Projekten und die Entdeckung von Fähigkeiten und Fertigkeiten jedes Einzelnen erfolgen.

Diese Möglichkeit bieten wir unter anderem im Bertha-Klingberg-Haus in unserem Familiencafé, aber auch an den Standorten der ANKER Sozialarbeit. Das Projekt „Familienwerkstatt Schwerin – Mit Familien an Familien arbeiten“ wird im Rahmen des

Modellprogramms „Akti(F) – Aktiv für Familien und ihre Kinder“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert. *Susanne Meier*

→ Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung unter s.meier@anker-sozialarbeit.de oder telefonisch unter 01522 29 00 371.



Foto: privat

Drei Fragen an Rainer Siedelberg

Geschäftsführer der Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV, Lakost

1

Herr Siedelberg, haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfe?

Ja. Ich war Gründungsmitglied der Guttempler in MV im Juli 1990 und bin seit dem Zeitpunkt aktives Mitglied in diesem Verband. Wir Guttempler sind zurzeit nur in Schwerin aktiv. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die Hilfe für suchtkranke Menschen und Angehörige suchtkranker Menschen. Wir begleiten so Menschen in ein suchtmittelfreies Leben. Wir Guttempler wollen, dass sich Menschen ohne Beeinträchtigung durch Alkohol und andere Drogen entwickeln und in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben können.

2

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

Wenn Betroffene sich aktiv in der Selbsthilfe engagieren, können sie eine wesentliche Unterstützung für das Suchthilfesystem darstellen. So organisieren die Suchtselbsthilfeverbände in MV gemeinsam eigene Veranstaltungen wie landesweite Fachtagungen und Projekte wie das Lotsenprojekt. Durch aktive Öffentlichkeitsarbeit – auch über den Rahmen bundesweiter Aktionswochen hinaus, trägt die Selbsthilfe zu einer wichtigen Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema Sucht bei. Außerdem sind Mitglieder der verschiedensten Gruppen ebenso im Rahmen von Präventionsveranstaltungen aktiv und

können so durch ihre eigenen Erfahrungen Denkanstöße für andere Menschen – jung wie alt – geben.

3

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

Dies ist ein sehr komplexes Thema, mit dem sich der Landesfachausschuss Suchtselbsthilfe MV in den nächsten Jahren auch beschäftigen wird.

Ich denke, dass die Suchtselbsthilfe (wie wahrscheinlich auch andere Selbsthilfe) im ländlichen Raum noch nicht ausreichend vertreten ist. Dies kann an der Sorge von Betroffenen und auch von Angehörigen liegen, dass sie natürlich in ihrem Umfeld als „Süchtige“ erkannt werden und damit ist es für alle Beteiligten schwierig, die an sich so wichtige Anonymität zu bewahren. Zwar ist die Angst oder Scham vor dem Stempel „Sucht-erkrankung“ nach wie vor vorhanden, doch der Wunsch nach Unterstützung und dem „Verstanden werden“ ist bestimmt genauso stark ausgeprägt. Und letztere Erfahrung lässt sich am besten erst einmal in der Selbsthilfe machen.

Doch es gibt in den ländlichen Regionen einfach zu wenig „face to face“-Selbsthilfeangebote, z. B. in Form von SH-Gruppen. Um neue Gruppen ins Leben zu rufen, braucht es motivierte Gruppengründer*innen, die sowohl einen fachlich engen Kontakt zur professionellen Suchthilfe als auch eine

kontinuierliche Verbindung zu einer Vermittlungsstelle wie der KISS benötigen. Nur die vorhandenen neun KISSen in MV sind zurzeit kaum in der Lage, diese Unterstützung zur Entwicklung von neuen Selbsthilfenetzwerken und -strukturen im ländlichen Raum zusätzlich zu leisten. Deshalb ist eine Erweiterung des KISS-Netzwerkes in MV als Unterstützungsstruktur dringend nötig. So eine neue Struktur kann sicher auch die Möglichkeiten der digitalen Vernetzung nutzen, jedoch sollte es auch ausreichend persönliche Kontakte geben. Hier gilt es die richtige Balance zu finden, um Informationen zeitnah zu vermitteln, aber auch Präsenz und Verbindlichkeit zu fördern. Eine weitere strukturelle Herausforderung für die Entwicklung von Selbsthilfe im ländlichen Raum stellt der Mangel an öffentlichen Nahverkehrsverbindungen dar. Dies wäre zwar ein eigenes Thema, muss aber immer mit bedacht werden.

Auch wenn in den letzten Jahren viel über die Anerkennung der ehrenamtlichen Arbeit gesprochen und die Ehrenamtskarte MV als Dankeschön für die vielen geleisteten Stunden in der Freizeit vom Sozialministerium MV herausgegeben wurde, ist und bleibt es schwierig, die Ehrenamtlichen der Selbsthilfe in die üblichen sozialen Netzwerke einzubinden. Das liegt an den wenigen zeitlichen Schnittmengen und auch daran, dass berufliches Engagement viel von den Menschen fordert, so dass auch die individuellen Zeit- und Kraftreserven für das Ehrenamt geringer ausfallen können.

Neue Gruppen – Mitstreiter*innen gesucht

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. Die Gruppentreffen finden immer am **letzten Montag im Monat um 17 Uhr** statt.

SHG Aktiv gegen Depression, Angst und Panik

Wir treffen uns ab September **jeden Mittwoch um 19 Uhr** in der KISS. Unsere Aktivitäten sind Gesprächsrunden, Austausch, gegenseitige Unterstützung im Alltag, gemeinsame Unternehmungen, sportliche Aktivitäten sowie der Besuch kultureller Veranstaltungen und Spieleabende...

SHG Magersucht

An jedem **1. Montag im Monat** können sich Betroffene **um 18 Uhr** zum Thema Magersucht austauschen. Im Mittelpunkt stehen dabei Fragen wie: Wie verarbeitet man psychisch die Gewichtszunahme? Und wie geht man mit falsch interpretierten Gedanken um.

SHG für Angehörige von Schwerbehinderten durch Schicksalsschlag

Die Gruppe trifft sich an **jedem 1. Montag im Monat um 16 Uhr**. Hier tauschen sich Menschen aus, deren Partner oder Angehörige durch einen Schicksalsschlag schwerbehindert wurden. Im kleinen Kreis haben sie die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen und Fragen an Gleichgesinnte zu stellen. So können sie voneinander lernen mit den Herausforderungen umzugehen.

SHG 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 Selbsthilfverein 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 **1. Donnerstag im Monat 13.30 Uhr**.

Treffen: KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Wir bitten um Voranmeldung unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de**

SHG Schlaganfall

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

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

Wir treffen uns um uns gegenseitig zu unterstützen, zu informieren, einfach für einander da zu sein. Zu unseren Aktivitäten gehören Arztvorträge, Sanitätshäuser besuchen und Buchlesungen. Wir freuen uns über jeden interessierten Schlaganfallpatienten und Angehörigen, über Menschen mit Aphasie, die an unseren Gruppentreffen teilnehmen möchten. Wir treffen uns **jeden letzten Dienstag im Monat um 14 Uhr**. Am 29. September findet in der KISS ein Vortrag zum Thema „Alternative Behandlungsmethoden nach einem Schlaganfall mittels chinesischer Medizin“ der Heilpraktikerin Gabriele Dziemba statt.

Roswitha Wartenberg
Gruppensprecherin

Stammtisch Selbsthilfe startet wieder

Am **Dienstag, 29. September**, geht es um **19 Uhr wieder los**. Wir laden alle Interessierten der Selbsthilfe und „Stammgäste“ herzlich ein, sich in ungezwungener Umgebung zum Austausch zu treffen. Alle Themen sind willkommen. In erster Linie helfen wir uns selbst. Ob zunächst nur Zuhören das Ziel ist, oder eine passende Gruppe zu finden - alles ist möglich. Bei Bedarf beraten wir auch zu einer Neugründung, wenn es bislang noch keine passende SHG gibt. Wir leben vom gegenseitigen Austausch. Aus aktuellem Anlass: Um eine Voranmeldung kommen wir leider nicht herum. Auch muss jeder, der dazu kommt, seine Kontaktdaten hinterlegen. Infos unter **info@kiss-sn.de**, **Telefon 0385 3924333** oder **kirstensievert@gmx.de**.

Neustart Selbsthilfegruppe Borderline

In unserer Gruppe wollen wir jeden mit dieser Persönlichkeitsstörung einladen zum freundlichen Austausch, um über Probleme im Alltag zu reden und Lösungen zu finden. Mit der Zeit werden wir lernen, uns gegenseitig zu stützen. Nach dem ersten Treffen am **9. September um 17 Uhr** in der KISS treffen wir uns immer am **2. und 4. Mittwoch** zur gleichen Zeit in der KISS. Um Anmeldung unter **0385 39 24 333** oder **info@kiss-sn.de** wird gebeten.

Selbsthilfegruppe ALS

Zur Vorbereitung eines Gründungstreffens werden alle Interessierten gebeten, sich in der KISS zu melden. In der Gruppe treffen sich ALS-Betroffene und deren Angehörige, um sich über Alltagsprobleme auszutauschen und gegenseitig sachdienliche Tipps zu geben. So wollen sie ihre Lebensqualität erhöhen und sich gegenseitig Mut machen.

SHG Psychosen und Schizophrenie

Die Gruppe sucht noch weitere Betroffene, um im September durchstarten zu können. Interessierte melden sich bitte

in der KISS. 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.

SHG Migräne

Das erste Gruppentreffen findet an jedem 2. Dienstag des Monats um 18 Uhr in der KISS statt. Interessierte melden sich bitte in der KISS. Jeder hat doch mal Kopfschmerzen. Die Krankheit will Dir etwas sagen. Nimm doch schnell mal eine Tablette! Alle, die unter einer Migräne leiden, haben sicher schon einmal so einen Spruch gehört. Doch keiner von denen hilft Betroffenen weiter. Im Gegenteil, statt Mitgefühl und Hilfe erleben diese 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 das? Wie soll man damit umgehen? Wo erfahre ich Hilfe? Über solche und andere Fragen können sich Migräneerkrankte in der neuen Selbsthilfegruppe (SHG) Migräne austauschen.

SHG Unsere Kinder Mütteraustauschgruppe zur Inobhutnahme

Liebe Mamas, wurde euch euer Kind weggenommen, aus welchem Grund auch immer? Ihr seid verzweifelt, traurig, antriebslos und leidet vielleicht auch unter Schlaflosigkeit oder Depressionen!? Dann wird es Zeit sich auszutauschen, um das Erlebte zu verarbeiten. Diese Selbsthilfegruppe soll die Möglichkeit geben, betroffenen Müttern in einem geschlossenen Rahmen zuzuhören. Der Treffpunkt der Gruppe ist die **Petrus Gemeinde, Ziolkowskistr. 17, 19063 Schwerin**. Interessierte melden sich bitte in der KISS.

SHG Schlafstörungen – Schlafapnoe

Die Gruppe trifft sich an **jedem 1. Dienstag im Monat um 17 Uhr** in der KISS. In unserer Gruppe tauschen wir uns aus über Hilfsmittel, wie Kopfschmerzmittel, Anti-schnarch-Schiene (Protosions-Schiene),

Zungenstimulator bzw. -schrittmarker und andere Möglichkeiten, mit Schlafapnoe zu leben.

Achtung: Unbedingte Voraussetzung für Gruppentreffen ist das Einhalten des Hygiene-Konzepts der KISS.

Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen in der KISS

Jeweils am Donnerstag, am **8. Oktober und 5. November um 18.00 Uhr** bieten wir Austauschtreffen von und für Selbsthilfegruppen in der KISS an. 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 und kann aus der Gruppenkasse bezahlt werden. Interessierte werden um Anmeldung in der KISS gebeten.

Termine in der KISS

Mittwoch 14. Oktober, 17 – 18.30 Uhr
Mitgliederversammlung KISS e.V. im Patchworkcenter der Freikirchlichen Gemeinde Schwerin, Hamburger Allee 134 (mit Straßenbahn bis Keplerstraße, Mueßer Holz)

Mittwoch, 4. November, 15 – 16.30 Uhr
Gesamtgruppentreffen aller Gruppensprecher*innen im Bertha-Klingberg-Haus, Max-Planck-Str. 9a (mit Straßenbahn bis Keplerstraße, Mueßer Holz)

KISS unterwegs

10 Jahre SHG Gemeinsam gegen Angst und Panik Bad Kleinen

Am 25. August Uhr eröffnete die SHG Gemeinsam gegen Angst und Panik im Clubraum des Segelsportvereins

Hohen Viecheln die Ausstellung ihrer selbst gemalten Bilder unter dem Motto „Wie es uns gefällt“. Die KISS nahm teil und gratulierte auf das Herzlichste.

IGS-Treffen der Nordländer in Bad Segeberg

Bei diesem Treffen tauschen sich die Selbsthilfekontaktstellen über das neu entwickelte Modul „In-Gang-Setzung ohne Initiator“ aus. Die KISS Schwerin nahm daran teil, um das Modul ggf. in MV umzusetzen.

Der Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen MV traf sich am 24. August in Stralsund zu einem Arbeitsaustausch und am 2. September in Güstrow zu einem Gespräch mit den gesetzlichen Krankenkassen über die Förderung der Selbsthilfe.

Das diesjährige **Treffen von Vorstand und Redaktionsteam der KISS** fand am Mittwoch, dem 26. August um 16 Uhr in der KISS statt.

Am Montag, dem 28.

September heißt es **von 8 bis 20 Uhr**: Einkufen bei dm im Köpmarkt, Am Grünen Tal 10–26. Fünf Prozent des Tagesumsatzes dieser Filiale gehen im Rahmen der Aktion „HelferHerzen“ an die KISS. Die Spendenübergabe erfolgt dort am **Samstag, dem 10. Oktober um 10 Uhr**.



Jubiläumsjahr 2021: 30 Jahre Selbst – bestimmt!

Mit den Helios Kliniken ist im März ein Selbsthilfegruppentag geplant.

Am Samstag, dem 12. Juni 2021 feiert die KISS im Busstop von 11 bis 17 Uhr ihr 30-jähriges Jubiläum.

Selbsthilfe mit Humor

„Walk this way!“

„Walk on the wilde side!“

„Walk like an Egyptian!“

„Walking on sunshine!“

„You'll never walk alone!“

„Walk on!“

„I'm walking!“

Wenn Musiker in der Anonymen Nordic-Walker-Selbsthilfegruppe diskutieren.



Von wegen zu klein

Foto: Birgitt Hamm



Allgemeine Gefühlslage

Foto: Kerstin Fischer

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, DMSG LV MV e.V. (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft), 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, Rehaszentrum 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



Über einen Zustand voller Hindernisse und Möglichkeiten

Zu meiner Person: Ich bin 53 Jahre alt, komme aus sogenanntem „guten Hause“, habe drei Berufsausbildungen (Übersetzerin, Altenpflegerin, Krankenschwester) – und bin seit 40 Jahren suchtkrank. Womit wir auch schon mitten im Thema sind, denn nur diese Fakten bergen ein Füllhorn an Beispielen!

Die behütete Kindheit schrieb mir einen bestimmten Weg vor – es gab Leistungsdruck, hohe Erwartungen, die Verpflichtung, hart und ständig zu arbeiten, sich weiterzubilden, ein nützliches Mitglied der Gesellschaft und ein funktionierendes Familienmitglied zu sein. Diese festen Strukturen schränkten mich natürlich ein, boten mir aber auch die Möglichkeit, ein Leben ohne Hunger und Armut zu führen; ich bekam gute Manieren beigebracht, bin

in der Lage, soziale Beziehungen zu führen und verfüge über eine angemessene Allgemeinbildung.

Die von mir erlebten und empfundenen Einschränkungen waren nun auch ein Grund von vielen, zu Suchtmitteln zu greifen, seit ich 13 Jahre alt bin. Sie erschienen mir als Möglichkeit, wenigstens im Rausch grenzen- und schrankenlos sein zu können. Welch fataler Trugschluss das war, weiß ich heute, da ich mich über Entgiftung, Therapie, Adaption etc. ins reale Leben zurückkämpfe.

Ich erfahre schmerzhaft, wie vielen Einschränkungen ich als ein Mensch, der medizinische, therapeutische und finanzielle Unterstützung benötigt, unterworfen bin. Das Betteln um einen Mindestsatz zum Lebensunterhalt ist entwürdigend, der Ausschluss aus einer Gemeinschaft der Mobilen,

Reisenden, Kunst- und Kulturgenießern, Café-Besuchern ist schwer erträglich und ständig gegenwärtig.

Andererseits bringt mich dieser Zustand aber auch dazu, dankbarer zu sein für jede Kleinigkeit, die sonst als selbstverständlich gilt. Der klar umrissene Rahmen bietet mir auch Schutz und Sicherheit und die Möglichkeit einer größeren Fokussierung und Wertschätzung der Dinge, die mir zur Verfügung stehen. Die Grenzen, die meine persönlichen Einschränkungen – selbstgemachte oder vorgeschriebene – markieren, sind deutliche und bestimmen meinen Alltag mit.

Aber sie motivieren und inspirieren mich, das reale Leben nach besten Möglichkeiten auszuschöpfen und lebens- und liebenswert zu gestalten. Und: ... die Gedanken sind frei!

A. Bittner



Holger Wegner

Foto: privat

Luft zum Atmen

Manch eine/r fühlt sich schon in der „Freiheit“ eingeschränkt, wenn er/sie nicht mindestens mit 180 km/h über die Autobahn jagen kann. Für andere, z.B. behinderte Menschen, ist es ein Zugewinn an Lebensqualität, wenn sie u.a. mit technischen Hilfsmitteln ihren persönlichen Aktionsradius in die unmittelbare Umgebung im Schrittempo erweitern können.

Der im Sommer 2020 verstorbene Filmmusikkomponist Ennio Morricone

sagte einmal: „Musik braucht Luft zum Atmen.“ Viele DDR-Beatgruppen erlebten 1965/66 staatlicherseits diverse Einschränkungen (Auftrittsverbote, Verweigerung von Lizenzvergaben, Untersagung englischsprachiger Gruppennamen usw.) Diese zeitweisen „Atemstörungen“ konnten den musikalischen Aufbruch jener Zeit aber nicht stoppen.

Von Aufbruch geprägt war auch die vor gut 40 Jahren vom 2. Mai – 4. Juni 1980 stattgefundenen Platzbesetzung der Tiefbohrstelle 1004 nahe Gorleben durch unzählige vor allem junge Leute. Auf dem Gelände stellte die nukleare Wiederaufarbeitungsanlage, ein Atommüllendlager und andere Nuklearfabriken entstehen. Das Hüttendorf der Besetzer/innen wurde als „Republik Freies Wendland“ bekannt. Die Regisseurin Roswitha Ziegler hat die damaligen Ereignisse einschließlich der Platzräumung durch Tausende Polizisten als Zeitzeugin im Dokumentarfilm „Der Traum von einer Sache“ hautnah begleitet. Die Anti-AKW-Bewegung

erhielt ungeheuren Zulauf. Die WAA wurde nicht gebaut.

Heutzutage gibt es lautlosere Formen von einschränkenden, autoritären Herrschaftsmustern, wie das chinesische Social Credit System. Ein Aspekt dabei: Mit der statistischen Auswertung umfangreicher, gesammelter Daten per Algorithmen und Überwachungstechniken entsteht ein Punktesystem zur Bewertung von Menschen. „Betreutes Denken“, eine digitale Anleitung für kritikloses Wohlverhalten? Die Schaffung sozialer und ökologischer Freiräume geschieht niemals im Selbstlauf, sondern bleibt Aufgabe und Sehnsuchtsort emanzipativen Denken und Handelns mündiger Bürger/innen. „Das gar nicht schwierige Mittel Freundschaft entwapfnet den bittersten Menschen.“ (Lore Wolf) Trotz noch vorhandener Corona-Einschränkungen Ihnen allen Wohlergehen sowie eine bunte, farbenfrohe Herbstzeit.

*Holger Wegner
SHG Epilepsie*

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



Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

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

Leitbild

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

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



Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch
Montag und Dienstag
Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 17.00 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr

Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Ber-
atungsstelle für Selbsthilfegruppen
Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

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

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

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

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

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Angela Bittner, Brunhilde Spickermann,
Evelyn Eichbaum, Iris Hesse, Dr. Jürgen
Friedmann, Kerstin Fischer, Kirsten
Sievert, Loreen Christ, Susanne Ulrich

Leitung: Birgitt Hamm

Druck: Produktionsbüro tinus
Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations-
und Beratungsstelle für Selbsthilfe-
gruppen Schwerin e.V.,
Spieletordamm 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 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: 6. November zum
Thema „pappesatt“

„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

