

# HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 4 | 18. Jahrgang | Dezember 2020 bis Mai 2021



Thema:  
**pappesatt**



**Inhalt**

**Titelbild** Birgitt Hamm ..... 1  
**Editorial** Sabine Klemm..... 2  
**Gastkolumne** Peter Grosch ..... 3  
**Umfrage** Was macht uns pappesatt? 4  
**Erfahrung**  
 Umspringen im Leben ..... 6  
**Projekt**  
 Freie Konsumkultur ..... 7  
**Thema**  
 Selbstbestimmt und Corona ..... 8  
**Thema**  
 Essen aus der Tonne ..... 9  
**Menschen** Bürokratie statt Pflege... 10  
**Thema** Psychisch oder physisch? ... 11  
**Erfahrung**  
 Immer mehr, immer weiter ..... 12  
**Thema** Ein stinkendes Geschenk ... 13  
**Erfahrung**  
 Weihnachten in einer Nicht-Familie 14  
**Thema** Zum essen gezwungen ..... 15  
**Selbsthilfe**  
 Feind Magersucht ..... 16  
**Erfahrung** Weniger ist mehr ..... 17  
**Selbsthilfe** Filmbrunch der Zölis ... 18  
**Interview**  
 Drei Fragen an Kristina Timmermann 19  
**Service** KISS aktuell ..... 20  
**Zu guter Letzt/Förderer** ..... 22  
**So gesehen**  
 Lange vorher abzusehen..... 23  
**Impressum**..... 24

Die nächste Zeitschrift  
 erscheint im Juni 2021  
 zum Thema  
 „30 Jahre Selbst bestimmt“.

# Liebe Leserin, lieber Leser,

pappesatt – genau, passt zu Corona und Weihnachten. Gerade hatten wir uns in der KISS nach dem ersten Lockdown wieder eingespielt, Selbsthilfegruppen trafen sich, dankbar, unsere Räume nutzen zu dürfen. Für die anstehenden Gruppengründungen hatten sich zahlreiche Interessierte angemeldet, viel Energie und Hoffnung auf Neustarts und dann – plong – zweiter Lockdown, diesmal „light“.

Nachdem nun auch in MV wie in Bayern, Hamburg und Berlin die Selbsthilfe als „systemrelevant“ eingestuft wird, können seit Anfang Dezember wieder Präsenztreffen der Selbsthilfegruppen stattfinden. Einzelberatungen sind weiterhin möglich; die Antragsberatungen für die Selbsthilfeförderung 2021 können stattfinden. Dem liegt eine vernünftige Risikoabwägung zugrunde: Rückfälle und Einsamkeit können vermieden werden.

Nichtsdestotrotz sind Selbsthilfeaktive gefragt auch andere Wege zu finden, um untereinander Kontakt zu halten. Wir sind dabei, technische Ausstattung für digitale Angebote in der KISS zu installieren, auch wenn uns bewusst ist, dass das nicht für alle Nutzer\*innen eine echte Alternative zu persönlichen Begegnungen ist. Aber besser als nix.

Wir sind einfach pappesatt von Überfluss, Umweltzerstörung und u.U. krank machenden Arbeits- und Lebensbedingungen. Gleichzeitig sind wir in der Welt privilegiert... Das findet auch Peter Grosch. In seiner Gastkolumne berichtet er von der wichtigen Arbeit der Tafel. Wir lesen vom Containern, also dem heimlichen Herausnehmen von Lebensmitteln aus den Abfallcontainern von Supermärkten, um der tonnenweisen Lebensmittelvernichtung etwas entgegenzusetzen. Ein hoffnungsvolles Projekt ist FKK, Freie Konsumkultur: ein mobiler unverpackt-Wagen mit Lebensmitteln und Rezepten in Schwerin.



Foto: Gudrun Schulze

Aus einer neu gegründeten Selbsthilfegruppe erfahren wir, wie schwer der Kampf gegen Magersucht ist. Die SHG Zöliakie nimmt uns mit zu ihrem Projekttag im Luna-Lichtspielhaus Ludwigslust. In einem weiteren Bericht erzählt eine zart gebaute Frau, wie sie als Kind schon immer mehr essen musste als sie wollte und sich „gemästet“ fühlte. Pappesatt machen Vorurteile gegenüber psychisch Kranken und die Anstrengungen, die sie unternehmen müssen, um in ihren Bedürfnissen ernst genommen zu werden. Andere Erfahrungsberichte handeln vom Umgang mit sich selbst und den Schwierigkeiten, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und für sich einzufordern.

Weiterhin bekommen wir Einblicke in den Alltag einer pflegenden Angehörigen, der geprägt ist vom Widersprüche-Schreiben, um an das Recht auf Pflegemittel zu kommen.

Für das Weihnachtsfest, das diesmal wohl besonders wird, erhalten wir Tipps: Was sind wirklich gute Geschenke und wie kann Weihnachten in einer echten Patchwork-Familie gestaltet werden.

Für ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes 2021 wünschen wir Ihnen viel Geduld, Toleranz und Zuversicht – und bleiben Sie gesund!

Ihre Sabine Klemm

# Ich hab' genug von Lebensmittel-Verschwendung

Wer kennt das nicht? Immer, wenn man zu Gast bei Geburtstagsfeiern und Jubiläen ist oder Einladungen aller Art Folge leistet, taucht während oder nach dem Essen irgendwann die Frage auf: „Sind Sie/Bist Du satt?“ Oder: „Möchten Sie/Willst Du noch was?“ Wahrscheinlich haben die meisten von uns auf diese Fragen schon mal mit „Nein danke, ich bin pappesatt!“ geantwortet. Aber was ist damit gemeint?

„Pappesatt“ ist ein Synonym für „sehr satt“, „völlig satt“ oder „Ich hab' genug“. „Pappesatt“ ist also jemand, der umgangssprachlich „vollgefressen“ und „kurz vorm Platzen“ ist. Es passt kein Bissen mehr in ihn hinein. Dabei denkt in diesem Moment wohl niemand daran, in was für einer privilegierten Situation er sich befindet.

Laut dem am 13. Juli 2020 veröffentlichten UN-Report „Die Situation der Nahrungssicherheit und Ernährung in der Welt“ leiden immer mehr Menschen an Hunger. Die Zahl chronisch unterernährter Menschen ist in den letzten fünf Jahren rapide angestiegen. Gleichzeitig ist die Bevölkerung vieler Länder von unterschiedlichen Formen von Mangelernährung betroffen. Weltweit leiden heute rund 690 Millionen Menschen an Hunger. Bei einer Weltbevölkerung von 7,5 Milliarden bedeutet das: Jeder neunte Mensch hat nicht genug zu essen. Während Fortschritte im Kampf gegen den Hunger stagnieren, verschärft zusätzlich die Covid-19-Pandemie die Lage. Noch ist es zu früh, um die Auswirkungen vollständig beurteilen zu können.

Klar, Hunger bedeutet in Afrika etwas ganz anderes als in Deutschland. Doch auch hier fällt es vielen Menschen (es werden leider immer mehr) schwer, sich mit notwendigen Lebensmitteln zu versorgen. Andererseits landen in Deutschland jedes Jahr rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. In der Summe sind das jedes Jahr Lebensmittel im Wert von circa 20 Milliarden Euro. Eine unvorstellbare Zahl, die mich, ehrlich gesagt, „pappesatt“ macht.

Die über 940 Tafeln in Deutschland sammeln einwandfreie überschüssige Lebensmittel von Händlern und Herstellern und verteilen diese regelmäßig an 1,6 Millionen bedürftige Menschen im ganzen Land. Der Dachverband Tafel Deutschland mit Sitz in Berlin besteht seit 25 Jahren. 25 Jahre ist es auch her, dass in der Landeshauptstadt Schwerin die Tafel gegründet wurde. Heute unterhält die Tafel Schwerin e.V. Ausgabestellen nicht nur in Schwerin, sondern auch in Crivitz, Banzkow, Gadebusch, Rehna, Ludwigslust, Hagenow, Wittenburg, Lübtheen und Boizenburg. Insgesamt werden in Westmecklenburg etwa 700 Haushalte mit mehr als 2.500 Personen durch die Tafel unterstützt. In Schwerin können sich Bedürftige Lebensmittel in der Petrusgemeinde im Stadtteil Mueßer Holz und im Sozialkaufhaus im Stadtteil Lankow abholen. Zudem gibt es in der Landeshauptstadt zwei Suppenküchen, die sich im Lankower Sozialkaufhaus und in der Ferdinand-Schultz-Straße in der Werdervorstadt befinden, sowie eine Kindertafel in der Hegelstraße im Mueßer Holz.

Auch eine mobile Tafel bietet ihre Dienste für bedürftige Menschen an, die aus gesundheitlichen Gründen die Wohnung nicht verlassen können.

25 Jahre Tafel: Ein Grund zum Feiern ist dieses Jubiläum nicht. Die Tatsache, dass es in Deutschland überhaupt Tafeln gibt, ist eine Ohrfeige für die Politik, eine Schande für eines der reichsten Länder dieser Welt. Die Arbeit der Tafeln kann die Not nur ein wenig lindern. Es besteht von Seiten der Politik endlich dringender Handlungsbedarf, damit Menschen im reichen Deutschland nicht mehr auf Lebensmittelspenden angewiesen sind.

Ich wünsche Ihnen bis dahin ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, auch wenn wir bei dem, was wir zurzeit erleben, dazu neigen, „pappesatt“ zu sein.



Foto: Fotostudio Warsakis

**Peter Grosch**

Vorsitzender Tafel Schwerin e.V.

# Angst oder Zukunft gestalten

### **Irene Strauch- Beddies, KISS Schwerin**

Ich bin verantwortlich, für unsere Gruppe „Sturzprävention“ die Anwesenheitslisten zu führen. Ende des Monats müssten die Formulare da sein. Ich kriege aber keine und muss immer improvisieren. Darüber ärgere ich mich besonders, wenn andere mich dafür auch noch kritisieren. Weil sie denken, dass ich überfordert bin. Aber ich sehe nicht ein, dass ich für etwas kritisiert werde, wofür ich nichts kann.

### **Klaus Dieter Weber, Gadebusch**

Ich bin pappesatt von dem leidigen Thema Corona. Ich bin zwar nicht davon betroffen und die Familie auch nicht. Aber ich habe Angst, was jetzt noch kommt. Und ob ich das Grab meiner Eltern noch versorgen kann. Denn ich muss dahin weit fahren.

Die Beschulung meiner Enkelkinder zu Hause in den vergangenen Monaten fand ich auch nicht so gut. Denn die jungen Leute wollen ja weiter kommen im Leben und brauchen richtigen Unterricht. Ich hab Angst, dass die es nicht schaffen.

### **Ramona Spies-Tolksdorf, Schwerin (Ohne Foto)**

Ich arbeite am Theater, kümmere mich um die Märchenspiele. Das ist alles zur Zeit sehr schwierig. Und wir wissen auch nicht, ob die Märchenaufführungen überhaupt stattfinden können.

### **Lydia Appau, Schwerin (Ohne Foto)**

Ich bin von einer Schweriner Familie adoptiert worden. Ich lebe hier mit meinen zwei Kindern, 3 und 5 Jahre alt. Meine Mutter und mein Sohn leben in Ghana. Dort gibt es nicht so viele Dinge wie hier.

Ich habe zu Weihnachten das erste Mal Überfluss erlebt. Das war schön. Ich möchte hier bleiben. Ich arbeite auch am Theater.

### **Heinrich Schliemann – Pfaffenteich Schwerin**

Eigentlich gibt es immer zu viel Hundekacke in der Stadt. Aber ich fühle mich im wahrsten Sinne des Wortes beschissen von den Möwen. Davon bin ich pappesatt.

Leider kann ich überhaupt nichts dagegen tun.

### **Marita Rusch, Schwerin**

In diesem Jahr ging bei mir alles bergab, nichts hat mehr funktioniert. Meine Wohnung habe ich verloren, wohne bei Freunden. Ich war an meinem tiefsten Punkt angekommen. Das war der Kipp- Punkt.

Geholfen hat mir innere Arbeit, Selbstmanagement, das Integrieren meiner Schattenseiten. Und die Dinge bedingungslos so anzunehmen wie sie sind. Ich war lange im Rückzug. Jetzt geht es wieder bergauf. Ich habe ein Jobangebot bekommen.



Pappesatt ist ein Mensch, wenn nichts mehr geht, wenn er genug hat von Essen, von Arbeit, von schlechten Nachrichten. Wir fragten in Schwerin: Wovon haben Sie genug? Wie gehen Sie damit um?

**Sven Jentzen, Ltur Schwerin**

Ich habe den schönsten Beruf und das Reisebüro hat sich wieder stabilisiert. Mein Unternehmen nutzt die Pandemie, um durch Digitalisierung fit für die Zukunft zu werden. Das macht Mut.

Pappesatt macht mich eher der Staat. In Flugzeugen und Hotels sind nachweislich nur sehr wenige Infektionen aufgetreten sind, trotzdem wurde Reisen wieder verboten.

Und die Parlamente trauen sich nicht zu regieren. Sie sollten das endlich tun. Es gibt zwei Wege mit der Pandemie umzugehen: Angst oder Zukunft gestalten! Ich bleibe im Kontakt mit Politikern und engagiere mich.



**Dirk Ulbrich, Niedersachsen**

Mich belastet Corona. Ganz besonders, dass die Politik sich nur um die aktuellen Sachen kümmert, um die Einschränkungen. Aber nicht darum, was wir in Zukunft machen. Darüber bin ich pappesatt! Wir werden uns trotzdem mit der Familie an Weihnachten treffen.



**Andrea Rang, Hannover, Fußpflegerin**

Ich habe das Gefühl, die Politiker haben nichts aus dem ersten Lockdown gelernt. 1,50 Meter Abstand lässt sich in der Fußpflege nicht realisieren. Also wird sie verboten. Gerade die Menschen in Pflegeeinrichtungen leiden darunter, denn das Pflegepersonal darf es nicht machen. Aber die Fußnägel wachsen...

Und die Zuwendungen, die Selbständige vom Staat erhalten, müssen sie als Einnahmen versteuern. Darüber ärgere ich mich.



**Karola Friedrich, Schwerin**

Pappesatt passt ja zur Weihnachtszeit. Ich komme aus einer 14-köpfigen Familie, da musste man alles essen, was auf den Tisch kam. Ich musste lernen, rechtzeitig aufzuhören, bevor ich zu viel esse. Auch wenn mal ein Löffel übrig bleibt. Angebote wie Ente satt verstehe ich nicht. Da stopft man sich voll, nur um den Preis richtig „abzuessen“. Das ist doch nicht gesund.



**Julie, Gneven**

Nassfutter rechts, trockenes links – ich kann mich nicht entscheiden. Am liebsten mag ich sowieso das gute, frisch gekochte Essen von Frauchen. Und zwischendurch natürlich gern auch ein paar Leckerlis.



# Vom Umspringen und Abspringen

---

## Mein langer Weg zu mir

**Unzählige Male war ich in meinem Leben pappesatt. Voll von überzogenen Anforderungen an mich selbst und solchen, die von außen kommen. Wenn es darum ging, etwas gut zu machen, hing meine Anspruchslatte immer zu hoch.**

„Wenn Du Dir nur ein bisschen mehr Mühe gibst, schaffst Du das schon“ und „Aufgeben gilt nicht“ waren zwei von vielen Glaubenssätzen, die mein Elternhaus mir mit Nachdruck auf den Weg gab. Ich sagte zwar immer: „Ich hab die Nase voll“, doch funktionierte bestens weiter. Wirklich sprach mein Magen mit mir. Das heißt, er sprach eben nicht mehr mit mir. Oft waren schon drei Happen zu viel, weil ich nichts mehr runter bekam. Pappesatt eben! Das ging oft wochenlang so und ich schmiss mal schwuppdiwupp eine bis zwei Kleidergrößen ab. Am Körper rank und schlank und im Gesicht müde und fahl, fand ich ersteres attraktiv und letzteres wurde überschminkt. Da ich nicht in der Lage war dieses Muster zu erkennen, überforderte ich mich mit den Jahren immer mehr. Ja, ich war eine Kämpferin, aufgeben keine Option. Und wirklich gute Erkenntnisse aus der Selbstreflexion wurden nur minimalistisch in die Tat umgesetzt.

Mit Ende 30 war ich an einem Tiefpunkt angekommen. Abgemagert und mit allen Symptomen einer Depression hatte ich einen völlig verzerrten Blick auf mich. Ich hatte es geschafft, den Vater meiner jüngsten Tochter zu verlassen, mit nichts als meinem Hausrat, einer Waschmaschine und einem alten Kleiderschrank. Meine pubertierenden Zwillinge waren zu den Großeltern abgewandert und mein Selbstwert als Mutter schien irreparabel zerrüttet. Ich hatte keinen Job, kein Einkommen,

wohnte unter dem Dach des Kindsvaters und weiß bis heute nicht, wie ich es schaffte, an eine eigene Wohnung zu kommen. Ich entwickelte eine Urtikaria, hatte Angst-Panik-Attacken und war permanent satt. Doch anscheinend war ich noch immer nicht pappesatt. Da ging noch was. Da sie den Ansprüchen der Großeltern nicht gerecht geworden waren, wurden meine Zwillinge zu mir zurück geschickt. Mit einem Sack voller neuer Probleme, die auch nicht verschwanden, als sie in die Lehre gingen. Meine Anstellung in einer Arztpraxis wurde nach sechs Monaten einvernehmlich beendet und ich

machen und vor allem besser auf mich achten. Pappesatt machte ich jetzt mein Umfeld, das ich mit all meinen gesammelten Lebensweisheiten permanent fütterte. Mich selbst fütterte ich mit Seminaren und Weiterbildungen, die auch immer Selbstfindung zum Inhalt hatten. Ich lernte „Nein“ sagen nur langsam und verband mich einmal mehr mit einem nicht zu mir passenden Partner. Obwohl ich begriffen hatte, dass ich mich von narzisstischen Persönlichkeiten fern halten sollte, konnte ich es nicht. Hier lockte endlich eine Atempause von Existenzangst und anderen Nöten. Die

**„Wenn ich heute pappesatt bin, dann höchstens von zu viel Lieblingsschokolade.“**

musste mich arbeitslos melden. Mein erstes Mal und völlig inakzeptabel. Ich erkämpfte eine Umschulung. Die scheiterte an einer längeren Krankschreibung. Da ich über 20 Jahre das Pappesatt-Sein nicht wahr haben wollte, meldete sich mein Rücken dazu. Eine Bandscheibe hatte sich auf den Weg gemacht, mich immer dann zu quälen, wenn ich hätte innehalten sollen. Doch stattdessen machte ich mich mit einem Secondhand selbständig - überschaubare Miete, Ware auf Kommission, präsentiert in selbstgebastelter Ladeneinrichtung. Ständig war ich am Tun und Machen und nährte so meinen fragilen Selbstwert. Mein Appetit nahm Fahrt auf. Und beim neuen Partner dachte ich, diesmal besser gewählt zu haben.

Mit 45 dann die Bandscheiben-OP. Aber nun wollte ich alles besser

stetig wachsende Müdigkeit, das ewige Durchhalten – das schien mit dieser Wahl kompensiert.

Wunschdenken! Im Frühjahr 2015 kippte alles. Ich war unendlich müde, Tränen liefen bei jeder Kleinigkeit; die Welt war nur noch grau. Pappesatt war ich schon lange, doch nun konnte ich dieses Gefühl nicht länger ertragen. So sprang ich ohne Sicherheitsseil und ohne Plan in eine ungewisse Zukunft. Mit der Angst, völlig die Kontrolle über mein Leben zu verlieren, mobilisierte ich meine letzten Reserven und ging in eine lange Krankschreibung.

Es hat vier Jahre und viele schmerzhafte Momente gedauert, mein Leben mit neuer Kraft neu durchzustarten. Wenn ich heute pappesatt bin, dann höchstens von zu viel Lieblingsschokolade.

**Evelyn Eichbaum**

# FKK – eine Idee bekommt Räder

## Zwei Schwerinerinnen gründen einen mobilen Unverpackt-Laden

Mit seinen zwei Jahren ist der kleine Almar eigentlich zu jung für sein Hobby. Trotzdem betreibt er es mit großer Begeisterung. Am liebsten steht der Junge in seiner Spielzeugküche und schwingt die Pfanne. Mama Genevieve füllt sie mit Nüssen oder anderen ungefährlichen, aber gesunden Lebensmitteln.



Von ihr hat er es gelernt, dass am besten schmeckt, was man selbst zubereitet hat. Als die Schwerinerin mit 15 Jahren zu Hause ausgezogen ist, hat sie genau das getan: selbst gekocht. Und nicht nur für sich und ihre Schwester, auch im damaligen Café Kunterbunt, zu Lesungen, Konzerten. „Kultur und Kochen“, findet sie, „passt doch ideal.“ Die junge Mutter von inzwischen zwei Jungs hat Kulturwissenschaft und französische Philologie studiert, dabei ihren ersten Sohn großgezogen. Und für andere Menschen gekocht. „Klar, dass ich immer zu wenig Zeit und Geld hatte“, sagt sie. Trotzdem wollte sie nie auf gute Lebensmittel verzichten. „Öko ist vielen Menschen ja zu teuer, sie finden, Umweltbewusstsein könne man sich nicht leisten,“ so ihre Erfahrung. „Doch das stimmt nicht, denn es ist ja nicht nur ein Zugewinn für mich allein, sondern für unsere ganze Umwelt.“ An die Stelle ständiger Ersatzbefriedigung durch Einkaufen setzt sie den bewussten Konsum. Das ist nachhaltig und günstig.

Den größten Verzicht übt Genevieve Braune bei den Verpackungen, denn „dieser Plastikmüll störte mich schon immer. Ich kaufe fast alle Dinge inzwischen unverpackt.“ Das sei leicht bei Obst und Gemüse; für Backwaren hat sie immer einen Beutel dabei und fürs Fleisch reicht eine hauchdünne Folie. Mit dieser Umstellung schaffte

Im November begann das Crowdfunding für Schwerins ersten Unverpackt-Laden. Genevieve Braune (r.) und Susanne Meletzki.

Foto: Genevieve Braune

die Familie es, den Verbrauch von Plastiktüten von vier auf eine im Monat zu reduzieren. Das Prinzip ist nicht, keinen Müll mehr zu produzieren, sondern less waste, also weniger.

Vor einigen Jahren hatte sie gemeinsam mit einer Freundin einen Gedanken, aus dem sich eine Geschäftsidee entwickelte: in Schwerin den ersten Unverpackt-Laden zu eröffnen. Mit FKK – Freie Konsumkultur beteiligten sich die jungen Frauen am IHK-Gründerwettbewerb 2017 und siegten. Eine Umfrage ergab, dass die meisten Schweriner sich Einkaufsalternativen zu den Supermärkten wünschen. Trotzdem gibt es den Laden noch nicht – die Umsetzung war nicht zu finanzieren, die Freundin zog weg. Doch mit ihrer neuen Geschäftspartnerin Susanne Meletzki will Genevieve ihn nun umsetzen. Etwas modifiziert, denn es wird einen FKK-Laden auf Rädern geben, der auf Märkten und in Dörfern Station machen soll. „Wenn Sie auf dem Markt frische Waren einkaufen, müssen Sie oft danach noch in den Supermarkt für Mehl, Öl, Reis, Pasta, Erbsen, Putzmittel. Das wird nicht mehr nötig sein, denn das bekommen Sie dann alles bei uns,“

beschreibt die Gründerin das Prinzip. „100 bis 150 Produkte können wir anbieten. Abgefüllt werden sie in mitgebrachte Flaschen, Gläser oder Dosen.“ Um das Projekt zu finanzieren, starteten die beiden Frauen im November das Crowdfunding. Wer die mobile Freie Konsumkultur unterstützen möchte, kann das über [startnext.com](http://startnext.com) tun.

Wer mit Genevieve Braune spricht, bekommt garantiert auch Koch- und Haushaltstipps serviert. Diese Erfahrungen hat sie in ein Projekt mit der Schwerinerer BUND-Jugend gesteckt. Sie bietet Kochkurse an Schulen an. Auch Erwachsene können von ihr lernen bei Veranstaltungen unter dem Motto „Das kann ich selbst“ im Schwerinerer co-working-Café Tisch. Hauptberuflich engagiert sie sich für Kultur im Schleswig-Holstein-Haus. Ihre Rostocker Freundin Christin Waterstrat, eine begnadete Grafikerin, unterstützt sie beim Kunstprojekt, das diese in Schwerin aufbauen möchte...

„Manchmal“, gesteht die junge Frau, „bin ich pappesatt, überfordert mit Familie, Arbeit und meinen Projekten. Da muss ich lernen Maß zu halten.“

Birgitt Hamm

# Pappensatt, wieder fremdbestimmt zu sein

## Corona nutzen und Dinge überdenken

Ich bin im Sozialismus groß geworden. In der Schule wurde ich gelobt, wenn ich mich an die Regeln hielt. Einmal jedoch bekam ich einen Tadel. Nur weil ich neugierig das Schulgelände 50 Meter weit verließ, um eine liegengeliebene Straßenbahn anzugucken. Ich verstand mit meinen damals acht Jahren nicht, was daran so schlimm sei, dass ich vor der ganzen Schule auf dem Fahnenappell getadelt werden musste. Ich habe mich sehr klein und schuldig gefühlt. Um diese unangenehme Erfahrung nicht noch einmal erleben zu müssen, lernte ich schnell artig zu sein. Ich befolgte die Regeln, egal wie sinnlos oder erniedrigend sie manchmal waren. Jede autoritäre Person hatte uneingeschränkte Macht über mich. Bewundert habe ich die Schüler, die sich dem widersetzen mit allen Konsequenzen. Sie waren die Heros in meinen Augen.

Je älter ich wurde, desto mehr entfernte ich mich von mir selbst. Es allen recht zu machen, bedeutet am Ende ein gehöriges Maß an Selbstaufgabe. Das wiederum schwächt den Selbstwert. Die Wende kam und die Anforderungen stiegen. Ich versuchte nach wie vor den Erwartungen der Menschen um mich herum und der neuen Gesellschaftsordnung zu entsprechen. Buckeln bis zum Umfallen. Alleinerziehend, Schichtdienst, vom Arbeitgeber vorgegebene Ziele, die unerreichbar waren. Resultat war mein erstes Burn out. Es sollte nicht das letzte sein in meinem Leben. Ich brauchte diese Krisen. Sie halfen mir zu erkennen, dass ich auf mich hören sollte, egal wie sehr mich andere dafür tadeln.

Step by Step fing ich an, alles zu hinterfragen. Nicht alles hinzunehmen.

Eine eigene Meinung zu entwickeln. Kritisch auf alles zu gucken. Ich wurde unbequem. In Firmen, in denen ich arbeitete, machte ich den Mund auf, wenn mir Arbeitsabläufe unproduktiv erschienen. Das stieß nicht auf Beifall und so musste ich oft Spießrutenlaufen oder wurde gemobbt. Das wiederum brachte die nächsten Burn outs. Am Ende wählte ich die Selbstständigkeit. Wie heilsam, sich nicht mehr von Menschen traktieren zu lassen, die oftmals keine Ahnung hatten. Dies kostete mich einige Beziehungen – alles hat seinen Preis im Leben. Die Freiheit, das zu tun was ich möchte, ist wunderbar. Gerade habe ich es schätzen gelernt, da kommt Vater Staat und will mich wieder einschränken. Das macht mich pappensatt.

Corona. Diese Krankheit hat weniger dahingerafft als die Grippe. Doch wird sie so dramatisiert, dass die Angst umgeht. Angst macht eng im Denken und verführt zu unüberlegten Handlungen. Manche Menschen, die keine Maske tragen, werden von anderen verprügelt. Ich halte mich zum Glück an die Regeln. Habe jedoch weniger Angst vor Corona als vor Vater Staat. Ich frage mich: „Was ist das eigentliche Ziel dieser Maßnahme?“ Wovon soll uns diese übersteigerte Panikmache ablenken? Ich fühle mich mehr eingeschränkt als zu DDR-Zeiten. Ich kann

verstehen, Abstand zu halten und eine Maske für eine gewisse Zeit zu tragen. Aber alles zu verbieten, was Leben bedeutet, ist doch etwas zu viel verlangt. Das erinnert mich an diese Schauspielerin, die sich die Brüste entfernen ließ um keinen Brustkrebs zu bekommen. Unser Leben einschränken vertreibt vielleicht Corona, aber es werden weitere Krankheiten kommen, die uns darauf hinweisen werden, dass es eine Ursache für diese Entgleisungen auf der Welt gibt. Und das ist der Mensch selbst, der verlernt hat auf sich zu hören und im Einklang mit Mutter Natur zu leben. Jeder sollte hinterfragen, ob er weitestgehend im Einklang mit der Natur lebt und seinen vorbestimmten Platz ausfüllt. Als Konsumenten haben wir Macht. Jeder sollte sich Fragen stellen. Zum Beispiel: Brauche ich eine neue Hose, bevor die alte kaputt ist? Habe ich genug Geld um mich biologisch zu ernähren? Muss ich jedes Mal eine Tüte für Obst und Gemüse nehmen? Muss ich das kleine Stück mit dem Auto fahren? Bewege ich mich genug? Geh ich einer sinnvollen Arbeit nach? Damit wäre der Erde schon viel geholfen.

Na, vielleicht bringt Corona wenigstens eines: Zeit viele Dinge zu überdenken und nicht alles hinzunehmen.

*Ihre Flora Earth*



Fremdbestimmt

Foto: Henriette Fotografie



# Diebe oder Lebensmittelretter?

## Eine junge Frau erzählt vom „Containern“

**Lange nach Ladenschluss machen sich zwei junge Frauen in einem kleinen Dorf Mecklenburg-Vorpommerns auf dem Weg, um aus den Abfalltonnen von Supermärkten Lebensmittel zu holen. „Containern“ ist das gebräuchliche Wort dafür. Diebstahl nennen es die Gesetzestreuen, Lebensmittel retten die Befürworter des nächtlichen Treibens.**

Warum sie nachts in Tonnen kramt, erzählt Manuela M. dem KISS-Magazin: Die Idee mit dem Containern beschäftigt mich schon lange Zeit. Ich arbeite in der Landwirtschaft, deshalb weiß ich, wieviel Arbeit in der Nahrung steckt. Wenn ich mir vorstelle, dass davon ein großer Teil im Müll landet, finde ich das traurig und etwas davon zu retten, wollte ich schon immer mal ausprobieren. Nebenbei spart man natürlich den einen oder anderen Euro. Aber das ist nicht der Grund, warum ich mich nach einem Arbeitstag noch einmal auf den Weg mache.

Meine beste Freundin A. studiert in einer großen Stadt und besucht mich oft in meinem Dorf. Sie liebt Tiere, genau wie ich. Seit langem ernährt sie sich vegetarisch. Ich dagegen esse gerne Fleisch und Wurst. Aber mir ist es wichtig, dass die Tiere ihr Leben artgerecht verbringen können.

Als mich A. wieder einmal besuchte und wir überlegten, was wir am Abend machen wollen, kam uns der Gedanke, das Containern endlich einmal auszuprobieren. Das erste Mal waren wir sehr aufgeregt. Kurz vor Mitternacht fuhren wir endlich los. Bei den ersten Märkten waren die Tonnen verschlossen. Wir fuhren weiter und weiter und fanden offene, in

denen ich nach Verwertbarem suchte. Mit Joghurt, Bananen, Sandwichbroten und anderen genießbaren Dingen fuhren wir nach Hause. Seitdem bin ich mit dem Containervirus infiziert. Zwei-, dreimal im Monat mache ich mich nun auf den Weg. Manchmal allein, manchmal mit meiner jungen Kollegin oder eben mit A., wenn sie mich besucht. Natürlich ist es uns wichtig, dabei nicht gesehen zu werden. Einmal, als plötzlich Leute unterwegs waren, lenkte A. sie mit sportlichen Übungen ab, während ich hinter der Tonne kauerte.

Wir nehmen nur Dinge mit, die wir auch brauchen. Ich verarbeite und esse jetzt viel mehr Obst und Gemüse. Man sieht immer, was gerade Saison hat. Vor ein paar Wochen waren zum Beispiel viele Packungen mit Blaubeeren, davor Erdbeeren zu finden. Auch Schnittblumen haben wir schon gerettet. Kurz vor Weihnachten findet sich jede Menge Zimtgebäck. Es gibt auch Superfunde, wie die vielen Trinkpäckchen mit Saft oder die große Menge an Schokoriegeln. Was wir nicht selbst essen, verschenken wir. Unsere Freunde wissen, woher die Dinge kommen und haben kein Problem damit.

Auch meinen Eltern und Geschwistern habe ich von unseren abendlichen Touren berichtet. Meine Mutter hat natürlich etwas Angst um mich, findet aber trotzdem gut, was wir machen. Und mein Vater ist der erste Ratgeber, wenn es darum geht, Fleisch und Gemüse zu verarbeiten. Aber manchmal ist er auch ratlos, zum Beispiel bei dem vielen Porree, den ich neulich gefunden habe.

Ich habe mich von Anfang an auch im Internet informiert. Folge einem Paar auf Instagram, das viele

Tipps weiter gibt. Die Beiden haben auch schon Selbstversuche gemacht, mit wie wenig Geld sie auskommen, wenn sie regelmäßig auf Tour gehen. Es ist interessant zu sehen, wie es die Anderen machen!

Seit meinem ersten Mal, als ich mit A. loszog, um fremde Mülltonnen zu durchsuchen, habe ich viel über den Umgang mit Lebensmitteln gelernt. Und ich finde es immer noch traurig, dass perfekte Äpfel, Tomaten oder Joghurt in der Tonne landen müssen. Das Sortieren kostet mich immer noch viel Zeit. Deshalb gehe ich auch nur ein paar Mal im Monat los. Ich will ja nicht, dass das, was wir in der Nacht gerettet haben, ein paar Tage später dann in meiner eigenen Mülltonne landet.

Wenn mein Vater das nächste Mal zu mir kommt, muss er mir unbedingt erklären, was ich mit dem Schweinebraten anstelle, der seit dem ersten Beutezug in meinem Gefrierfach wohnt.



Fotos: Anonyma

# Wenn Hilfe erst einmal abgelehnt wird

Als pflegende Angehörige im ständigen Widerspruchsmodus



**Pappesatt – dazu fällt mir wieder allerhand ein, was ich damit in Verbindung bringen kann: Meine neuerdings vor Pappe überquellende Mülltonne, ein Ende dieses Zustandes ist nicht wirklich absehbar, aber damit kann ich gut leben; eine gefühlt nicht enden wollende dunkle Jahreszeit, die jetzt ja gerade mal anfängt; Corona ohne Ende – die Aufzählung könnte ich noch um etliches weiterführen.**

Corona mal ausgenommen ist meine Aufzählung selbst mit den hier nicht genannten Dingen nichts gegen das, was man so als pflegender Angehöriger erlebt. Mehr als zehn Jahre war ich ununterbrochen in dieser Situation und hatte eigentlich immer irgendwo einen Widerspruch laufen, gelegentlich ein Klageverfahren, manchmal auch beides gleichzeitig. Habe ich ganz am Anfang noch gedacht, das erlebe nur ich, wurde ich durch Verwandte und Bekannte im Laufe der Zeit immer häufiger eines besseren belehrt. Haben wir uns über die Pflege unserer Angehörigen unterhalten, ging es immer auch sehr stark um die Ablehnung

beantragter Hilfen oder Pflegegrade, Fahrkostenerstattungen und so weiter. Es entsteht durchaus der Eindruck, dass Behörden erst einmal alles - oder wenigstens das meiste - ablehnen. Gelegentlich verschwinden auch Unterlagen in einem großen schwarzen Loch...

Wer sich da nicht wehren kann oder will, hat schnell verloren. Ich habe mich im Namen meiner kranken Angehörigen immer gewehrt, ausgestattet

mit einem Ausweis als gerichtlich bestellte Betreuerin, einer notariell beglaubigten Urkunde und einer guten Rechtsschutzversicherung. Diese Dinge waren aber nur die eine Seite der Medaille. Die andere: Ich investierte viel Zeit, Kraft, Nerven, Papier, Druckerpatronen, Porto, musste Gesetze lesen, Telefonate führen, bei Behörden auf der Matte stehen und sagen „So nicht“. Gut möglich, dass die Aufzählung nicht vollständig ist. Die Zeit, die ich damit verbracht habe Widersprüche zu schreiben und Klagen einreichen zu lassen, hätte ich viel lieber mit angenehmeren Dingen, vor allem mit meiner Familie verbracht.

Aber manche Dinge kann man sich nicht aussuchen und wenn man es schleifen lässt, löst man das Problem nicht. Also Ärmel hochgekrempt, tief Luft geholt und auf ein Neues! Nein, im Moment muss ich auf der Schiene gerade nichts tun. Ich hoffe, dass das so bleibt und wünsche allen, die jetzt in dieser Situation sind, Mut, Kraft, Durchhaltevermögen und ja, gelegentlich braucht man auch das notwendige Kleingeld.

**Brunhilde Spickermann**



Statt ihre Zeit dem kranken Vater oder der hilflosen Großmutter zu widmen, müssen sich pflegende Angehörige oft mit bürokratischen Entscheidungen der Pflegekasse herumschlagen. Foto: Sabine Klemm

# „Ach, Sie sind psychisch krank, na dann!“

## Ermüdende Berichte aus dem Alltag bei Ärzten

**„Ich habe sehr viele gesundheitliche Probleme seit sieben Jahren und JEDES Mal muss ich rumdiskutieren und mich rechtfertigen, während gleichzeitig sich mein Zustand drastisch verschlimmert.“**

So beschreibt Alice (Username) bei Twitter ihre Situation als psychisch Kranke mit gleichzeitig körperlichen Beeinträchtigungen. Eine andere Twitterin ergänzt: „Ich wäre eher für das positive Beispiel – meine Hausärztin nimmt mich immer sehr ernst. In einer Klinik hingegen bekam ich selbst bei Erkältung nur nach Diskussion Medikamente, und es sollte in der Gruppentherapie besprochen werden, wie so man erkältet ist und was es einem sagen soll.“

An den Beispielen sieht man, dass es von beiden Seiten Vorurteile bzw. verfestigte Meinungen gibt. Als Mensch mit psychischen Erkrankungen muss man sich einfach immer verteidigen.

„Ich hatte mal eine starke Eisenmangelanämie. Jedoch wollte man mir keine Eiseninfusionen geben, da ich ja lediglich depressiv sei. Und das alles, weil man leider meine Selbstverletzungsvergangenheit beim Blutabnehmen erkennen kann.“ So beschreibt „Lucy“ ihre Erfahrungen. Ein Twitterer antwortet ironisch: „Praktischerweise macht dich Selbstverletzung lebenslang immun gegen jegliche schädlichen Einflüsse von außen.“

Es ist ermüdend. Als Mensch mit psychischen Erkrankungen fühlt man sich schnell als Patient zweiter Wahl. In der letzten Ausgabe schrieb ich bereits über meine Erfahrung in der Notaufnahme. Ich wurde über Stunden nicht versorgt, weil ich irgendwie unter die Kategorie „Hypochonder“ fiel. Aber

machen wir uns nichts vor, viele psychisch Kranke scheuen sich eher davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie sind gefangen im Denkmuster „Ich bin es nicht wert, dass man mir hilft.“ Hätte der diensthabende Notarzt schneller reagiert, wären mir Bluttransfusionen und Beatmung erspart geblieben.

Am eigenen Leib habe ich ein anderes ärztliches Desaster erlebt. Seit frühester Jugend bin ich wegen meiner Wirbelsäule in Behandlung. Als Studentin sagte mir ein Orthopäde: „Sie haben halt eine ungünstige Statik“. Stimmt, schon in der Bibel stand „Eine lange Dürre wird kommen.“ Das bin ich. Seit meiner Studentenzeit sind mehr als zwei Jahrzehnte ins Land gegangen. Der Rücken möppert regel-

Wollpullover. Ohne Vorankündigung „renkte“ er mich ein. In meiner Wahrnehmung schmiss er sich mit voller Wucht auf mich. Es fühlte sich einfach erniedrigend an. Als ich mich wieder hochrappelte, fragte er nach meiner genauen Diagnose. Statt zu sagen, das tut hier nichts zur Sache, antwortete ich wahrheitsgemäß: Posttraumatische Belastungsstörung. Er lächelte süffisant: „Das dachte ich mir schon.“

„Wie kommuniziert man physiologische Gesundheitsbeschwerden, wenn bei jedem Versuch, das zu tun, automatisch der Fokus auf psychische Gesundheitsbeschwerden rutscht, weil das eine das andere auslöst, aber nicht zwangsläufig bedingt? Ich versuche das seit Tagen, und es ist wirklich

**„Viele psychisch Kranke scheuen sich eher davor, Hilfe in Anspruch zu nehmen.“**

mäßig, aber mich psychisch stabil zu bekommen, stand jahrelang im Vordergrund. Dann keimte der Gedanke „Selbstfürsorge“ auf. Ja, ich habe Rückenschmerzen, vielleicht kann sich da jetzt jemand drum kümmern. Der Termin beim Facharzt war ernüchternd.

Ich wurde gefragt, was ich beruflich mache. Für einen Orthopäden eine durchaus berechtigte Frage. Nachdem ich sagte, ich sei berentet wegen psychischer Erkrankung, hatte sich meine Weiterbehandlung erledigt. Ich wurde lediglich gefragt, wo es denn weh tue. Ich sollte mich bäuchlings auf die Liege liegen, im dicken

sehr schwierig. Fühle mich null Ernst genommen... und das triggert wiederum, weil es nie ernst genommen wurde, sobald es hier gravierende nicht psychische Erkrankungen gab. Wo ich wieder bei 'Ich darf nicht krank sein!' lande.“ So beschrieb eine weitere Userin unser Dilemma.

Mir geht es hier nicht um Ärztebasching. Aber ich möchte denen, die Unrecht erfahren haben, eine Stimme geben. Und generell an Ärzte und Ärztinnen appellieren, ihre Patient\*innen als Ganzes zu sehen. Wir sind nicht „die eine“ Diagnose, sondern Menschen in all ihren Facetten. **Kirsten Sievert**



Diese Kühe genießen den Überfluss, auch wenn ihnen gern ein Anteil an der Klimaveränderung zugeschrieben wird.

Foto: Birgitt Hamm

## Immer Mehr und Weiter so

### Gewinn-Maximierung ist schon fast ein Credo unserer westlichen Gesellschaft

Auf der Münchner Sicherheitskonferenz verkündete der US-Außenminister Pompeo: „Wir hier im Westen sind alle am gewinnen“; konform mit Trumps Äußerung: Wir werden so viel gewinnen, dass wir vom Gewinnen müde werden!“ Als ob wir nicht längst bei Weitem mehr als genug hätten – also pappesatt sein müssten! Die Mehrheit in unserer Gesellschaft folgt brav-trottend den Eseleien der Wirtschaft, der Werbung, der Politik; ich habe das dicke oder eben pappesatt. Natürlich gibt es – und zwar sogar zunehmend – neue Denk-Modelle; z. B. Firmen, die das Gemeinwohl über den Gewinn stellen; Geschäftslogik, die nicht vordergründig den Börsenwert im Auge hat, sondern soziale und ökologische Interessen verfolgt. Immerhin lässt das eben

genannte Modell hoffen auf ein gewisses Umdenken.

Noch zur Konkretisierung dessen was wir uns „leisten“, besser, was uns aufgezwungen wird. Hier zwei Beispiele. 1. Recycling-Höfe haben das Problem mit einer stetig wachsenden Unmenge an Pappen. Das haben sie natürlich buchstäblich pappesatt. Bedingt ist das natürlich durch den horrenden online-Verkehr.

Fast ausschließlich Gewinnstreben ist sichtbar in der Privatisierung der Medizin. So „sind es in einem existenzbedrohenden Verdrängungswettbewerb die Erlöse, die am Ende über das Schicksal eines Krankenhauses und auch über das der Patienten entscheiden“ (Zitat: Giovanni Maio, Professor für Ethik). Diese Ökonomisierung der Medizin habe ich

(und mittlerweile viele junge Mediziner, die sich organisieren) pappesatt. Es wäre staatliche Aufgabe, der Maximierung der Umsätze entgegen zu wirken.

Einen, wie ich finde, interessanten Aspekt zum grenzenlosen Wachstum fand ich in einem Bericht der Süddeutschen Zeitung: Im Silicon-Valley denkt man selbstkritisch über die Folgen des Wachstumsdenkens nach (hier: Digitalisierung). Der Mensch ist kein digitales, er ist ein analoges Wesen.

Eine gebremste Digitalisierung und ein winziges Zurück zum Analogen würde ich mir wünschen – denn allein das pausenlos zitierte Wort „Digitalisierung“ (zusammen mit den unsozialen Medien) nervt mich, pappt mich satt. **Jürgen Friedmann**

# Das Buch stinkt

## Die besten Geschenke für unsere Kinder

**Zu Ostern 2020 – meinem ersten Ostern in Schwerin ohne Familie – dachte ich darüber nach, womit ich meinen Enkelkindern eine Freude machen könnte. Ich kenne meine Enkeltochter Emma mit ihren besonderen Interessen und Vorlieben. Sie mag Bücher und lesen und ist sehr wissbegierig und naturverbunden. Und sie ist mir in ihrem Wesen sehr ähnlich. Also wird sie auch lieben, was ich liebe! Ich wollte ein „sinnvolles und pädagogisch wertvolles“ Geschenk machen, über das sie sich freuen sollte.**

In meiner Kindheit habe ich zu allen Geschenken höflich „Danke“ gesagt, obwohl ich mit manchen Dingen nichts anfangen konnte. Weil ich eben schon da spezielle Interessen hatte, anders als andere. Obwohl es früher wohl einfacher gewesen sein muss, dem Kinde einen Herzenswunsch zu erfüllen, da wir ja im Mangel und nicht in der Fülle lebten. Meistens gab es praktische Sachen. Die man eben gut gebrauchen konnte.

So glaubte ich als erfahrene Oma und pädagogische Fachfrau genau den richtigen Treffer bei meiner Enkeltochter zu landen.

Ich selbst liebe Kinderbücher und die darin verpackten Lerninhalte über das Leben sehr. Schön illustriert versteht mein inneres Kind viel mehr von dem, was manchmal in den Erwachsenenbüchern in ausschließlich schwarzen Buchstaben gedruckt steht. Und da ich mich ganz speziell für Naturmedizin interessiere und dafür, wie man sich alternativ zur Schulmedizin selbst helfen kann mit allerlei Kräutern und Gewürzen, hatte ich für mich das



Unmengen an Spielzeug oder Zeit schenken? Das fragen sich die Großeltern oft, wenn sie ihren Enkeln eine Freude machen wollen.

Foto: Birgitt Hamm

Duftkinderbuch „Kräuterhexe Thymiana beim Koboldkönig“ gekauft. Ich war sehr begeistert davon, dass man jetzt selbst Düfte auf Papier konservieren konnte. Nur kurz rubbeln – und schon wurde der Geruchssinn angesprochen. Und die Verknüpfung von sehen, hören und riechen garantiert eine nachhaltige Lerneffekt. Einfach genial! Und eine unterhaltsame Geschichte noch obendrein! Schweren Herzens trennte ich mich von diesem Lieblingsbuch und schickte ich es liebevoll verpackt per Post zu meiner Enkeltochter.

Und erhielt auch ein liebevoll gesprochenes „Dankeschön Oma Iris“ über Whats App Video zurück. Alles in Ordnung, dachte ich und freute mich noch einmal. Schenken ist eben etwas Schönes.

Es vergingen vier Monate, bis ich meiner Enkeltochter bei der Schuleinführung ihres Cousins in Jena begegnete. Im ausgelassenen Kinderspiel und der Wiedersehensfreude aller Enkel wollte ich ihr erneut ein sehr schönes und lehrreiches Kinderbuch schenken – mit Rezepten drin zum Selbermachen.

Doch sie zog die Mundwinkel nach unten und fragte: „Ist das wieder so ein stinkendes Buch?“ Ich musste kurz überlegen. „Ah ja, du meinst die schönen Kräuterdüfte, die man riechen kann beim Lesen?“ gab ich zurück und

lachte: „Und der Koboldpupsgeruch stinkt da wirklich.“

Wütend antwortete meine Enkeltochter: „Nein alles, das ganze Buch stinkt ekelhaft“ und hielt sich dabei die Nase zu.

Oh je! Ich, war für einen Moment sprachlos – und stotterte fast entschuldigend für mein erneutes Buchgeschenk: „Nein, dieses Mal sind keine Gerüche dabei.“

Was ich daraus gelernt habe?

Es ist in der heutigen Zeit der Überfülle und des Überangebotes zwar fast wie im Schlaraffenland. Doch Vorsicht mit Geschenken! Es ist vielleicht doch besser vorher nach den Wünschen zu fragen, um derartige Überraschungen in Zukunft zu vermeiden. Und Kinder sind heute anders, ehrlich und unverblümt und auch manchmal unverschämt – und wehe, wenn sie losgelassen...! Bei der alltäglichen Reizüberflutung mit Informationen und Dingen stelle ich auch bei Kindern schon eine Sättigung und Unzufriedenheit fest.

Ich frage mich: „Worüber können sich Kinder heute wirklich freuen?“

Meine Antwort: Gemeinsam Zeit verbringen. Das Rezeptbuch werde ich mit Emma gemeinsam ausprobieren – und wir werden dabei viel Spaß haben.

Iris Hesse

# Heilig Abend in einer Nicht-Familie

**Das Weihnachtsfest mit der Familie zu verbringen, macht manche Menschen pappesatt – zu viele Geschenke, zu viel Essen, zu viel Stress. Wie es anders geht, beschreibt die Autorin Hanna Strack in ihrem autobiografischen Buch „Blühen, wie es meinen Wurzeln entspricht“:**

Wolfgang kommt gegen 15 Uhr und bringt zwei Gitarren. „Vielleicht kommt noch ein Kurskamerad, Peter, dem das Fest zuhause zuwider ist, ich hab ihm gesagt, bevor du dich vor die S-Bahn wirfst, komm zu uns.“

Jochen kommt. Er hackt die Walnüsse für den Obstsalat. Er erzählt, was seine WG-Mitbewohner über Gottesdienste denken. Sie können sich nicht vorstellen, dass dort getanzt wird. Ich bin Pfarrerin und halte gelegentlich Gottesdienst in Vertretung des Pfarrers, bei denen ich ihn nicht nach der Liturgie, sondern nach dem biblischen Text gestalte. Da kommen dann auch meditative Tänze vor.

Volker kommt. Er war Skifahren in Hochfügen mit seinen Freunden. Ihm ist überhaupt nicht nach Feier. Da er im Hause wohnt, kann er sich immer mal zurückziehen. Er hatte die Menükarte geschrieben.

Ich bin geschieden. Mein Freund, in dessen Haus ich lebe, ist Witwer. Beide haben wir je drei erwachsene Kinder, alle noch unverheiratet. Mein Freund kocht. Ich decke den Tisch, diesmal mit Kerzen in Äpfeln für jeden Platz.

Christine kommt. Sie ist eine Freundin von mir. Sie wäre allein dieses Jahr. Sie bringt den Aperitif mit, geht in die Küche zum Mixen.

Sabine kommt. Sie ist die älteste Tochter meines Freundes. Den Tag über hat sie noch in zwei Geschäften ausgeholfen.

Andrea und ihre Freundin Sonja kommen. Sie tragen immer zerrissene Jeans, Pullis mit Löchern. So auch



heute. Sie haben die afrikanischen Trommeln vergessen, die sie mitbringen wollten. Wir holen sie. Es läutet. Der angekündigte Kurskamerad steht vor der Tür. Gut, dass er angekündigt war. Wir heißen ihn willkommen, richten ein elftes Gesteck.

Wir proben „Süßer die Glocken nie klingen“, mehrstimmig, Gitarrenbegleitung. Dann Anruf bei der bettlägerigen Tante in Lübeck, wir bringen ihr das Ständchen, ihr Lieblingslied, seit Jahren ihr schönstes Weihnachtsgeschenk. Sie ist vor 60 Jahren aus der Kirche ausgetreten. Ständchen für die Großmutter im Pflegeheim im Schwarzwald.

Verabredet ist: Jeder übernimmt einen Menügang auf- und abzutragen. Das entkrampft. Und zwischen den Gängen kann jeder und jede etwas vortragen.

**Aperitif.** Ich lese aus dem Kriminalroman von Tony Hillermann „Das Tabu der Höllengeister“ den Aus-Segen der Navajo-Indianer, Wolfgang und Jochen improvisieren auf den afrikanischen Trommeln.

**Vorspeise, geräucherte Forellen.** Dann die Rede von Wolfgang, die wir jedes Jahr genießen. Enttäuschung: Er

In „Blühen wie es meinen Wurzeln entspricht“ erzählt die in Pinnow lebende Hanna Strack ihre Lebensgeschichte, mit der sie Mut machen möchte zum eigenen Sein. Das Buch ist in der AT Edition erschienen (ISBN978-3-89781-271-0).

will die Rede eines Freundes zitieren, der über seine sexuellen Erfahrungen gesprochen hatte. Flapsige Bemerkungen von allen Seiten. Liebe, Liebe und Angst. Weihnachtsthema also doch.

**Selleriesuppe.** Volker singt mit meiner Begleitung aus dem Schemellischen Gesangbuch: „Ich steh an deiner Krippe hier.“ Sabine singt mit.

**Hauptgericht, Pute.** Christian kommt, mein Neffe, Student. Ob er nachher seine Mutter in Finnland anrufen kann? Die Pute reicht für alle. Lob für den Koch. Sabine will eine Weihnachtsgeschichte von Theodor Storm vorlesen. Sie empfindet die als echt weihnachtlich anrührend. Wir lauschen.

**Obstsalat.** Afrikanische Trommeln, Andrea und Sonja beginnen mit dem Grundrhythmus, alle improvisieren. Für den Espresso habe ich mich selbst eingeteilt, so konnte ich bis jetzt alles sehr genießen.

**Lichtertanz.** Wir haben keinen Weihnachtsbaum, Geschenke sind auch abgeschafft. So ist Platz zum Tanzen. Es ist gegen 22 Uhr. In Kanada warten die Großeltern auf das Ständchen. Wir proben „Lobt Gott ihr Christen“ vierstimmig. Dann der Anruf.

Volker wird jetzt in seinem Zimmer seine Sport-Freunde einladen. Fritz, Christine, mein Freund und ich fahren zur Christmette. Peter setzen wir dort ab, wo sein Fahrrad steht. Wolfgang wird die Nacht durch seine Party feiern, Andrea und Sonja tanzen noch ein wenig im Wohnzimmer, mein Nefte wird bei uns übernachten.

Wir hatten ein fröhliches Weihnachten. (gekürzt) **Hanna Strack**



Vom üppig gefüllten Adventskalender bis zur fetten Gans – während die meisten Menschen nach Weihnachten nur noch ans Abspecken denken, verliert unsere Autorin in dieser Zeit stets ein bis zwei Kilo Gewicht.

Foto: Adobe Stock

# Essen nach Plan

## Von Einer, die zur Weihnachtszeit Gewicht verliert

**Ich gehöre zu den wenigen Menschen, die darauf achten müssen, genug zu essen. Das klingt womöglich wie ein Leben im Schlaraffenland, aber so ganz perfekt ist es leider nicht.**

Ich hatte schon immer Untergewicht. Bei 154 cm wiege ich ca. 41,5 Kilogramm. Das könnte womöglich an meiner Herzerkrankung liegen, aber ich denke, auch die Gene sind nicht ganz unschuldig daran. Meine Mutter war in ihrer Jugend auch sehr schlank.

Schon früher bekam ich Essen vorgesetzt, das besonders kalorienhaltig war. Ich kann mich an den einen oder anderen Kakaodrink erinnern, den es heute noch in Apotheken gibt. Diesen musste ich in besonders „schlanken“ Zeiten regelmäßig trinken. Es gibt natürlich Schlimmeres, aber nach der zehnten Flasche schmeckt es einem auch nicht mehr.

Heute ist mein größtes Problem, dass ich besonders auf ein gutes Mittagessen achten muss. Ich bin kein großer Frühstücksfreund, esse nicht besonders viel. Vielleicht einen Toast oder eine Schüssel Cornflakes. Da geht es vielen Leuten um mich herum anders. Sie essen viel zum Frühstück und lassen oft das Mittagessen weg. Was ich mir gar nicht vorstellen könnte.

Mein Problem ist, dass ich nach dem Frühstück, auch wenn es mal größer ausfällt, ca. zwei Stunden später eine ordentliche Portion Mittagessen brauche. Ansonsten sinkt mein Blutzucker ziemlich schnell ab. Das kann bei mir zu Flackern in den Augen, Zittern in den Händen oder Übelkeit führen. Das geschieht ungefähr in einem Zeitraum von 15 Minuten.

Bis jetzt hab ich es fast immer geschafft, es gar nicht erst soweit kommen zu lassen oder schnell zu einem Snack zu greifen. Bananen oder ein Toast sind hilfreich. Zur Not geht auch ein Glas von einem süßen Getränk. Zittrige Hände durch sinkenden Blutzucker bekomme ich ca. alle zwei Wochen. Auch, wenn ich versuche gut zu planen und pünktlich zu essen, kann auch das schiefgehen. Wenn ich zu spät anfangen zu kochen, ein Ausflug ohne Proviant zu lange dauert oder ich zu wenig Essen mithabe, kann es schon mal etwas schwierig werden. Zwischen Mittagessen und Abendessen habe ich das Problem aber nicht.

Ich gehöre auch zu den Menschen, die an Feiertagen eher ab- als zunehmen. Da meine gesamte Familie reichlich Frühstück isst und gern auf das Mittagessen verzichtet, um abends ordentlich zu schlemmen, habe ich oft keine Zeit zum Kochen. Hier ein

Besuch bei den Großeltern und da ein Spaziergang oder Kirchenbesuch. Wenn die Familie schon mal zusammenkommt, verplant man den ganzen Tag, um besonders viel Zeit gemeinsam zu verbringen. Ich halte mich an diesen Tagen mit Bananen, belegten Broten oder Süßigkeiten „über Wasser“. Allerdings reicht das nicht aus. Nach fünf Tagen Weihnachtszeit in Familie habe ich ein bis zwei Kilo runter.

Da ich sowieso schon Untergewicht habe, ist das sehr ungünstig. Als ich einmal eine Gastritis hatte, habe ich mir vorgenommen eine „Diät“ zu machen. Ich verzichtete auf säurehaltige Lebensmittel und Getränke, Alkohol, Kaffee und zu viel Fett. Nach einer Woche gingen die Magenschmerzen weg, aber auch die Kilos. Von 42 Kilo ging es runter auf 37,9 Kilo. Ich war selber ganz überrascht. Ich habe zwar normale Portionen gegessen, aber Alkohol und Süßgetränke mit Kohlensäure scheinen doch ziemlich viel auszumachen. Vor allem Süßgetränke habe ich täglich viel getrunken.

Weil ich allerdings auf meinen Rhythmus achte und anderen oft auf den Geist gehe mit „ich muss unbedingt noch was essen, wir können erst später los“, komme ich damit ganz gut klar. Zur Zeit halte ich mein Gewicht.

SU

# Mein Kampf mit Essen, Kalorien und Gewicht

## Eine Betroffene berichtet von ihrem Feind, der Magersucht

**Ich heiße Silke und möchte über meine psychische Erkrankung „MAGERSUCHT“ berichten, da es in der heutigen Zeit ein großes Tabuthema ist. Zum jetzigen Zeitpunkt kämpfe ich mit aller Kraft darum, diese Erkrankung zu heilen und mich von der „SUCHT“ zu befreien. Aber erst einmal vorab zu meiner Geschichte.**

Durch die Magersucht habe ich mich auf 38 kg, bei einer Größe von 1,63 cm herunter gehungert. Es gab für mich nichts anderes mehr. In meinem Kopf drehte es sich nur noch um das Essen, Kalorien und Gewicht. Kein Interesse mehr für Familie, Kultur, Natur, usw. Nichts um mich herum nahm ich noch wahr. Es ist ein reines Hofkino. Ich empfund und empfinde kein Glück, keine Liebe und Freude mehr.

Dann kam der Wendepunkt. Ich brach zusammen. Es vergingen 20 Jahre, bis die Erkrankung anerkannt wurde und ich zur Einsicht kam und mir auch eingestand, dass ich magersüchtig bin. Ich musste etwas ändern, wenn ich weiter am Leben bleiben will. So begann ich zu kämpfen, um mich von den Fesseln zu befreien; ich forschte und recherchierte nach Lösungen und suchte mir Hilfe. Nun bin ich in psychologischer Behandlung, lese Bücher und suche die Hilfe auch bei Hypnotisierenden, bei Suchthotlines usw. Ich setze mich mit anderen Betroffenen in Verbindung, um mich auszutauschen. Reden hilft. Man fühlt sich verstanden. Es bedarf viel Kraft und eines starken Willens. Es kostet so viel Kraft und Stärke, dass ich manchmal total erschöpft und verzweifelt bin. Jetzt, wo ich seit längerem wieder versuche normal zu essen, verändern sich der Körper, die

Gedanken, das eigene Ich. Wie soll ich mit diesen Veränderungen umgehen, wie lerne ich es zu akzeptieren? Ich glaube, es hilft nur eines, sich selber lieben zu lernen und sich selbst mit Liebe, Achtung und Respekt zu begegnen.

Es stellten sich Fressattacken und Unwohlsein ein. Obwohl mir die Essstörung bewusst ist, habe ich große Angst, meine alten Gewohnheiten einfach über Bord zu werfen, die mir seit über 20 Jahren ein berleben und den Erhalt meiner Funktionsfähigkeiten ermöglichen. Zurzeit entwickelt sich mein Denken, die Krankheit bewusst wahrzunehmen und zu entschärfen. Auch versuche ich, mit meinen unterdrückten Gefühlen in Kontakt zu treten, mit ihnen zu reden und sie aus dem Gefängnis wieder zu befreien. Ich zwingen mich, jeden Tag drei Mahlzeiten zu mir zu nehmen und werde während der Genesung auch von mehreren Fressattacken überfallen. Die große Angst vor



Wenn das Maßband bers Wohlbeﬁnden entscheidet. Foto: privat

der Gewichtszunahme, das Annehmen und Lieben-lernen meines Körpers begleiten mich täglich. Es ist nicht einfach, aber ich will gesund werden und wieder leben. Es sind Tage und Wochen, ja auch manchmal Monate des harten Kampfes und harten Arbeit, der Tränen und Verzweiflung. Aber ich möchte an Lebensqualität zurück gewinnen. Ein Aufgeben darf es nicht geben.

Was war eigentlich die Ursache? War es der Unfall, den ich 1996 erlitt? Durch den Unfall hatte ich meine gesamte Identität verloren und war bei der Genesung auf der Suche nach einer neuen. Ich hatte über nichts mehr Kontrolle, alles verloren. Die einzige Kontrolle, die ich noch hatte, war mein Körper. So begann ich nur mit einer einfachen Ernährungsumstellung, kein Fett, kein Fleisch und Light-Produkte. Auch spielt der große Schlankheitswahn in den Medien eine große Rolle. Jede\*r Betroffene hat seine/ihre eigenen Ursachen. Um mich richtig mit der Krankheit auseinander zu setzen, schrieb ich vor lauter Wut und Enttäuschung von mir selbst, einem Brief an meinem Begleiter, die „MAGERSUCHT“. Hier ein Auszug daraus:

### *Liebe Magersucht (Mein Feind!)*

*Du hast mich jahrelang begleitet, hast es mir schwer gemacht, mich anderen anzupassen. Durch Dich habe ich Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme und friere ständig. Durch Dich weiß ich nicht mehr, was Freude, Liebe und Glück ist. Durch Dich kann ich nicht mehr lachen, usw. ...*

*In Wut und Zorn Deine Silke*

Ich möchte allen Betroffenen Mut machen, habe das Gefühl, es zu 60 Prozent geschafft zu haben. Ich kämpfe weiter. Meine tägliche Arbeit lautet, die Magersucht überwinden, und das 24 Stunden am Tag. Es ist nicht leicht, aber ich weiß aus meinen ersten Erfahrungen, es lohnt sich.

**Silke**

**PS: Die Selbsthilfegruppe trifft sich immer am ersten Montag im Monat um 18 Uhr in der KISS in Schwerin. Betroffene sind herzlich eingeladen.**

Die Verlockungen in der  
Weihnachtszeit sind groß.  
Foto: Birgitt Hamm

# Weniger ist Mehr

## Fasten in der Weihnachtszeit

**Freiwillig weniger Konsum, weniger Fernsehen, weniger Events, weniger Geschenke, weniger laut, weniger schrill, weniger bunt, weniger süß – weniger Stress. Stattdessen mehr Genuss, mehr Gelassenheit, mehr Besinnung, mehr Bewusstsein, mehr Achtsamkeit, mehr Entspannung – mehr Freude.**

Kaum sind die reichhaltigen und bunten, süßen Angebote zum Thema Schuleinführung aus dem Supermarkt verschwunden, werden wir neu animiert und geistig ausgerichtet auf das herannahende Weihnachtsfest. Die Regale sind voll von Süßkram von Oblatenlebkuchen über Schokoladen-Hohlfiguren bis zum Weihnachtsstollen. Ich bin schon pappesatt, wenn ich das sehe! Ist mir viel zu früh. Ich fühle mich manipuliert von den nicht zu übersehenden Produkten.

Ja, ich kann es ignorieren und vorbeispazieren, als wäre das alles nicht da. Den selektiven Blick habe ich mir sowieso schon über Jahre angewöhnt – nur das zu sehen, was ich sehen will, was für mich eine Bedeutung hat.

Obwohl – die Oblatenlebkuchen mochte ich schon immer sehr gern – sind lecker. Okay, ich koste mal davon. Aber ich weiß, esse ich sie jetzt schon regelmäßig, dann habe ich in der



### Energiekekse

von Hildegard von Bingen

400g Dinkelmehl  
200g gehackte Mandeln  
2 Eier  
250 g Butter  
150 g Rohrzucker  
20g Muskat  
20 g Zimt 10g Nelken gemahlen  
1 Prise Salz

Ein pures Geschmackserlebnis. Die Gewürze haben wärmende, anregende Eigenschaften, fördern die Durchblutung und wirken beruhigend auf das Nervensystem.

**Guten Appetit !**

Weihnachtszeit keinen Genuß mehr dran.

Ich ärgere mich darüber, weil das „Besondere“ zu Weihnachten dann nichts Besonderes mehr ist. Es ist wie mit den Bananen früher zu DDR Zeiten in meiner Kindheit. Die Sehnsucht danach sie zu haben und zu essen war groß. Jetzt, wo es sie täglich gibt, haben sie ihren Reiz und ihre stimmungsaufhellende Wirkung verloren. Also hat auch die Fülle ihren Preis – nämlich die Qual der Wahl und den Verlust von Genuss und chronische Unzufriedenheit. Die Suche nach etwas ohne Namen oder Sucht.

Ich habe für mich in den letzten Jahren sehr bewusst und achtsam ein Gegenprogramm entwickelt, um mir das weihnachtliche Gefühl bis Weihnachten aufzuheben. Ich faste. Ich ignoriere. Auch um den naturgegeben Winterspeck auf den Rippen gering zu halten, denn auch der Winter ist nicht mehr das, was er mal war. Die dunkle Jahreszeit und der Winterspeck dazu fordern die Trägheit und depressive Verstimmungen geradezu heraus. Miese Stimmung zu Weihnachten!

Spätestens in der Adventszeit lauert die Verführung hinter jeder Ecke. Die besinnliche stille Zeit wird zur Stressmeile – kulinarisch, angebotsmäßig und der besondere Drang sich

doch noch mal zu treffen, als ob es das letzte Mal wäre. Würden wir uns das ganze Jahr über mit so viel Aufmerksamkeit und Zuwendung beschenken wie zu Weihnachten, wäre alles doch wesentlich entspannter und gesünder – aus meiner Sicht. So sind Verdauungsprobleme verschiedenster Art doch schon vorprogrammiert: Pappesatt von Allem, aber alle machen mit. Essen und sich Eindrücke einverleiben, statt sich zurück zuhalten, zurückzuziehen in die Stille und sich zu besinnen. Am liebsten würde ich verreisen, dahin, wo es kein Weihnachten gibt.

Und dann noch die Sache mit den Geschenken. Immer wieder die Absprache: Dieses Jahr schenken wir uns nichts, nur den Kindern. Doch da bin ich schon beim nächsten Thema.

Jedenfalls habe ich das Bedürfnis nach Fasten statt Völlerei. Auch Fasten von der Fülle der Sinnesreize, des Erlebten im vergangenen Jahr. WENIG UND BEWUSST ESSEN UND GENIEßEN. Mit lieben Menschen zusammen sein. Aber auch Zeit für mich allein haben.

Übrigens: Gewürze hellen die Stimmung auf, stimulieren die Verdauung. Die Energiekekse von Hildegard von Bingen backe ich mir auf jeden Fall. Eine Gaumenfreude, gut für die Nerven und gesund. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit.

*Iris Hesse*

# Gesundes Essen macht glücklich

## SHG Zöliakie beim Filmbrunch in Ludwigslust



Fotos: Regina Prey

1,2,3 – Die SHG Zöliakie traf sich zum Filmbrunch im Ludwigsluster Luna-Filmtheater.

**Pappesatt waren wir von der SHG Zöliakie, weil wir unsere Aktivitäten im Frühjahr und Sommer 2020 nicht durchführen konnten wie geplant, wegen eines unsichtbaren Virus namens Corona/Covid 19. Es ist / war o.k., denn unsere Gesundheit geht vor und es ist wie es ist! Dennoch haben wir uns getraut am 4. September an frischer Luft eine Produktverkostung von glutenfreien Brötchen, Kuchen und anderen Leckereien durchzuführen, die auch sehr gut besucht war.**

Ein alljährlicher Höhepunkt unserer Aktivitäten ist immer im Oktober der Besuch im Luna-Filmtheater in Ludwigslust. Da schauen wir uns gemeinsam einen Film zu unserem Thema Zöliakie - alles um Essen und Zubereitung - an. Wichtig sind dabei das Gespräch und der Austausch. Umrahmt wird dieses Ereignis davon, dass jede\*r Teilnehmer\*in etwas Selbstzubereitetes, Gluten- und Laktosefreies zum Essen mitbringt. Dazu werden dann auch Rezepte

ausgetauscht. Dieser Termin konnte zum Glück stattfinden, da die Kinobetreiber dies im Vorfeld mit dem Gesundheitsamt und der Stadt Ludwigslust abgestimmt hatten und wir uns selbstverständlich an die Hygieneregeln hielten.

In dem Film ging es vor allem ums Essen. Ein Zitat: „Gesundes Essen macht glücklich! Das ist wichtig!“

Weiter hatten wir noch vor, unser Gruppengespräch durchzuführen und unseren Backtag, bei dem wir gemeinsam etwas Köstliches zaubern unter Beteiligung unserer betroffenen Kinder. Aber Corona blockt schon wieder unsere Vorhaben und wir müssen uns, wie viele andere, in Geduld üben.

Bei allen unseren Aktivitäten ist immer das Wichtigste, dass wir uns miteinander austauschen, wichtige Informationen weiter geben und Fragen beantworten. Besonders für Neubetroffene hat das eine große Bedeutung. Unsere SHG hat das große Glück, dass die medizinischen Fragen direkt von Prof. Dr. Clemens

beantwortet werden, da er an unseren Aktivitäten gern teilnimmt, wenn seine Zeit dies erlaubt.

Neubetroffene mit der Diagnose meinen oft, dass für sie eine Welt zusammenbricht und wir können ihnen Hoffnung machen, dass die Umstellung auf glutenfreie Ernährung gar nicht so schlimm ist, wie es auf den ersten Blick scheinen mag.

Unsere SHG Zöliakie ist sehr dankbar, dass wir die Unterstützung zur Antragstellung und Abrechnung von Fördermitteln durch die KISS-Beratungsstelle bekommen. Ohne diese Hilfe und den damit erworbenen „finanziellen Freiraum“ könnten wir nicht sieben bis acht Aktivitäten im Jahr durchführen.

**Regina Prey**

*ehrenamtliche DZG-Kontaktperson  
für den Bereich Schwerin*

→ **Kontakt:**  
Zölis-Schwerin  
Telefon: (03874) 320 35 41  
E-Mail: [glutenfrei-schwerin@kp-dzg-online.de](mailto:glutenfrei-schwerin@kp-dzg-online.de)

# Nachteile großer Entfernungen ausgleichen

**Drei Fragen an  
Kristina Timmermann, Geschäftsführerin  
Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH**

Foto: Eckli Raiff



1

**Frau Timmermann, haben Sie persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfe?**

Meine persönlichen Erfahrungen mit der Selbsthilfe beschränken sich darauf, dass ich schon Personen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis auf die vielfältigen und wertvollen Angebote der Selbsthilfe aufmerksam gemacht habe.

2

**Sehen Sie in dem selbstbestimmten Umgang von Eltern mit den chronischen Erkrankungen bzw. Behinderungen ihrer Kinder auch Vorteile für die Betroffenen in Ihrem Wirkungsbereich?**

Selbsthilfegruppen finden wir natürlich immens wichtig und sind auch immer bemüht, Eltern die entsprechenden Kontakte weiterzuleiten. Unser „Patientenkreis“ ist sehr vielfältig und es gibt längst nicht für jeden eine Selbsthilfegruppe.

Wir arbeiten inzwischen recht eng mit dem Landesverband der Lebenshilfe zusammen, der ja Elternvereinigung der Eltern von Kindern mit geistiger Behinderung ist. Im Übrigen machen wir in den vergangenen Jahren zunehmend die Erfahrung, dass Eltern Informationen und Kontakte im Netz suchen. Das ist zum einen für Familien in den ländlichen geprägten Gebieten MVs hilfreich, aber gerade auch für

Eltern mit Kindern, die seltene Erkrankungen und Syndrome haben.

Für „unsere“ Familien gilt fast generell, dass man den Zeitfaktor nicht unterschätzen darf. Sie sind in der Regel ebenso berufstätig wie andere Eltern, aber durch die Pflege, Arzt- und Therapeutentermine im Alltag deutlich mehr gefordert. Auch die Corona-Pandemie hat viele von ihnen besonders schwer getroffen. Die Schulen waren teilweise länger geschlossen als die Regelschulen. Auch die Eltern erwachsener Menschen mit Behinderungen mussten sich plötzlich darauf einstellen, ihre erwachsenen Kinder über Monate ganztags zu versorgen und waren damit allein gelassen.

Nochmal zum Thema Selbstbestimmung von Eltern. Grundsätzlich besteht in der Versorgung der Kinder und rechtlich ja kein Unterschied zu Eltern nicht behinderter Kinder. Leider wird die Selbstbestimmungsmöglichkeit oft dadurch massiv eingeschränkt, weil die Versorgungsstrukturen insbesondere im Krippen- und Hortbereich weiterhin nicht ausreichen und die betroffenen Eltern dadurch deutlich schlechter gestellt sind.

3

**Wie können Ihrer Meinung nach die Selbsthilfestrukturen in den ländlich geprägten Regionen Mecklenburg-Vorpommerns gestärkt und ausgebaut werden?**

Die Selbsthilfestrukturen sind ein sehr wertvolles Instrument zur Stärkung und zur Selbstaktivierung. Daher halte ich vor allem eine auskömmliche Finanzierung zur Stärkung dieser Strukturen für sinnvoll. Insbesondere in ländlichen Strukturen müssen die Nachteile in Bezug auf große Entfernungen und eventuelle Mobilitätseinschränkungen ausgeglichen werden.

## → Kontakt:

- Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH
- Sozialpädiatrisches Zentrum Mecklenburg gGmbH
- FIB's Familien in Begleitung gGmbH
- Pro-Fil Kindernachsorge gGmbH
- Kindertagesstätte „Alles im Lot“ gGmbH
- Sozialmedizinisches Erwachsenen-Zentrum Mecklenburg gGmbH

Wismarsche Straße 306  
19055 Schwerin

Telefon: (0385)55159-0  
Mobil: (0176)575 02 779

[www.kinderzentrum-mecklenburg.de](http://www.kinderzentrum-mecklenburg.de)

## Beratung

### Derzeit nur Einzelberatungen erlaubt

Aufgrund der derzeitigen Situation sind Beratungen nur nach vorheriger Terminvergabe möglich.

Den neuen Maßnahmen zur Eindämmung der Infektionszahlen mit dem Covid-Virus folgend, sagt die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS) vorerst alle Veranstaltungen ab.

Treffen von Selbsthilfegruppen finden nur nach Anmeldung statt, entsprechend der aktuellen Corona-Verordnung. Wir bemühen uns um eine offizielle Genehmigung. Die KISS wird mit dem nötigen Equipment ausgestattet, um den Selbsthilfegruppen Online-Formate für Gruppentreffen anbieten zu können.

Für die bereits geplanten und bevorstehenden Gruppengründungen können sich Interessierte in der KISS melden, wir laden Sie zum nächstmöglichen Termin der Gruppengründung ein.

Um Anmeldung wird gebeten unter

**0385 39 24 333 oder**

**info@kiss-sn.de**

Weitere Informationen auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) und [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

Kommen Sie gut durch diese schwierige Zeit.

## Geplante Gruppengründungen

### Treffen:

#### KISS, Spieltordamm 9

#### 19055 Schwerin

Termine sobald wieder möglich.

Wir bitten um Voranmeldung

unter **0385 39 24 333** oder

**info@kiss-sn.de**

### SHG Burnout – und das Leben danach

Reguläre Treffen sollen an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat 17 Uhr stattfinden. Nach Ende der Therapie stehst du allein da: Was kannst du tun, damit du nicht mehr in die alten Muster verfallst? Was hast du gelernt? Was machst du anders? Bei den nächsten Treffen werden weitere Gruppenthemen erarbeitet.

### SHG Hochsensible Menschen

Die Treffen sollen an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat 16 Uhr stattfinden. In dieser neuen Gruppe wollen wir uns über Herausforderungen im Alltag austauschen und gemeinsam Ideen für den Umgang damit entwickeln. Dabei können wir neue Wege finden und alternative Methoden ausprobieren.

### SHG Coole Kids Väter

Die Treffen sollen immer am 3. Montag im Monat um 18 Uhr stattfinden. In unserer Gruppe wollen wir uns darüber austauschen, wie wir mit den Müttern unserer Kinder kommunizieren und unsere Rechte als Väter besser wahrnehmen können. Gemeinsam suchen wir nach Wegen, Ärger und Stress zu vermeiden und gute Beziehungen zu unseren Kindern zu gestalten.

### SHG Psychotherapie als Lebensweg

Personen, die Erfahrungen mit einer ambulanten oder stationären tiefenpsychologischen Behandlung (z.B. Jerichow oder Halle) haben, sind herzlich zu den Gruppentreffen an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19 Uhr eingeladen.

### SHG Hilfe, mein Kind

#### wurde missbraucht

Liebe Eltern, sucht euch Hilfe, ihr seid nicht allein. In unserer Gruppe wollen wir uns darüber austauschen, wie wir mit dem Geschehenen umgehen können und wo wir Unterstützung finden. Weitere Treffen sind immer am 2. und 4. Samstag im Monat um 10 Uhr. Mitstreiter\*innen gesucht

### SHG Migräne

Die Gruppentreffen finden immer am 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr statt. Betroffene erleben oft, statt Mitgefühl und Hilfe zu bekommen, 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 Ostseewind

Jeden Montag in der Zeit von 14 bis 15.30 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe in der KISS.

Hier kann sich in Acryl- und Aquarelltechniken, sowie Feder-, Kohle- oder Pastell/Ölkreidearbeiten ausgetauscht werden. Wer Interesse hat, kann sich gerne dieser Gruppe anschließen.

### SHG Schlaganfallbetroffene

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, oder Menschen mit Aphasie, die gerne an unseren regelmäßigen Gruppentreffen teilnehmen möchten. Diese sind an jedem letzten Dienstag im Monat um 14 Uhr in der KISS.

## Termine

### Weihnachtsferien der KISS

Die KISS ist vom 21. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021 geschlossen.

Bis zum 31. Januar 2021 können die Selbsthilfegruppen Anträge für die Pauschalförderung durch die Krankenkassen stellen. Gleichzeitig muss der Verwendungsnachweis für 2020 erstellt werden. Bitte reservieren Sie sich hierzu rechtzeitig einen Termin für die Antragsberatung in der KISS.

### 30 Jahre KISS

Im Juni 2021 wollen wir eine Jubiläumsausgabe unseres Selbsthilfepublications „Hilf dir selbst“ herausgeben. Gerne können Sie uns dafür Ihre Beiträge schicken. Wir freuen uns über Erinnerungen, Erfahrungsberichte, Anekdoten, Fotos, Bilder, Danksagungen, Lob und Kritik oder einfach nur Grüße zu „30 Jahre KISS: 30 Jahre selbst-bestimmt!“



Ditlinde Lippmann (r.) und ihre Sportgruppe „Fit in jedem Alter“

## Fit in jedem Alter trotz Corona

**Im April 2021 besteht die Selbsthilfegruppe „Fit in jedem Alter“ 25 Jahre. Wir treffen uns jeden Dienstag im Mehrzweckraum der KISS.**

Vieles hat sich nun durch das Virus verändert. Der Wunsch der Teilnehmerinnen war, dass wir uns weiterhin regelmäßig begegnen, um Einsamkeit und Depressionen vorzubeugen. Deshalb treffen wir uns wöchentlich einmal zu Wanderungen mit gymnastischen Übungen. „Der Schnutenpulli“ ist immer dabei. Körper, Geist und Seele wurden gefordert und gefördert.

Gleichzeitig lernen wir unsere schöne Stadt Schwerin näher kennen und unterstützen die Bemühungen um den Welterbe-Status. Wir entdecken Burggarten, Schlossgarten,

Irrgarten, Schwimmende Wiese, Schweinemarkt, Ziegenmarkt, neugestalteter Schlachtermarkt, Dom, Schelfkirche, St. Marien, Paulskirche, Promenade am Ziegelessee, Jugendtempel...

Der Höhepunkt war die Fahrt mit der „Weißen Flotte“ am 6. Oktober über die Schweriner Seen. Kraft und Energie schöpfen die meist alleinstehenden Teilnehmerinnen so und freuen sich auf jedes neue Treffen.

Unser Dank gilt der Leiterin der KISS Sabine Klemm und den Mitarbeiterinnen Gudrun Schulze und Claudia Buchholz sowie den Krankenkassen für ihre Unterstützung in dieser schwierigen Zeit.

Seit Mitte Oktober haben wir nun doch erst einmal durch die aktuelle Situation unsere Treffen eingestellt und halten Kontakt über Telefon und Post

*Ditlinde Lippmann*

## Neuer Kooperationspartner für Selbsthilfe

### KISS-Mitgliederversammlung im Patchwork Center

Die Mitgliederversammlung des KISS e.V. fand in diesem Jahr in einem Raum statt, der mehr Teilnehmer\*innen Platz bietet als die Selbsthilfekontaktstelle. Am Ende gab es kurzfristig viele Absagen und wir hätten uns doch in der KISS treffen können.

Wir danken dem Patchwork Center für die freundliche Aufnahme und freuen uns über einen neuen Kooperationspartner. In der Zeit der Pandemiezeit bekommt eine Selbsthilfegruppe die Möglichkeit, sich hier zu treffen. So haben die Teilnehmenden jede Woche einen Tag, auf den sie sich freuen und fühlen sich nicht allein.



Fotos: Sabine Klemm

## Selbsthilfe ist nicht umsonst

Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.

Unser Spendenkonto: KISS e.V.  
VR Bank Mecklenburg eG

BIC: GENODEF1GUE

IBAN: DE32 1406 1308 0000 0273 32



## Selbsthilfeunterstützung inmitten der Baustelle

Schon bei der Sanierung des Nachbarhauses befürchtete ich ein „Presslufthammer-Syndrom“ zu bekommen, als die Vibrationen sich direkt vom Boden über den Stuhl in meinen Körper übertrugen.

Es waren gefühlt zwei Minuten Ruhe bis der Spieltordamm von großem Gerät aufgebaggert wurde, um neue Leitungen zu verlegen. Natürlich muss das nach vielen Jahren mal wieder sein, schließlich wollen wir nicht wegen defekter Gasleitungen in die Luft fliegen. Jetzt ist vorübergehender Baustopp. Bis April 2021 sollen die Straßenarbeiten dauern und wir hoffen sehr, dass der Fußweg dann gleich mit begradigt wird, damit bei Regenwetter zukünftig die große Pflanze den Zugang zum Haus nicht mehr versperrt. Mit dem Auto kommt man durch die Straßensperre nur bedingt auf den Hof.

Nun wird seit Ende Oktober auch noch die Fassade erneuert. Das Haus am Spieltordamm 9 wurde eingerüstet

und mit einer wunderbaren stabilen Plane umhüllt (Christo lässt grüßen!), die allerdings bei jedem Windhauch mächtig anfängt zu flattern, dass einem die Ohren abfallen können.

Und nun sind die Handwerker da, benutzen unabgesprochen die Toilette in der KISS, spritzen mit Hochdruck die Außenwände ab und – malern, auch die Fenster. Von überall können sie reinschauen und jedes Mal erschrecken wir uns. Manchmal ist es einfach zu dicht dran, z.B. wenn direkt hinter meinem Bildschirm am Fenster gearbeitet wird und ich gleichzeitig an einer Onlinekonferenz teilnehme. Dann heißt es Vorhang zu und Lautstärke auf Anschlag.

Hoffen wir also, dass wenigstens das Wetter mitspielt und alles recht bald fertig ist. Dann wird das „weiße Haus“ am Nordufer in neuem Glanz erstrahlen und die KISS endlich unübersehbare Wegweiser anbringen.

**Text und Foto: Sabine Klemm**



Christo lässt grüßen.



Top-Arbeitsbedingungen sehen anders aus.

## 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, DMSG LV MV e.V. (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft), Dr. Philipp Herzog, 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, Naturheilpraxis Dr. Weist/Holz, Norbert Kißhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Reha-zentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, SHG Adipositas und Begleiterkrankungen, SHG Adipositas und Chirurgie, SHG Arthritis, SHG Depressionen, SHG Epilepsie, SHG Eltern und ihre behinderten Kinder, SHG Filmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen Bad Kleinen, SHG Hilfe nach Vergewaltigung, SHG HOPE – Frauen für Frauen, 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**

## Heute schon gelacht?

„Ist das hier die Selbsthilfegruppe für notorische Nein-Sager?“, „**Nein.**“

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**



## Endlich neue Sitzgelegenheiten

### Geld aus Projekt „Zehntausend für Zehn“ von Helios und SVZ für KISS

Im kommenden Jahr feiert die KISS ihren 30. Geburtstag. Seit 1991 finden hier Menschen einen geschützten Raum, in dem sie offen über Erkrankungen, soziale Probleme, alltägliche Sorgen sprechen und durch den Austausch neue Kraft tanken können. Gegenwärtig sind es die Mitglieder von mehr als 60 Gruppen, die am Spieldamm ein zweites Zuhause fanden.

Doch so alt wie die Kontaktstelle ist auch das Mobiliar. Damit wenigstens die Sitzgelegenheiten verbessert werden können, beteiligte sich der KISS e. V. an der Aktion von Helios Kliniken und Schweriner Volkszeitung „Zehntausend für Zehn“. Nun freuen sich Vereinsvorsitzende Regina Winkler und Geschäftsführerin Sabine Klemm über 1200 Euro, die der Verein im November aus dem Projekt erhielt. Sie werden in

die neue Bestuhlung gesteckt, damit die Gruppen – wenn Corona es wieder erlaubt – es künftig bequemer haben bei ihren Zusammenkünften.

## HelferHerzen auch für die Selbsthilfe

### KISS erhielt Spende von der dm-Aktion

Die Schweriner Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen hat sich in diesem Herbst an der bundesweiten Aktion HelferHerzen der dm-Drogeriemärkte beteiligt und gehörte zu den glücklichen Gewinnern. Im Oktober fand die Spendenübergabe in der dm-Filiale am Schweriner Köpmarkt statt. Filialleiterin Janine Wüstner und ihre Kollegin Anika Schultz übergaben die Spende in Höhe von 672,78 Euro an die Geschäftsführerin Sabine Klemm und die Vorstandsvorsitzende des KISS e.V., Regina Winkler. Das Spendengeld fließt in den Erwerb

neuer Stühle für die Gruppenräume in der Selbsthilfekontaktstelle.



Spendenübergabe in der dm-Filiale am Köpmarkt. Regina Winkler und Sabine Klemm mit Anika Schultz und Janine Wüstner (v.l.).

Foto: dm



Holger Wegner

Foto: privat

## Lange Vorlaufzeit mit komplexen Wirkmechanismen

Pappesatt? Laut jüngstem Bericht der Welthungerhilfe haben viel Menschen im steigenden Maße keinen Zugang mehr zu ausreichender Nahrung. Corona verstärkt dieses Grundproblem. Tiefergehende Ursachen bleiben u.a. die Verdrängung von Kleinbäuerinnen und -bauern, die globale Spekulation mit Acker und Böden oder kommerzieller Naturraubbau.

Die Ostsee-Zeitung titelte am 20. Oktober 2020, Seite 1: „MV hamstert wieder“ und berichtete vom Anstieg der Vorratskäufe bei Lebensmitteln und Toilettenpapier. Nun, die „Ernährungssouveränität“

unserer Konsumgesellschaft dürfte – wie schon im Frühjahr – trotzdem nicht ernstlich gefährdet sein. Alltäglich prasseln Infektionszahlen, Inzidenzwerte auf uns herab. Ob der permanente „Zahlenfetisch“ nicht eher zur „pappesatten“ Verunsicherung beiträgt, steht noch auf einem anderen Blatt.

Es gilt, den Blick zu weiten, denn Corona ist ebenso wie der Klimawandel nicht mal eben vom Himmel gefallen, sondern Resultat einer langen Vorlaufzeit mit komplexen Wirkmechanismen. Einige renommierte Wissenschaftler\*innen warnten schon lange, ohne global auf politische Resonanz zu stoßen. Hoffentlich entsteht ein Corona-Effekt!

„Wenn liebe Menschen eingeladen werden, kommt es beim Lachen auch zum Ausstoß von Aerosolen, mit der die Gefahr der Virenübertragung steigt.“, verkündete am 22. Oktober sinngemäß ein Radiosender. Das Lachen eine „gefährliche Sache“, was folgt demnächst, ein „Berührungsverbot“? Trotz Krisenzeit sollte eine Verhältnismäßigkeit gewahrt bleiben, sonst ist der Weg in eine gesellschaftliche Paranoia nicht mehr weit.

Die Pandemie fordert die Phantasie und den Forschergeist der Menschen weltweit heraus. Unterstützung verdienen auch jene Engagierten, die mit viel Kreativität Hygienekonzepte erstellen, um z.B. Adventsveranstaltungen oder Weihnachtsgottesdienste in unterschiedlicher Form stattfinden zu lassen. Bleiben Menschen isoliert, steigern sich Einsamkeit, Depressionen, Angst und Aggressivität!

Inga Rumpf, früher Sängerin u.a. der City-Preachers, später bei Frumpy und Atlantis schrieb einmal: „Kraft und Freude resultieren aus dem Bewusstsein geliebt zu werden. Besonnenheit und Klarheit verhelfen einem, dies auch in schwierigen Situationen zu beherzigen, auch in Situationen, in denen man Grenzen überschreitet.“ Ein Pole sagt in der Weihnachtsgeschichte „Mary“ von Stefan Heym: „Jesus war auch gelernter Zimmermann und man nannte ihn den Fürsten des Friedens.“

Gesundheit und Frieden möge auch Sie alle und ihre Angehörigen durch das bevorstehende Weihnachtsfest eines sich dem Ende zuneigenden ungewöhnlichen Jahre 2020 und im neuen Jahr 2021 begleiten. **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:** Sonderausgabe  
Juni 2021, Herbstausgabe 2021

**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:

Angela Bittner, Evelyn Eichbaum,  
Dr. Jürgen Friedmann, Iris Hesse,  
Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann,  
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:  
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:** 3. Mai 2021  
Jubiläumsausgabe 30 Jahre Selbst  
– bestimmt!

### „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

