HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 2 | 19. Jahrgang | Dezember 2021 bis März 2022

Thema: Sparflamme

kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt

Titelbild Birgitt Hamm 1
Editorial Sabine Klemm 2
Gastkolumne Christina Hömke 3
Umfrage Wie haben wir die Corona-Zeit genutzt? 4
Erfahrung Mit leichtem Gepäck 6
Projekt Hand in Hand durch die Pandemie 7
Thema Gewaltfrei kommunizieren 8
Thema Familienstress durch Sparflamme 9
Selbsthilfe Schon mal auf ZIPSE geschaut? 10
Thema Immer auf der Überholspur 11
Erfahrung Risiko Corona 12
Thema Zu arm, um billig zu kaufen? 13
Erfahrung Wie etwas wachsen kann 14
Thema Leben aus der Konservendose 15
Thema Einfache Sprache 16
Thema Strohfeuer auf Sparflamme 17
Selbsthilfe Wenn die Natur herunterfährt 18
Interview Drei Fragen an Andreas Ruhl 19
Service KISS aktuell 20
Nicht zu toppen Ein Liebesbrief, Förderer 22
So gesehen Gut leben ohne Verschwendung? ... 23
Impressum 24

Die nächste Zeitschrift erscheint am 8. März 2022 zum Thema „Versuchung“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Foto: Gudrun Schulze

ehrlich gesagt, kann ich Sparflamme nicht leiden. Sparen ist etwas für ängstliche Menschen – und mal im Ernst: Wer kann sich das schon leisten? „Nur der Arme kauft teuer?“ ist dementsprechend eine Frage, die hier nach Antwort sucht.

Andererseits heißt es ja auch, dass noch Hoffnung besteht, denn solange etwas auf Sparflamme weitergeht, ist es ja noch nicht ganz aus. Nun hat es immer seinen Grund, wenn sich unser Redaktionsteam – lange im Voraus – den Titel für die nächste Ausgabe überlegt. Es liegt an der verrückten Zeit. Tatsächlich stellen Kontaktbeschränkungen Selbsthilfegruppen und ihre Koordinatorinnen in der KISS vor große Herausforderungen. Für mich in der Geschäftsstelle kann ich nur sagen: Ich habe in den zehn Jahren meines Hierseins nie so viel gearbeitet, um Menschen in Kontakt zu bringen, den Austausch von Gleichbetroffenen in Gruppen zu ermöglichen. Von Sparflamme keine Spur – ganz im Gegenteil! Trotz alledem ist der Bedarf sich mit Gleichgesinnten auszutauschen ungebrochen, gefühlt sogar gestiegen. Und wunderbarer Weise haben nur wenige Selbsthilfegruppen ganz aufgegeben. So ähnlich geht es auch dem Nachbarschaftstreff „Hand in Hand“.

Dass es nicht ohne Partner geht, belegt der Paritätische in seiner Gastkolumne. Der Verband war übrigens der Erste, der uns in den Lockdown-Zeiten zu Videokonferenzen eingeladen hat. Der Austausch mit anderen Verantwortlichen war hilfreich und trägt weiter. Da tut es auch gut, unsere Stadtverwaltung hinter uns zu wissen, wie der Kulturdezernent Andreas Ruhl bestätigt.

Zum Thema Sparflamme können wir von beispielhaften Herausforderungen lesen, z. B. wie ein lange geplanter Umzug in eine andere Stadt verhindert wurde, wie Sparflamme in der Kinderbetreuung den größten Flächenbrand in Familien ausgelöst hat, wie in einer Selbsthilfegruppe ein Strohfeuer damit angezündet und Gefahr läuft, zu Asche zu werden, wie in der Selbstreflexion daraus doch eine richtige, bleibende Flamme werden könnte oder wie das „Leben aus der Konservendose“ via Zoom & Co. Menschen verkümmern lässt wie eine Blume ohne Wasser.

Wir erhalten Einblicke in ein „Leben zwischen Überholspur und Standstreifen und der Suche nach einem Weg dazwischen ohne angezogene Handbremse“.

Es folgen Interpretationsvariationen zu Sparflamme und praktische Tipps aus ganz persönlicher Sicht: Gehen mit leichtem Gepäck, Fit durch den Winter kommen, Leben ohne Verschwendung und ein Liebesbrief an alle, die ihn finden.

Und damit schließt sich der Kreis: Letztlich wollen wir alle wieder raus aus dem Sparflamme-Modus und das Feuer des Lebens in uns entfachen. Also los – tun wir´s einfach!

Einen goldenen Herbst, eine besinnliche Weihnachtszeit und viel Gesundheit, Glück und gute Begegnungen im Neuen Jahr wünscht Ihnen

Ihre Sabine Klemm

„Wir hilft“
Aber nicht auf Sparflamme

Das Leben ist eine komplizierte Angelegenheit. Aus verschiedenen Gründen kann es einen manchmal ganz schön aus der Bahn werfen. Gut, dass es die Selbsthilfe gibt. Hier können sich Menschen in besonderen sozialen Lebenslagen, mit einer Krankheit oder psychischen Belastung zu ihrem Thema informieren, sich gegenseitig unterstützen, motivieren und ihren Alltag gemeinsam ein Stück besser bewältigen. „Wir hilft“.

Unter dem Motto „Wir hilft“ fanden auf Initiative des Paritätischen Wohlfahrtsverbands erstmals im Jahr 2019 bundesweit zahlreiche Aktionen und Veranstaltungen rund um das Thema Selbsthilfe statt. Das Ziel: den Stellenwert der Selbsthilfe in der Gesellschaft und die vielfältigen Angebote sichtbar machen sowie weitere Menschen für Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und –Organisation zu gewinnen.

Selbsthilfe ist vielfältig, bunt und für viele Menschen zur Bewältigung ihres Alltags unverzichtbar. Dabei geht es nicht nur um die Bewältigung von Krankheiten und Lebenskrisen. Es geht auch um das Miteinander, Gemeinschaft, Wohlbefinden.

Der Paritätische ist der Selbsthilfebewegung eng verbunden. Die Hilfe zur Selbsthilfe ist einer der Satzungsaufträge unseres Verbandes. Menschen zu motivieren und zu befähigen, ihre Probleme und Sorgen selbst in die Hand zu nehmen und die Gesellschaft auf diese Art mitzugestalten, ist eine wichtige Aufgabe. Selbsthilfe und das ehrenamtliche Engagement nehmen unter dem Dach des Paritätischen daher eine unverzichtbare Rolle ein. Die Paritätischen Landesverbände und ihre Mitgliedsorganisationen sind Träger von 130 der 300 Selbsthilfe- und Unterstützungsstellen in Deutschland, 120 bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen und 600 Selbsthilfeorganisationen in den Paritätischen Landesverbänden.

Viele hunderttausend Menschen engagieren sich deutschlandweit in rund 100.000 Selbsthilfegruppen. Diese Kompetenz aus der eigenen Erfahrung heraus ist unverzichtbar in unserer Gesellschaft.

Längst ist Selbsthilfe ein fester Bestandteil unseres Gesundheitssystems und als Ergänzung zur professionellen Gesundheitsversorgung nicht mehr wegzudenken. Dass sich Menschen miteinander austauschen schafft Gemeinschaft, schafft ein Wir-Gefühl. Aus dieser wechselseitige Unterstützung und Motivation von Betroffenen untereinander ergibt sich nicht nur eine Entlastung für die Menschen in der Gruppe, sondern auch in Form von Kosteneinsparungen für das Gesundheitssystem.

Seit einigen Jahren gibt es Selbsthilfe auch online. Bei allen Vorteilen, sich in der digitalen Welt unabhängig von Zeit und Ort austauschen zu können, fordert Digitalisierung mit all ihren gesellschaftlichen Veränderungen auch heraus. Dennoch sind wir davon überzeugt, dass Selbsthilfe ein Erfolgsmodell bleibt. Selbsthilfe wirkt in Gemeinschaft, durch Nähe. Soziale Netzwerke ersetzen auf Dauer keinen Austausch in Selbsthilfegruppen, aber sie können eine gute Unterstützung sein.

Als Selbsthilfekontaktstelle nimmt die KISS in Schwerin eine wichtige Wegweiser-Funktion im System der Selbsthilfe ein. Mit Blick auf den demographischen Wandel gewinnt die Arbeit der Selbsthilfe zunehmend an Bedeutung. Gerade in unserem Flächenland muss regelmäßig geprüft werden, ob die Selbsthilfeangebote erreichbar und ausreichend verfügbar sind.

Die Vertretung der Interessen der Selbsthilfe auf politischer Ebene ist ein bestimmendes Merkmal und zentrales Anliegen unseres Verbandes. Wir werden uns auch weiterhin für verlässliche Rahmenbedingungen stark machen und für eine bedarfsgerechte Ausstattung der Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern einsetzen, damit allen Menschen ein flächendeckendes Beratungs- und Hilfsangebot zur Verfügung steht.

Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind wissen: Wir verbindet, Wir stärkt, Wir hilft. Auf Unterstützung kommt es an – menschlich und finanziell. Beides funktioniert nicht auf Sparflamme.

Foto: Paritätischer Wohlfahrtsverband

Christina Hömke
Geschäftsführerin
Der Paritätische Wohlfahrtsverband
Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Umfrage

Zeit im Lockdown

Peter K.
Der Lockdown hat für mich nichts Gutes gebracht, nur Einschränkungen. Die Kinder wohnen weit weg. Da wurden wir zusätzlich als Oma-Opa-Hilfe gebraucht. Das normale Leben vorher war schöner. Vor allem die Kontakte haben mir gefehlt.

Katja
Ich habe genau wie vorher auch gearbeitet. Da es meinem Mann genauso ging, war der Lockdown für uns eine ganz normale Zeit. Für Entschleunigung brauchte ich ihn nicht, denn Zeit für Ausruhen nehme ich mir sowieso.

Charlotte Koch
Ich bin in Ausbildung zur Erzieherin. Wir hatten Distanzunterricht und ich finde, virtuell ist nicht das Gleiche. Mir und meinen Freunden fehlte auch der kulturelle Part - Kino, Ausstellungen, Partys. Ich hatte in meinem Praktikum im Jugendclub eine tolle Musikveranstaltung geplant, aber der Club musste schließen und die Veranstaltung fiel aus.
Ich habe die Bedürfnislage der Menschen aufgenommen. Alle vermissen das gleiche. Dies habe ich in einem virtuellen Liebesbrief geschrieben und in der Stadt verteilt. Das war positiv. Man wurde kreativ und hat versucht, schöne Dinge auf anderen Wegen zu machen.

Candy Aleithe
Für mich als Mutter von vier Kindern war es eine harte Zeit. Als die Kita schloss, habe ich festgestellt, dass ich den Bedürfnissen meiner drei und vier Jahre alten Kinder nicht gerecht werden konnte. Am Vormittag haben wir gepuzzelt und Lego gebaut und nachmittags gegammelt. Aber die Spielkameraden fehlten ihnen sehr. Da habe ich die Kita und ihre Angebote richtig schätzen gelernt. An dem Tag als sie wieder öffnete, ist mir ein Stein vom Herzen gefallen.

Frank aus Bremen
Die Zeit des Lockdown war für mich schlimm, weil ich mich nicht mit meinen Freunden treffen und ins Stadion zu den Fußballspielen von Werder-Bremen gehen durfte. Arbeitsmäßig wurde nichts herunter gefahren. Im Gegenteil, ich hatte mehr Stress, den Einsatz der Kollegen in Kurzarbeit zu organisieren. Das war schon bedrückend. Aber das Positive ist: Wir waren 2020 und dieses Jahr trotzdem zweimal im Urlaub.

Berna Barthel
Das geht mir alles auf den Geist. Man muss doch den Menschen das Vertrauen schenken, dass sie sich selber schützen. Ich habe nicht verstanden, wieso Besuche zu Fußballspielen erlaubt, Theaterbesuche aber stark eingeschränkt oder gar unmöglich waren oder der Töpfermarkt abgesagt wurde. Ich konnte keine Schlossführungen oder Kinder-Veranstaltungen mehr machen. Aber ich bin seitdem wieder mehr mit dem Fahrrad unterwegs.Und ich mache morgens Sport mit dem bayrischen Rundfunk. Ich habe mir den Tag gut eingeteilt. Struktur ist für mich sehr wichtig.

Renate Kubbutat
Für mich gab es viel Positives: Meine Haare sind wieder lang gewachsen und das finde ich schön. Die Corona-Beschränkungen haben mich sehr an die DDR-Zeit erinnert. Da waren die Angebote für die Jugend auch rar. Wir waren auf uns selbst angewiesen und wurden dadurch kreativ. Es gab Zwänge und

Über viele Monate waren wir zu einem Leben auf Sparflamme verurteilt. Wir fragten Menschen in Schwerin:

Was haben Sie daraus gemacht?

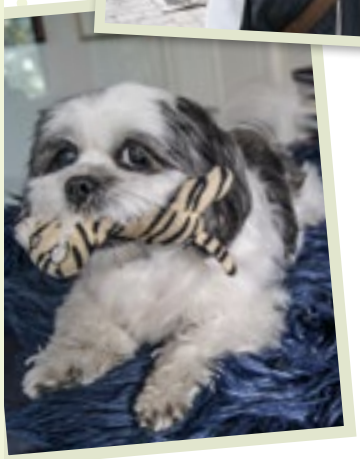
Möglichkeiten, wie jetzt auch. Wir haben uns an unsere eigenen Ressourcen erinnert. Unseren Hunger nach Kultur haben wir mit DVD`S von Theaterstücken gestillt, Freunde eingeladen, eine Körbchen-Party gemacht, zu der jeder etwas mitbrachte. Das war sehr schön. In der Zeit haben sich auch die sozialen Beziehungen sortiert. Manche gingen verloren, neue kamen dazu. Doch es ist jetzt wichtig, die Kulturveranstaltungen draußen wieder zu besuchen. Die Kunst darf nicht erlöschen!

Lilith Neumann (re.)
Es war hier alles ganz normal. In der Lockdown Zeit hatten wir an unserem Stand vom Hof Medewege sogar mehr zu tun auf dem Markt. Ich habe nichts vermisst. Meine Freunde sind eh alle weg zum Studium. Ich bin bei meinem Vater hier angestellt und helfe mit beim Verkauf von Gemüse.

Diana Hartwig (li.)
Gesunde Ernährung ist den Menschen sehr wichtig geworden. Die Leute fragen danach, wo unsere Ware herkommt und ob sie gerade Saison hat. Und es wurden mehr Hofkisten bestellt. Weil die Kinder nicht zur Schule gegangen sind, haben die Eltern selbst zu Hause gekocht. Die Marktzeit wurde zwar um zwei Stunden verkürzt, in dieser Zeit hatten wir aber doppelt so viele Kunden.

Cheyenne aus Montana
Ich bin wohl der einzige echte Indianer hier in Schwerin. Für mich ist alles gleich geblieben. Es gab keine Einschränkungen. Ich war immer unterwegs zu den Treffen von Hobby-Indianern deutschlandweit. Und davon gibt es nicht wenige. Jetzt fehlt das Geld für die Heimreise.

Nicole Maler
Der Lockdown hat mich im Dezember meinen Job gekostet. Der Vodafon-Laden, in dem ich arbeitete, wurde geschlossen. Seitdem habe ich viele Bewerbungen geschrieben, aber alle sind vorsichtig mit Neueinstellungen. Also bin ich arbeitslos.
Meine Erfahrung: Die Freude am Leben geht verloren im Leben auf Sparflamme. Aber ich bin Tanzlehrerin und will ab Februar 2022 in der Volkshochschule Schwerin wieder einen Tanzkurs für Paare anbieten. Ich hoffe, dass die Schwerinerinnen und Schweriner wieder bereit sind für Disco Fox und Co.



Julie
Ich weiß nicht, was die Menschen haben, für mich hat sich durch Corona nichts verändert. Ich bin bei meinem Lieblingsmenschen, spiele mit meinem Tiger, bekomme genug – eigentlich viel zu viel – zu fressen und oft Besuch von meinen Kindern. Na gut, vielleicht hatte Frauchen noch mehr Zeit für mich als vorher. Und wir sind weniger mit dem Auto herumgefahren. Das fand ich gut.
Aber was bedeutet Sparflamme? Ist die nicht heiß?

Fotos: Birgitt Hamm

Weniger kann auch mehr sein

Das Lied von Silbermond „Leichtes Gepäck“ fällt mir ganz spontan dazu ein. Es reist sich leichter mit leichtem Gepäck.
Oftmals ist in unserer Gesellschaft ein Überfluss an allem, ob im Kinderzimmer, im CD Regal… an allem. Der hohe Lebensstandard in Deutschland ist gut und doch geht es auch oft einfacher und stressfreier mit weniger. Wie oft „muss“ es noch ein T-Shirt mehr sein, der Schrank ist ja noch nicht voll genug.
Aber es geht auch sehr gut ohne diesen Ballast. Ich bin vor drei Jahren aus einem halben Haus in eine Zwei-Raum-Wohnung gezogen, musste viel aussortieren. Es hat mich aber auch ein Stück befreit. Das war und ist gut so. Weniger kann durchaus mehr sein. Die Corona Zeit habe ich für mich persönlich nicht so sehr einschränkend empfunden, sicher sind einige Ziele und Kontakte eingeschränkt nutzbar gewesen, aber ich hatte keine existentiellen Einbußen, keine Zwänge. Meine Tochter und Familie hatten schon mit Kurzarbeit, Homeoffice und Homeschooling mit heftigen Einschränkungen zu kämpfen, natürlich hat mich das auch beschäftigt. Vielleicht haben mich aber auch schon die vorherigen Lebenssituationen gestärkter durch diese Krise gehen lassen. Aufgrund von Krankheit und damit EU-Rente sind meine Ansprüche, ist der Lebensstandard ohnehin eingeschränkt. Dennoch vermisse ich nichts, hatte auch kein Verständnis für das „Toilettenpapierproblem“.

Martina

Mit leichtem Gepäck geht es sich auch leichter durchs Leben.

Foto: Birgitt Hamm

Gemeinsam aktiv gegen Depressionen

Wir haben unsere SHG „Regenbogen“ vor zehn Jahren gegründet. Die Mitglieder leiden vorwiegend an Depressionen und Persönlichkeitsstörungen. Die SHG verhilft uns zu mehr Stabilität und entlastet uns in den Krankheitssymptomen. Durch Rückmeldungen können wir uns besser reflektieren und wir erfahren gegenseitigen Halt. So können destruktive Verhaltensmuster besser verändert werden. Um aktiv gegen die Krankheit vorzugehen, stehen vielfältige Aktivitäten auf dem Plan wie Töpfern, Dampferfahrt, Basteleien, Aromatherapie, Entspannungsmethoden etc.. Da dies zu Corona-Zeiten leider nicht möglich war, hielten wir über einen Messenger Kontakt, um diese besonders für psychisch Kranke schwierige Zeit gut zu überstehen.

Freude beim Töpfern

Fotos: Regenbogen

Wenn Nachbarschaft nicht möglich ist

Der Verein „Hand in Hand“ ließ im Lockdown Menschen nicht allein

Hand in Hand – ein Motto, das in Zeiten von Corona nicht nur unerwünscht, sondern sogar gesundheitsgefährdend war. 2020 war Abstand angesagt, mindestens anderthalb Meter zwischen zwei Menschen, die nicht Familie waren. Begegnungen konnten tödlich enden.

Für den Verein „Hand in Hand“, vor 23 Jahren unter dem Dach der Schweriner Wohnungsgenossenschaft angesiedelt, um die Nachbarschaft zu fördern, hätte das das Ende oder wenigstens Stillstand bedeuten können. Denn die sieben Einrichtungen des Vereins, die die Nachbarschaft nicht nur der SWG-Mieter beflügeln sollten, mussten geschlossen werden. Zuvor gab es jährlich 2600 Veranstaltungen im Jahr mit 22 400 Besuchern. „Das war ein Stopp aus vollem Lauf“, sagt Elke Kortschlag, die seit neun Jahren die Arbeit der Treffs koordiniert. Sie erinnert sich: „Nach unserer Frauentagsfeier im vergangenen Jahr mussten wir alle Treffs schließen. Wir haben die Zeit genutzt, um unsere sieben Treffs auf Vordermann zu bringen. Im Sommer war dann wieder etwas möglich – natürlich mit Hygienekonzept, aber Sport und Musik gingen nicht.“

Als dann im November der erneute Lockdown ausgerufen wurde, organisierte das Team um Elke Kortschlag nicht nur rasch einen Einkaufs- und Apothekenservice für die älteren Mieter. „Mindestens einmal in der Woche riefen wir unsere Bewohner an, fragten nach ihrem Befinden, nahmen uns Zeit für einen Plausch.“ Höhepunkt war die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“. „Eigentlich wollten wir nur im ungenutzten Nachbarschaftstreff Päckchen annehmen, aber dann haben wir selbst Spielzeug gesammelt, Kartons besorgt und gepackt.“ Elke Kortschlag ist noch immer stolz: „Es kamen 160 Päckchen für Kinder in Schwerin und Rehna zusammen.“

Die nachbarschaftlichen Begegnungen waren zwar auf Sparflamme gesetzt worden, doch die Koordinatoren hatten viel zu tun. Im Januar fiel der obligatorische Neujahrsempfang aus, also besuchten sie die Mieter und schenkten ihnen Rosen. In dem Monat begann auch das große Impfen, das der Verein für seine bedürftigen Mieter organisierte. In der Faschingszeit wurden lustige Tüten gepackt mit närrischem Zubehör und Quarkbällchen. Von ihrem Gebrauch schickten die Mieter lustige Fotos. „Als wir im März 360 Primeln verschenkten“, freut sich Elke Kortschlag, „hatten unsere Mieter schon drauf gewartet.“ Im April bastelte sie mit ihren Kolleginnen Osterkörbchen und trug sie aus. Das Wichtigste neben den kleinen Gaben waren immer die Gespräche. Daraus entstand in der Weststadt eine richtige Aktion, die „Fenstergespräche“. Eine immer wiederkehrende Frage war dabei: „Ihr fehlt uns, wann macht Ihr wieder auf?“

Das war im Juni wieder möglich. Wenn auch das erste Sommerfest des Vereins in der Tallinner Straße verregnet war, so blieben die Gäste doch und genossen das erste Zusammensein nach so langer Durststrecke. Stargast aller Sommerfeste war übrigens Danny Buller, ein Entertainer, der in der Zeit des Lockdowns die SWG-Mieter mit fünf kostenlosen Hofkonzerten erfreut hatte. Elke Kortschlag: „Er ist uns so ans Herz gewachsen, dass wird ihn auch für unsere Weihnachtsfeier gebucht haben. Wenn wir dann feiern dürfen.“

Volle Unterstützung auch im Lockdown erhielt Koordinatorin Elke Kortschlag von ihrem Chef Jürgen Wörenkämper, Abteilungsleiter Soziales Management bei der SWG. *Fotos: Birgitt Hamm*

Elke Kortschlag glaubt fest daran. Denn die Arbeit für die Nachbarn ist ihr Traumjob, den sie auch in Coronazeiten mit voller Kraft ausgeübt hat. Wenn auch die Sparflamme bei den Begegnungen die Koordinatorin, die sonst immer unterwegs und vor Ort war, ans Büro, an Computer und Telefon gebunden hat. „Das“, findet sie, „war meinem Gewicht nicht sehr zuträglich.“ ***Birgitt Hamm***

Dieses künstlerische Nachbarinnen-Idyll entstand im Verein „Hand in Hand“

Giraffensprache gefällt mir

Gewaltfreie Kommunikation – ein Beitrag zur Gesundheit

Wenn Wolf und Giraffe sich gewaltfrei unterhalten *Foto: Iris Hesse*

Ich bin mit einem sehr sensiblen Nervensystem geboren. Deswegen empfinde ich Stress und Streit als sehr belastend. Meine Bedürfnisse sind Frieden, Harmonie, Stille oder harmonische Klänge, Farben, Ästhetik, Entspannung, guter konstruktiver Gedankenaustausch und leckeres Essen, selbstbestimmt leben können. Deshalb suche ich mir Menschen, die ähnlich ticken wie ich, oder ich verbringe viel Zeit mit mir allein in der Natur oder zu Hause.

Ich habe festgestellt, dass wir anders miteinander umgehen, achtsamer, einfühlsamer, verständnisvoller. Weil uns die gleichen Bedürfnisse verbinden.

Viele Jahre habe ich damit verbracht, mich selbst zu erforschen und zu verstehen, warum ich so bin, wie ich bin und wozu das gut ist. Ich merke, wenn ich gegen meine Natur lebe, dann werde ich krank, melancholisch und depressiv. Und eine Endlosspirale negativer Gedanken beginnt bis hin zur absoluten Sinnlosigkeit. Mehrere Male im Leben bin ich an diesen Punkt gekommen und wusste nicht, wie ich es anders machen könnte. Zu viele Reize stürmen auf mich ein, wenn ich mich ständig in einer lauten Welt bewege.

Meine Ausbildungen zur Heilpädagogin und später Yogalehrerin haben mir zu einer inneren Haltung der Gewaltlosigkeit verholfen. Gewaltlosigkeit beginnt für mich mit der Wahrnehmung und Veränderung meiner eigenen Feindbilder. Und zu einem Blick nach den Vorlieben, Neigungen und Stärken eines Menschen. Und zu der Frage: Was braucht dieser Mensch, damit er gesund wachsen und gedeihen kann?

Feindbilder – darunter verstehe ich negative Bewertungen und Urteile statt Selbstliebe und Liebe. Mir ist es wichtig mich einzufühlen und zu verstehen. Das heißt aber noch lange nicht, dass ich mit Allem einverstanden bin. Letztendlich geht es doch jedem Menschen um die Sicherung seiner Existenz als Teil der Natur. Manchmal philosophiere ich und mich bewegen immer wieder die Fragen – wozu ist Krieg gut und sich gegenseitig besiegen? Wäre nicht friedliche Koexistenz wohltuender und gesünder für Alle?

Wie viele Herzinfarkte oder Depressionen und psychische Erkrankungen, psychosomatische Beschwerden könnten vermieden werden? Wieviele Autoimmunerkrankungen oder Erkrankungen mit selbstzerstörerischem Charakter würden gar nicht erst entstehen, wenn wir uns selbst lieben würden und damit auch den Nächsten besser verstehen und lieben könnten. Und wenn wir liebevoller und achtsamer mit unserer natürlichen Umwelt umgehen würden?

Kürzlich habe ich an einem Seminar zur gewaltfreien Kommunikation teilgenommen. Und mein Herz war tief berührt und sagte JA, das finde ich gut!

Also probier ich es jetzt im Alltag noch bewusster aus: Ich nutze meine Sinnesorgane zu beobachten und wahrzunehmen, was gerade im Moment da ist. Ich beschreibe, was ich wahrnehme in mir und im Gegenüber. Ich teile ehrlich mit, welche Gefühle in mir sind und welche Bedürfnisse ich gerade habe. Ich spreche von mir und meiner Wahrnehmung und sehe die Dinge immer öfter, wie sie sind und nicht wie ich denke, dass sie sein sollten. Das empfinde ich als wesentlich entspannter; es ist Hilfe zur Selbsthilfe für mich. Denn früher bin ich lieber still geblieben, statt mich zu äußern oder darum zu bitten, was ich gerade brauche. Es war am Anfang etwas anstrengend, die neue Art der Kommunikation und Sprache zu erlernen. Ich nenne es Selbstausdruck. Es tut mir gut und den Menschen in meiner Umgebung auch.

Die Giraffe ist das Symboltier für gewaltfreie Kommunikation. Sie hat ein paar besondere Eigenschaften: Sie zeigt sich uns als entspanntes, ruhiges Tier. Sie hat einen hochgewachsenen langen Hals und dadurch enormen Weitblick. Sie hat ein kräftiges und großes Herz und gilt als freundlich und friedvoll. Also ich jedenfalls werde jetzt und in Zukunft unvoreingenommen genauer hinschauen und nicht vorschnell urteilen. Giraffensprache gefällt mir. Das erhält mich gesund!

Iris Hesse

Aus dem Ruder

Sparflamme verursacht größten Flächenbrand seit Jahrzehnten

Sparflamme können wir. Dachten wir. Schließlich haben wir das seit Beginn des neuen Jahrtausends immer wieder geübt. Mussten wir, trifft es eher. Freiwillig war das nicht. So hatten wir Erfahrungen mit aufgezwungenen Sparflammen, die sich im Laufe der Zeit allerdings in Wohlgefallen auflösten.

Sparflamme beruhte dann bis März 2020 bei uns größtenteils auf Freiwilligkeit und mit dem kleinen Teil, der unfreiwillig lief, kamen wir gut zurecht. Dann trat Corona in die Welt und krempelte alles um. Rund um den Globus. Es ging immer weniger, gefühlt irgendwann so gut wie nichts mehr. Plötzlich war alles gefährlich, jeder direkte Kontakt zwischen Menschen hatte möglichst zu unterbleiben, jedenfalls dann, wenn man nicht den Haushalt miteinander teilte.

Beim ersten Lockdown im Frühjahr 2020 haben wir noch gedacht, na ja gut, ein paar Wochen, wir passen alle auf, es wird bald Sommer und mit zunehmender Wärme verabschiedet sich das Virus, das überstehen wir schon. Zumal die Einschränkungen uns nicht so stark getroffen haben. Ich war schon in Rente, meine jungen Leute waren bis auf eine Ausnahme sowieso zu Hause und mein kleines Enkelkind genoss das Babyjahr mit Mama und Papa. Dann wurde es Sommer, der Lockdown größtenteils aufgehoben und eine kurze Zeit schien es, als hätte sich alles beruhigt, und das Leben würde wieder normal. Mein Enkelkind bekam einen Kita-Platz, die Mama konnte arbeiten und der Papa sich um seine Gesundheit kümmern.

Allerdings: Mit den fallenden Blättern und Temperaturen stiegen die Corona-Infektionen in ungeahnte Höhen und sorgten dafür, dass man ganz dringenden Handlungsbedarf sah: Also wieder fast alles auf Stand Frühjahr – Kontaktbeschränkungen, Schulen dicht, Kitas dicht bzw. offen nur für Kinder, deren Eltern in systemrelevanten Berufen arbeiteten. Die Eltern meines Enkelkindes gehören nicht dazu. Das hieß für das kleine Menschenkind monatelang: Rein in die Kita, raus aus der Kita, rein, raus..., dazu ständig neue Verordnungen, wann darf ein Kind überhaupt, mit leichtem Schnupfen ja oder nein. Die Eltern waren oft nur noch genervt und behielten ihren Nachwuchs manchmal auch einfach zu Hause. Es konnte sich ja sowieso von einem Tag auf den anderen alles wieder ändern.

Die Mutti meines Enkelkindes hat es mal so ausgedrückt: „Ich bin systemrelevant genug um zu arbeiten, ich bin aber nicht systemrelevant genug, um mein Kind in die Kita zu bringen." Dem Papa ging es ähnlich. Nachdem seine Gesundheit wieder hergestellt war, konnte er eine Umschulung beginnen - im Homeoffice am PC. Auch hier: Der Job ist systemrelevant, die Umschulung dafür nicht. Also durfte das Kind nicht in die Kita. Macht ganz viel Spaß, Unterrichtseinheiten am PC verfolgen und mitarbeiten, gleichzeitig ein kleines, sehr anhängliches Kind bespaßen, das auch mal dann Hunger bekommt, wenn gerade keine Unterrichtspause ist oder unbedingt jetzt und sofort kuscheln möchte. Ich hätte mit der jungen Familie nicht tauschen wollen. Die Rückgriffsmöglichkeiten auf Omas und Opas kochten aus vielen Gründen nur auf einer sehr kleinen Sparflamme: Großeltern sind auch heutzutage manchmal noch keine Rentner, weit weg oder damit beschäftigt, den Flächenbrand woanders klein zu halten. Und manch einer ist auch schlicht nicht mehr da.

Immer mal wieder habe ich natürlich geholfen - ein paar Stunden lang, wenn die Mutti arbeiten war: mit notgedrungen reduzierter Arbeitszeit, was dann ja auch gleich die nächste – finanzielle - Sparflamme zur Folge hat.

Inzwischen hat sich die Lage wieder etwas beruhigt, sind Schulen, Kitas, Läden und Gaststätten offen, was ein gewisses Maß an Normalität zeigt, auch wenn es immer noch Einschränkungen gibt. Für die nächsten Monate hoffe ich sehr, dass es mindestens bleibt, wie es jetzt ist. Nicht nur für mich, für uns, sondern für alle und auch deshalb, weil Eltern und Großeltern meistens keine Lehrer und Erzieher von berufswegen sind, sondern einfach nur Mama, Papa, Oma und Opa. Und Multitasking hat Grenzen, auch wenn das anscheinend nicht jeder weiß oder wissen will...

Brunhilde

Zwischen Laptop, Kochtopf und Nachttopf – nicht einfach für viele Eltern, dies in der Pandemie unter einen Hut zu bekommen.

Foto: Birgitt Hamm

Seltene Erkrankungen in der Medizin

Interview mit Dr. Jürgen Friedmann

Herr Dr. Friedmann, Sie arbeiten seit 42 Jahren, heute noch zeitweise, als Internist. Was macht es schwierig, wenn sich ein Patient mit einer seltenen Erkrankung (SE) vorstellt?

Um ehrlich zu sein, auch nach so vielen Jahren im Beruf hat man zu wenig Erfahrung mit solchen Patienten. Häufig handelt es sich um genetisch bedingte Erkrankungen, die im Kindesalter erkannt und in Spezialkliniken behandelt werden. Kommt ein Erwachsener in die Praxis, gestaltet sich die Gesprächsführung schwierig, da SE meist die Lebensdauer deutlich begrenzen. Die Betroffenen können in eine Depression rutschen. Wie lebt man mit einer Erkrankung, wenn es keinen wirklichen therapeutischen Ansatz gibt? Wie kann ich Hoffnung vermitteln?

Wie haben Sie sich informiert, wenn Sie eine SE vermuteten, als es noch kein Internet gab?

Ich habe in speziellen Lehrbüchern nachgeschlagen und mit diagnostischen Mitteln das Feld an Diagnosen eingegrenzt. Gezielt habe ich an Kollegen mit Spezialwissen für Konsile (patientenbezogene Beratung von Ärzten oder Psychotherapeuten durch einen entsprechenden Facharzt - Wikipedia) überwiesen. Wenn meine Vermutung falsch war, habe ich weiter gesucht (teils nach dem Prinzip „trial and error“). Und ich habe mich mit den aktuellen Ausgaben des Harrisons, „der Bibel“ der Inneren Medizin mit vielen Querverweisen zu anderen Fächern, weitergebildet.

Ein Medizinstudent lernt im Hauptstudium aus etwa 15.000 DIN-A4-Lehrbuchseiten und das neben Vorlesungen, Seminaren, Praktika. Welchen Anteil hatten die SE?

Im Studium konzentriert man sich eher nicht auf seltene Erkrankungen. Zuerst einmal ist es wichtig, die häufig vertretenen zu erkennen. Für SE gibt es Spezialisten an Universitäten und Forschungsinstituten.

Wenn eigene Ärzte nicht weiter wissen, was sollte ein Patient dann machen?

Ein vielschichtiges Thema: In ihrer subjektiven Betroffenheit äußern Patienten, die Ärzte wüssten nicht weiter. Stimmt das objektiv? Folgen die Patienten ärztlichen Hinweisen? Ich versuche, offen darüber zu sprechen, welche Diagnosen standen, welche Kollegen behandelten und welche Angebote wahrgenommen wurden. Wenn Ärzte objektiv nicht weiterkamen, überlege ich, welche Diagnose noch nicht betrachtet wurde und überweise entsprechend zum Konsil. Es kommt auch vor, dass eine vorherige Diagnose nicht stimmt, z. B. bei einem Patienten mit ständigen Bluthochdruckkrisen und Krankenhauseinweisungen. Patienten sagen dann, sie seien schwer einstellbar oder die Therapie klappt nicht. Ich suche anhand der Patientenunterlagen nach diagnostischen Unterlassungen und hole Diagnostik nach. Ich sehe aber auch Patienten, die ihre Diagnose nicht akzeptieren können und viele Arztwechsel vorweisen.

Was wünschen Sie sich bezüglich der seltenen Erkrankungen?

Die Pharmaindustrie sollte ihre Forschung weniger nach ökonomischen Aspekten orientieren, sondern nach wichtigen erkenntnisbringenden Fragen. Schön wäre ein Fonds der EU, um Patienten mit SE und ihre Angehörigen zu unterstützen. Krankenkassen sollten die Kosten auch für teure Hilfsmittel übernehmen sowie für Medikamente im Probeverfahren und „off label“. Letzteres bedeutet, diese Medikamente sind eigentlich zur Therapie anderer Erkrankungen gedacht, erweisen sich aber als hilfreich. Betroffene mit SE sollten nicht kämpfen müssen für das, was ihnen gesetzlich zusteht.

Danke für das Interview! ***Anke***

Dr. Jürgen Friedmann *Foto: Birgitt Hamm*

Zentrales Informationsportal über seltene Erkrankungen

Eine Erkrankung ist in der EU selten, wenn nicht mehr als 5 von 10.000 Einwohnern betroffen sind. Es gibt mehr als 6000 unterschiedliche seltene Erkrankungen (SE). In Deutschland sind etwa vier Millionen Patienten von einer SE betroffen. Um Medikamente und Therapien zu entwickeln, werden für Studien eine ausreichende Anzahl an Patienten und hohe Investitionen benötigt. Die wenigen Betroffenen verteilen sich jedoch weit. Zudem gestaltet sich ihre Versorgung schwierig, angefangen von oft verzögerter Diagnose bis hin zu wenigen, auf die SE spezialisierten Kliniken. Vernetzung und Finanzierung von Forschung und Kliniken werden daher in der EU gefördert. Ist eine SE erkannt, können Betroffene, Angehörige und medizinisches Personal auf ZIPSE (www.portal-se.de) nach Informationsseiten im Internet suchen. Ein Link führt zum Atlas SE, um Adressen von Kliniken zu finden. Die Dachorganisation der Selbsthilfe SE (www.achse-online.de) informiert die Öffentlichkeit und macht sich politisch stark für Menschen mit SE.

Leben zwischen Überholspur und Standstreifen

Auf der Suche nach dem besten Weg dazwischen ohne angezogene Handbremse

Ich versuche zu lernen und zu verstehen. Mein ganzes Leben schon habe ich mit psychischen Einschränkungen zu kämpfen. Ich habe viele Therapien gemacht, war dreimal in der Klinik. Habe die einzelnen Phasen zu verstehen versucht. Irgendwann wurde mir klar, normal war es eigentlich niemals.

So habe ich mein Studium absolut „durchgezogen". In mehrfacher Sicht. Ich war, was die Noten betraf erfolgreich, immer Semesterbeste. Auf der anderen Seite hatte ich wohl das wildeste Studentenleben unter all meinen Kommilitonen. Ich war jeden Abend in den Clubs der Stadt unterwegs. Ein wenig hatte es schon etwas vom „lonely Cowboy". Ich habe mir jeden Abend die Seele aus dem Leib getanzt. Trotzdem saß ich nächsten Morgen wieder pünktlich im Hörsaal oder Seminar. Nachmittags zwei Stunden hochkonzentriert und effektiv in der Uni-Bibliothek reichten für Bestleistungen. Ein krasses Leben auf der Überholspur.

Ich habe heute keine Ahnung mehr, wie ich das geschafft habe. Nach dem Abschluss war die Luft komplett raus. Ich fiel in ein sehr tiefes dunkles Loch. Nichts ging mehr. Ich steckte komplett fest auf dem Standstreifen des Lebens. Immer, wenn ich versuchte, mich zu bewegen, ging es komplett schief. Zeiten voller Ohnmacht. Ich machte eine Reha, aber auch dort wurde ich entlassen als nicht arbeitsfähig. Mein damaliger Therapeut riet mir, die Rente zu beantragen. Doch das schien mir mit Ende 20 einfach komplett absurd. Ich wusste doch um mein Potential.

Ich hatte Glück. Eine Maßnahme für psychisch Beeinträchtigte brachte erste Erfolgserlebnisse. Ich wurde wahrgenommen und entsprechend gefördert. Im Zuge dessen bewarb ich mich bei einer renommierten Firma für ein Praktikum. Die Zusage kam und auch hier wurde ich als Bereicherung geachtet. Ich war wieder auf der Startgeraden und warf den Turbo an. Ich bekam eine Festanstellung. Schnell war ich in meinem Element und konnte mein Studienwissen komplett einbringen. Ein gutes Gefühl. Ich habe vieles bewirkt, wurde sogar kommissarische Geschäftsführerin. Morgens die erste im Büro und abends die Letzte. Auf brancheninternen Veranstaltungen gaben wir gegenseitig mit unseren Überstundenkonten an.

Es kam, wie es kommen musste. Burnout. Eigentlich hatte ich nur eine unangenehme Erkältung. Ich rief morgens in der Firma an, um zu sagen, dass ich einmal Überstunden nehmen müsse. Hatte ich ja genug. Ich legte mich ins Bett. Und konnte gefühlt nie wieder aufstehen. Nichts ging mehr. Mal wieder. Mein Sohn war inzwischen zehn Jahre, ich hatte es vor lauter Arbeit nicht mitbekommen. Immer hatten andere ihn versorgt, ich musste ja arbeiten. Diese Erkenntnis hat mich tief getroffen. Es war jeden Tag ein harter Kampf, angezogen zu sein, bevor er aus der Schule kam.

Ich begab mich erneut in eine Klinik. Die anschließende Wiedereingliederung nach „Hamburger Modell" war schwierig. Mein Arbeitgeber stand nicht mehr hinter mir. Es war ein einziger Spießroutenlauf. Nach ein paar Monaten konnte ich plötzlich nicht mehr laufen. Angefangen hatte es mit Rückenschmerzen, dann kamen innerhalb von ein paar Tagen Lähmungserscheinungen. Ins Krankenhaus eingewiesen wurde ich mit der Verdachtsdiagnose Multiple Sklerose. Ich war endgültig auf dem Standstreifen festgenagelt.

Doch weder die Neurologie noch viele Fachärzte später konnten eine Ursache finden. Schließlich landete ich in einer Klinik für Psychosomatik. Endlich passte die Diagnose: Posttraumatische Belastungsstörung. All die Irrwege in meinem Leben machten plötzlich Sinn. Ich wollte immer Anerkennung und bin dafür über meine Grenzen gegangen. Zu oft. Dann kamen tiefe Täler. Dazwischen gab es nichts.

Und jetzt? Mühsam lerne ich meine Grenzen kennen. Es ist immer noch schwierig. Ich weiß immer noch nicht, wie ich mit moderater Geschwindigkeit auf der rechten Spur fahren kann. In meinem Tempo. Zu schnell bin ich euphorisiert von einer Idee. Zu schnell erlebe ich, dass ich mich mal wieder übernommen habe. Ich muss meine Energie sinnvoll einteilen. Pausen machen. Ein Leben auf Sparflamme? Vielleicht. Damit ich auch weiterhin mein Potential entfalten kann. Denn das habe ich auch trotz meiner Beeinträchtigungen. Gerade ist mein erstes Buch erschienen.

Kirsten Sievert

Luftküsse statt Umarmungen

Als Hochrisikopatientin durch die Pandemie

Als ich das erste Mal von einer unbekannten und schnell übertragbaren Lungenkrankheit am anderen Ende der Welt hörte, hätte ich nicht gedacht, dass ein paar Wochen später diese Krankheit unser aller Leben bestimmen würde. Ich hatte eigentlich große Pläne. Da ich nach Köln ziehen wollte und endlich eine Wohnung gefunden hatte, war ich mitten in den Umzugsvorbereitungen.

Doch dann nahm das alles ein abruptes Ende. Als die Infektionszahlen immer höher schossen, wusste ich, ich muss jetzt erst mal in Schwerin bleiben. Da ich herzkrank bin, gehöre ich zu den Hochrisikopersonen, für die die Krankheit oder auch eine längere Beatmung nicht nur gefährlich, sondern sehr wahrscheinlich tödlich wären. Ich hatte zwar keine übermäßige Angst, aber mir wurde sofort klar, dass sich nicht alle meine Mitmenschen an die Abstandsgebote und Kontaktverbote halten würden.

Ich hatte jetzt also die Aufgabe, mich sehr zurückzunehmen und mich aus der Ferne um die Wohnung zu kümmern, die eigentlich in Köln auf mich wartete. Nach Rücksprache mit den Vermietern konnte ich meine Wohnung immerhin untervermieten. Zum Glück lebt mein Partner in Köln, so dass er für mich alles organisieren konnte.

Vor allem während der Zeit, in der noch kein Impfstoff verfügbar war, musste ich konsequent auf viele soziale Kontakte verzichten. Doch mit dieser Situation konnte ich gut umgehen, da ich wusste, dass diese Schutzmaßnahme für mich unverzichtbar war. Auch andere Maßnahmen waren wichtig. Meine Eltern kauften für mich ein; ich habe die Lebensmittel desinfiziert; statt Umarmungen gab es Luftküsse und persönliches Sehen war größtenteils nur über Videotelefonie möglich.

Unpassenderweise musste ich zwei Mal stationär im Krankenhaus operiert werden – mitten in der Pandemie. Zum Glück passierte mir das genau zwischen den großen Infektionswellen. Dadurch konnte ich wenigstens Besuch empfangen. Mein Freund saß mit Mundschutz und Handschuhen an meinem Bett - aber immerhin. So nah und doch so fern.

Das Schlimmste für mich während der Pandemie war und ist die Ignoranz einiger Menschen. Wenn ich daran denke, dass manche Leute wegen des Maskentragens auf die Straße gehen und irritierende Thesen über Viren, die Corona-Forschung oder auch Impfungen verbreiten, werde ich fast ein wenig wütend. Corona hat die Grenzen der Solidarität mancher Leute noch einmal zum Vorschein gebracht. Ich habe Verständnis dafür, dass Menschen in dieser Situation verunsichert sind. Aber ich finde es sehr bedauerlich, dass sich einige von unseriösen „Experten“ beeinflussen lassen. Ich weiß aber, die Allermeisten sind besonnen und solidarisch - das tröstet.

Jetzt nach vielen Monaten gibt es endlich einen Impfschutz und dadurch die Zuversicht, dass die Pandemie bald vorbei ist. Besonders dankbar bin ich meinen Eltern, die so viel dafür getan haben, mich vor einer Infektion zu schützen.

Ich persönlich gehe fest davon aus, dass wir ab Mitte des kommenden Jahres wieder ein normales Leben führen können und ich endlich einen neuen Anlauf für einen Umzug nach Köln starten kann.

SU

Kein Risiko eingehen

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs trifft sich noch nicht

Meine Gruppe trifft sich NICHT. Wir sind 60 Krebspatienten, die z.T. in Therapien sind (Chemo, Bestrahlung, Hormonblockade). Es wäre fatal, wenn sich jemand in der Gruppe infizieren würde. Das wäre tödlich. Dieses Risiko gehen wir nicht ein. Jeder hat die Möglichkeit, mich per E-Mail oder Telefon zu kontaktieren. Dieses wird oft in Anspruch genommen. Ich habe einen sehr regen Kontakt zu fast allen Mitgliedern. Geplant ist derzeit kein Treffen. Der Raum für unsere Treffen ist zu klein und wir könnten die Sicherheitsbestimmungen nicht einhalten.

Fachliche Weiterbildungen finden monatlich durch Ärzte/ Klinikleiter/ Professoren statt, die der Bundesvorstand online stellt. Diese downloade ich und verteile sie an alle Mitglieder. Wenn neue Therapievorschläge empfohlen bzw. die neusten Medikamente vorgestellt werden, bespreche ich sie mit den Betroffenen. Sie unterbreiten diese Erkenntnisse ihrem behandelnden Urologen bzw. Onkologen, die dann entscheiden, ob die laufende Therapie geändert wird und eine neue Medikation erfolgt oder nicht.

Das Gruppenleben läuft weiter – nur anders als gehabt.

Hans-Jürgen König

„Nur der Arme kauft teuer?“

Eine Frage, deren Antwort ein klares „Jain“ ist

Als ich den Spruch das erste Mal hörte, war ich gerade mit dem Studium fertig und der Mauerfall noch gar nicht so lange her. Ich hätte mich damals sicher nicht selber als arm bezeichnet, dennoch war das Geld oft knapp. Trotzdem fand ich diese Aussage komisch und konnte sie kaum nachvollziehen.

Kürzlich brauchte unsere Tochter ein neues Rad, da sie auf ihrem Kinderfahrrad mit ihren 1,60 m doch schon etwas komisch aussah. Sie war gerade auf die weiterführende Schule gekommen, der neue Schulweg ist weiter, aber gut mit dem Rad zu schaffen. Bei einem Sportartikel-Discounter fanden wir ein schickes Damenrad, das auf der Probefahrt einen guten Eindruck machte. Töchterchen kam damit gut zurecht. Einziger Wermuts-Tropfen: Wir mussten es selbst aufbauen. Aber bei DEM Preis! Klar, ist machbar. Was soll ich sagen – nach der ersten Probefahrt riss die Kette. Das Rad ging zurück.

Also doch zum Händler unseres Vertrauens vor Ort. Der beriet uns, machte genaue Messungen, gab Tipps. Am besten passte alles bei einem nicht ganz so schicken Fahrrad einer ostdeutschen Traditionsmarke. Aber DER Preis! Fast dreimal teurer. Trotzdem entschlossen wir uns schweren Herzens, aber mit gutem Gefühl zum Kauf. Den nötigen Fahrradkorb gab es gratis dazu und er wurde gleich montiert. Wir haben einen Garantieanspruch und die ersten Wochen der Nutzung verliefen problemlos.

Hier also eine Bestätigung des obigen Spruchs. Denn wenn die Kette erst beim späteren Gebrauch gerissen wäre, hätte es kaum problemlos mit der Retour geklappt und wir hätten irgendwann Rad 2 doch gekauft. Ich denke, jeder kann solche Beispiele anführen. Oh, beim Kaffeeröster gibt es diese Woche Handstaubsauger in meiner Lieblingsfarbe! Nach kurzer Zeit ist der Akku hinüber. Oder, dieses Shirt einer schwedischen Zweibuchstaben-Marke war total billig, das musste ich einfach mitnehmen! Nach zweimal Waschen Löcher drin.

Allerdings, einer meiner Lieblingspullover ist über zehn Jahre alt. Kein Pilling, immer noch gut in Form, keine Löcher. Gekauft beim nördlichen Ableger einer Discounter-Kette. Ein ähnlicher Pullover aus dem Modehaus hielt keine zwei Wäschen durch und war total verzogen. Mein Mann muss dienstlich ein Handy mit angebissenem Apfel nutzen. Wie oft er flucht, weil immer mal wieder irgendetwas nicht funktioniert. Bei meinem Handy mit unaussprechlichem Namen habe ich das nicht. Die Eigenmarken vieler Märkte sind preiswert und von guter Qualität. Wer Stiftung Warentest regelmäßig verfolgt, wird mitbekommen, dass gerade im Kosmetikbereich teure Produkte schlechter abschneiden als günstigere.

Ein anderes Thema sind Lebensmittel. Da haben wir als Verbraucher nochmals eine größere Verantwortung. Wollen wir beispielsweise die Massentierhaltung unter entsetzlichen Bedingungen unterstützen? Bei pflanzlichen Produkten lange Lieferketten und Transportwege ignorieren? Zu wissen, dass der Erzeuger kaum von seiner Arbeit leben kann? Wem das alles nicht egal ist, der zahlt drauf. Und doch plädiere ich hier klar für die teureren Produkte. Denn über kurz oder lang bezahlen wir alle einen zu hohen Preis. Wir haben als Familie deshalb unser Konsumverhalten genauer unter die Lupe genommen. Wir kaufen regionale Produkte, aber dafür weniger. Wir müssen nicht immer alle drei Käsesorten gleichzeitig im Kühlschrank haben. Wenn es jetzt seltener Fleisch gibt, dann aber vom Metzger. Der Qualitätsunterschied ist ein weiteres Argument. Obst und Gemüse kaufen wir im Bio-Laden. Der Kilo-Preis mag teurer sein, aber ich kann mengenmäßig bedarfsgerechter einkaufen, da ich mir dort statt des 2-kg-Apfelbeutels aus Südtirol frische Äpfel in beliebiger Anzahl kaufen kann.

> „Wir haben als Familie deshalb unser Konsumverhalten genauer unter die Lupe genommen.“

„Nur der Arme kauft teuer“ ist also manchmal richtig und manchmal nicht. Entscheidend ist doch, dass wir alle unsere Kaufentscheidungen kritisch betrachten. Brauche ich das wirklich? Kann ich es mit meinem Gewissen vereinbaren? Werde ich es genießen können? Alles in allem denke ich, man kann auch sagen: „Weniger ist mehr!“ Natürlich außer bei Büchern, da gilt das nicht.

Kirsten Sievert

Wie etwas wachsen kann

Eine Selbstreflexion

Wieder auf den Beinen – Dr. Jürgen Friedmann *Foto: Birgitt Hamm*

Dass der folgende Text von mir handelt, ist mir eher unangenehm; mich aber hinter einer Alias-Maske zu verbergen, erscheint mir dann doch nicht angemessen.

Also: Vor über sechs Monaten begann sehr plötzlich meine ausgeprägte Gangstörung. Anfangs ist mir gar nicht ganz klar gewesen, was das bedeutet; zumal ich das zunächst regelrecht verdrängen musste, da meine Frau und meine Tochter gleichzeitig schwer erkrankten. Sukzessive erfolgte die entsprechende Diagnostik, wobei eigentlich klar war – es ist die Lendenwirbelsäule. Diese Zeit war belastend, da man mir, obwohl selbst Mediziner, eine ziemlich schwerwiegende Diagnose anhängen wollte. Ich sage das deshalb, weil es wieder mal das im Einzelnen Nicht-Mitdenken und die psychologische Unfähigkeit von Ärztinnen* zeigt. Aktuell, nach Operation, ist mein Gehen nur partiell besser, der weitere Verlauf unklar. Entscheidend und für mich positiv ist, dass es mir einigermaßen gelingt, mich und mein Leben anzupassen bzw. zu ändern, dabei aber nicht das, was nicht mehr geht, zu betrauern, sondern eben diesem auch Positives abzugewinnen. Dieser noch auf Sparflamme laufende Prozess motiviert mich, gibt mir Hoffnung. Selbst (und hier öffne ich mich fast etwas zu weit) das in mir vorhandene Spirituelle scheint zu „gewinnen“. Mich selbst erstaunt, was hier passiert - Sparflämmchen wächst und führt zu Positiv-Neuem. So ist Radfahren zwar nicht mehr möglich; dafür geht Laufen mit Stock einigermaßen. Die motorischen Einschränkungen lassen sich etwas kompensieren – sei es durch Wegverkürzungen (Kino, Theater) oder ganz einfach Hören von CDs, DVDs gemeinsam mit Freunden. Manches erlebe ich so tatsächlich intensiver, ja regelrecht neu – obwohl es ja Konserve ohne Life-Effekt bleibt. Mir wird bewusst, das eigene Empfinden ernst zu nehmen. Die Ziele, auf die ich mich freuen kann, sind begrenzter, aber deshalb nicht weniger interessant. All das ermöglicht vielleicht auch eine bessere Resilienz. So könnte, wenn es gut geht, aus der Noch-Sparflamme eine richtige, bleibende Flamme werden. ***Jürgen Friedmann***

Verstärkung gern gesehen

Burnout Selbsthilfegruppe trifft sich auch während „Corona“ mit 3G-Regel

Die Selbsthilfegruppe unterstützt nicht nur die Betroffenen, die Symptome des burnout haben, sie spricht auch die Personen an, die in der Folge an Depressionen leiden, sich mit ihren Sorgen alleingelassen fühlen, einsam sind oder mit den Folgen der Coronakrise mental zu kämpfen haben. Oft findet man als Betroffener kein Verständnis in der Bevölkerung. In der Gruppe gibt es Hilfe zur Selbsthilfe. Wir tauschen uns aus, unterstützen uns oder geben Tipps weiter aus dem eigenen Erfahrungsschatz. Auch die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen stellen für an Depression erkrankte Menschen große Herausforderungen dar. In einer Depression, die nicht selten mit einem burnout in Verbindung steht, wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste. Leider erschweren die 3G-Regeln die Treffen der SHG. Teilnehmer, die sowieso Ängste mit sich tragen, gehen das Risiko einer Infektion nicht ein oder lassen sich im Extremfall nicht impfen. Weil sie sich durch Ihre Ängste eventuell gegen eine Impfung entschieden haben und somit bei der Teilnahme ausgegrenzt werden, zum Schutz der Gesellschaft, findet der Austausch somit bei vielen Betroffenen nicht statt. Ein Ausweg ist die Testung, aber auch hier treten aus Erfahrung in der Gruppe Barrieren auf. Im Fazit ist zu bemerken, dass die Gruppe sich nicht nur mit begrenzter Teilnehmerzahl regelmäßig trifft sondern auch der Austausch, die eigentliche „Selbsthilfe“ nicht oder nur eingeschränkt stattfindet.

Also, bleiben Sie aktiv, knüpfen Sie neue Kontakte z. B. in einer Selbsthilfegruppe. Melden Sie sich gleich an zu unserem nächsten Treffen bei der KISS e. V. in Schwerin unter 0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de. Wir freuen uns auf Verstärkung und treffen uns jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat um 17 Uhr (außer in den Ferien von MV).

Leben aus der Konservendose

Begegnungen per Zoom statt Präzensveranstaltungen

Foto: Birgitt Hamm

Der Gesundheit zuliebe habe ich schon sehr viele Lebensstilveränderungen praktiziert. Im Zuge der Corona Pandemie sind mein Verstand und mein Nervensystem ziemlich herausgefordert und irritiert. Ich habe mich an wissenschaftlichen Forschungen orientiert, die beschreiben und beweisen, wie wichtig menschliche Nähe und körperliche Berührung ist, um das Immunsystem zu stärken und gesund zu bleiben. Ich habe es auch am eigenen Leibe erfahren, wie Massagen während meiner Ayurveda-Kur in Südindien und liebevolle menschliche Zuwendung mein Wohlbefinden stärkten und meine Energietanks wieder aufgeladen haben. So konnte ich frisch gestärkt noch ein paar Monate länger im Arbeitsalltag funktionieren, bevor der große Zusammenbruch kam.

Neu in Schwerin und nur wenige Sozialkontakte – das war meine Ausgangssituation im März 2020. Und genau da begann der erste Lockdown. Im ersten Moment interessierten mich die Einschränkunken im Lebensstil wenig, weil ich so erschöpft war, weil mir die Kraft fehlte für Spaziergänge oder Kommunikation und Erlebnisse. Meine Hausärztin und Psychologin waren sehr besorgt und rieten mir dringend soziale Kontakte aufzubauen. Ich war sehr wählerisch, denn es sollten Menschen sein, von denen ich mich verstanden fühlte. Ich suchte Kontakt zur KISS – meinem Rettungsring oder auch Ankerplatz. Hier blieb es möglich, sich zu treffen und auszutauschen von Mensch zu Mensch.

Die Mitarbeit im Redaktionsteam und die Gründung der Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen boten mir die Gelegenheit mich geistig zu nähren und gleichzeitig soziale Kontakte aufzubauen. Die Kontakte zur Familie wurden durch Reiseverbote und beängstigende Nachrichten über die tödliche Gefahr des Covid 19 Virus eingeschränkt oder zeitweise ganz unterbrochen. Es blieben das Telefon, der PC oder ein Brief, um am Aufwachsen meiner Enkelkinder teilhaben zu können. Ich begann noch eine Ausbildung. Anfangs waren noch Gruppentreffen erlaubt. Und dann mussten oder durften wir alle lernen, uns per Zoom zu informieren und auszutauschen.

Das empfand ich einerseits als eine Herausforderung im Umgang mit der Technik und andererseits als Verlust von körperlicher Nähe. Ich erinnerte mich, wie kurz vorher noch die gesundheitsschädigende Wirkung von zu viel vor dem Fernseher und Computer verbrachter Zeit mein Denken beherrschten. Und plötzlich wurde ich aufgefordert, aus der Konservendose zu leben. Andere Menschen als Gefahr und Feind zu sehen, mich vor ihnen und sie vor mir zu schützen, das geht gegen meine Haltung des Mitgefühls. Mein Bewusstsein wird ambivalent. Ständig neue Hiobsbotschaften über die Medien, Meinungsstreit der Experten und Politiker und sich immer wieder ändernde Regeln sorgten für sehr viel neuen Stress, besonders bei meiner Hochsensibilität. Wieviel ist ein Menschenleben wert? Wer bestimmt die Wertigkeit? Und wer bestimmt, was für meinen Körper und meine Seele gesund ist? Ein heilloses Durcheinander im Kopf.

Und auch in der Familie und im Freundeskreis ständiger Meinungsstreit und die Angst voreinander. Es fühlte sich an wie ein Krieg im Kopf, ein Kampf zwischen Gut und Böse, wobei manchmal nicht mehr klar definierbar war, was jetzt Gut und Böse war. Ich steckte innerlich und äußerlich in einen chaotischen Wertewandel, mit dem Ziel zu überleben.

Also machte ich es zu meiner täglichen Herausforderung, mein Gemüt in die Balance zu bringen, in dem ich meine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge lenkte, die ja auch da waren. Ich begann ein Glücksmomente-Tagebuch zu schreiben, in das ich auch Fotos einklebte, um etwas Farbe in den grauen Alltag zu bringen. Und ich versuchte mich mit Gleichgesinnten weiter zu treffen und auszutauschen – mit Vorsicht und Achtsamkeit natürlich.

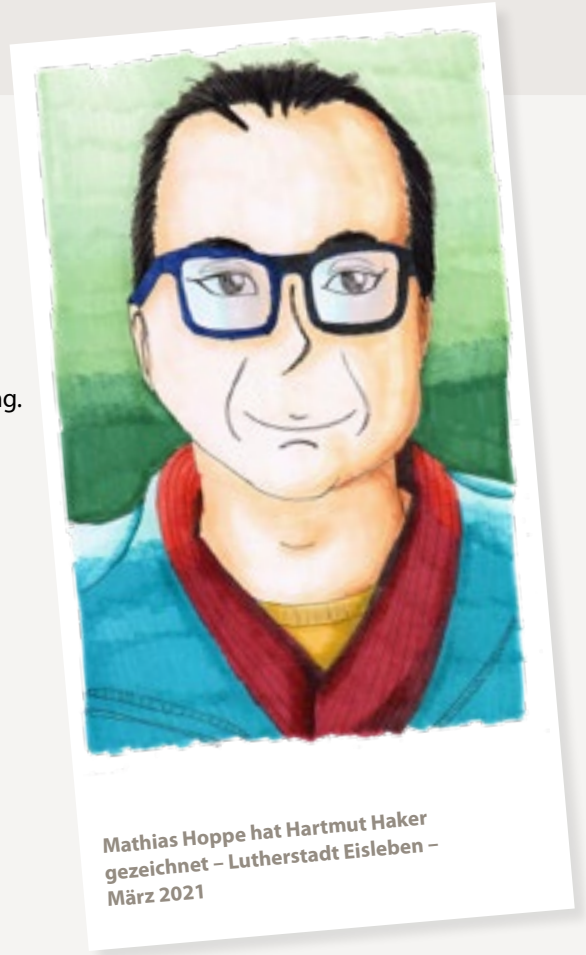
Meine Seele leidet in der Konservendose. Die Begegnungen ausschließlich per Bildschirm und Smartphone finde ich, sind wider der Natur und lassen mich als Mensch verkümmern wie eine Blume, die nicht mehr gegossen wird. Und ich fühle einen tiefen Schmerz, Wut und Trauer in mir und den Widerstand, mich allen neuen Regelungen anzupassen. Ich steh zu mir, lebe selbst bestimmt! Und ich lebe sehr achtsam und respektiere die Bedürfnisse anderer Menschen. Genau so möchte ich, dass meine Bedürfnisse respektiert werden.

Iris Hesse

Ein Mutmacher

Hartmut Haker kommt aus Ratzeburg.
Das ist im hohen Norden Deutschlands.
Hartmut Haker schreibt Bücher.
Da geht es um seine Erkrankung.
In schwerer Sprache sagt man zu Hartmuts Erkrankung: schizo-affektive Störung.
Das ist eine seelische Erkrankung.
Doch Hartmut geht es heute sehr gut.
Früher war Hartmut manchmal in einer Klinik.
Damals ging es ihm noch nicht so gut.
Heute lebt er mit seiner Frau und seinem Sohn.
Und er sagt: ich schreibe mich gesund.
Das Schreiben tut ihm gut.
Und die Texte bringt Hartmut als Bücher raus.
Jeder kann die Bücher lesen.
Hartmut möchte mit diesen Büchern helfen.
Und Mut machen.
Hartmut bringt bald ein neues Buch raus.
Darin gibt es sehr viele Texte.
Die Mut machen sollen.
Gerade in unserer sehr schweren Zeit.
Die wir alle durch machen.
Hartmut Haker ist ein Mut-Macher!

(in einfacher Sprache geschrieben von Mathias Hoppe, Lutherstadt Eisleben)



Mathias Hoppe hat Hartmut Haker gezeichnet – Lutherstadt Eisleben – März 2021

Über die Einfache Sprache:

Texte in Einfacher oder Bürgernaher Sprache haben kürzere Sätze und einfachere Satzstrukturen als die Standardsprache. Fremdwörter, schwer verständliche Redewendungen oder Metaphern werden dabei ebenso vermieden wie bildhafte Wendungen sowie Anspielungen. Boulevardmedien haben meist das Niveau von Einfacher Sprache. Vergleicht man Einfache Sprache mit dem Erwerb einer Fremdsprache, so ist sie im gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen etwa auf dem Niveau A2-B1. Einfache oder Bürgernahe Sprache besitzt im Gegensatz zur Leichten Sprache kein festes Regelwerk. Dementsprechend werden die beiden Begriffe nicht systematisch verwendet.
Nachfolgende Empfehlungen finden sich dabei in vielen Ratgebern wieder:

- Die Satzstruktur ist einfach und logisch, Gedankensprünge werden vermieden.
- Die Satzlänge beschränkt sich auf rund zehn bis elf Wörter, bei Verwendung von Nebensätzen auf etwa fünfzehn Wörter.
- Jeder Satz enthält nur einen Gedanken.
- Sätze sind im Aktiv geschrieben.
- Die Wortwahl ähnelt derjenigen der gesprochenen Sprache.
- Die Wörter sollten allgemein bekannt und möglichst eindeutig sein: „Geld“ statt „Zahlungsmittel“ oder „Kirche“ statt „Gotteshaus“.
- Fremdwörter, schwierige Begriffe oder lange zusammengesetzte Wörter sollen durch einfache und eindeutige Wörter ersetzt werden. Wenn die Verwendung dieser Wörter notwendig ist, sollten sie kurz erklärt und durch Beispiele verdeutlicht werden.
- Metaphern, Ironie und Redewendungen werden nicht verwendet.
- Abstrakte Begriffe werden durch konkrete Ausdrücke ersetzt.
- Abkürzungen, auch weit verbreitete, werden stets ausgeschrieben.

Wikipedia

Mit der Sparflamme ein Strohfeuer entzünden?

Sparflammen kenne ich von einem Gasofen und von einem Gasherd. Bei dem Einen ließ sich mit der Sparflamme erreichen, dass der Ofen (für die Heizung) mit Hilfe dieser kleinen schwachen Flamme (auch als „Stichflamme“ bezeichnet) immer wieder neu startete, wenn die abgesunkene Temperatur im System neuen Schub forderte. Bei dem Anderen nannten es die Benutzer auch die „kleine Flamme“ auf der das Essen, das Wasser warm gehalten werden konnte.

Wer diese Sparflammen nicht kennt, der wird auch nichts von den Gefahren kennen, die sich in ihrem Vorteil verbergen. Die kleine Sparflamme in dem Warmwasserboiler an der Wand durfte nicht einfach verlöschen, durch einen Windstoß im Schornstein, oder eine Störung anderer Art. Damit konnte es auch gefährlich für den Raum oder das Haus werden, weil der leicht entzündliche Brennstoff (das Gas) sich ausbreitete. Und die Sparflamme auf dem Herd wurde gar nicht selten übersehen, vergessen und in ihrer Kraft unterschätzt, die warm zu haltende Speise verbrannte unversehens, und nicht zu vergessen das offene Feuer, klein und doch sehr wirksam. Die SPAR-Flamme, mit der ich mir am Morgen den frisch gebrühten Tee heiß halte, beweist mir auch, wie viel Kraft in diesem kleinen Licht steckt…

Unsere SHG (Prostatakrebs – Erkrankte und Angehörige) hatte sich 2015 in der Griesen Gegend ohnehin einen dürren und dünnen Sandboden gesucht, auf dem sie sich einrichten wollte. Auf dem weiten Raum leben nur wenige Menschen (23 auf dem Quadratkilometer) und darum sind es auch eher wenige Menschen, bei denen Krebs diagnostiziert wird und von denen sind es maximal vier Prozent, die sich einer SHG anschließen. Ist das auch schon eine Form der Sparflamme? Und so sind wir mit unserer SHG auch nur eine kleine Schar. Corona hat uns hart getroffen. Das letzte wirkliche Treffen fand im April 2020 statt; der kleine Versuch im September scheiterte an dem schönen Wetter und der Sorge, ob wir als Hochgefährdete nicht zu viel Risiko wagen würden. Der von uns angemietete Raum durfte für die Treffen nicht genutzt werden. Im Juli kündigte ich unser nächstes Treffen für den September an und das war verbunden mit dem Vorschlag, dass wir uns dann in einer Gaststätte zum gemeinsamen Essen treffen würden. Bei einem telefonischen Geburtstagsgruß sagte der Feiernde ganz frei heraus: „Ach ja, die Gruppe, da habe ich ja schon lange nicht mehr dran gedacht!“ Die Einladung zum Treffen erfolgt – acht Einladungen gehen an die Mitglieder und alle sind gebeten, sich kurz zu melden, ob sie zu dem Treffen kommen, da der Gastwirt gerne die genau Personenzahl wissen möchte. Zwei melden sich ab, weil sie ins Krankenhaus müssen oder schon dort liegen, ein dritter gibt bekannt, dass er gar nicht mehr kommen möchte, weil er ja gesund sei. Und von den anderen musste ich mir einzeln die Rückmeldungen abholen, „habe ich ganz vergessen!“ Und dann waren wir nur noch zu dritt.

Die Sparflamme „Corona“ ist wirklich klein oder doch in vielfacher Hinsicht sehr gefahrvoll. Wir werden bei der nächsten Zusammenkunft sehen, wie es wirklich weiter geht… Deutlich wurde auch in der zurückliegenden Zeit: Wenn es für die Mitglieder dieser Gruppe keine anderen Möglichkeiten der Begegnung gibt, dann ist so eine Sparflamme „die Gruppe gibt es, aber sie darf sich nicht treffen“, eher Gift. Da die Mitglieder unserer SHG aufgrund des Krankheitsbildes das 70. Lebensjahr schon überschritten haben, fallen moderne Video-Treffen ganz aus. Begegnungen beim Einkauf entfallen außerdem.

SPAR-Flamme? Noch eine Weile länger und es wäre zum Entzünden eines neuen wärmenden Feuers keine Substanz vorhanden gewesen. Mit der Sparflamme ein Strohfeuer zu entzünden - da bleibt nur Asche.

Christel Prüßner
Leitung der Prostatakrebs-SHG „Griese Gegend“

→ jeden 2. Dienstag im Monat, um 17 Uhr, in Vellahn, Info per Telefon unter 038848-139007

Wenn die Natur auf Sparflamme schaltet

Fit durch den Herbst und den Winter

Der Herbst ist für mich neben dem Frühling die beste Zeit für eine Fastenkur. Denn diese regt die Entgiftung des Körpers an und setzt neue Energien frei. Danach fühle ich mich vitaler.

Die Tage werden kürzer, weniger Sonnenlicht, weniger Wärme. Mein Körper beginnt sich einzustellen auf die dunkle, kalte, feuchte Jahreszeit – Sparflamme.

Gern bleibe ich morgens länger liegen, mein Körper fühlt sich schwer und träge an, die Gelenke sind steif. Ganz zu schweigen von meiner Stimmung und meiner sinkenden Lust auf Aktivitäten. Sanfte Yogaübungen helfen mir, den Körper etwas geschmeidiger zu machen. Und irgendwie hat sich auch mein Appetit verändert. Der Körper verlangt nach mehr Süßem, dem Trostpflaster für die Seele. Süße, schwere Speisen, die mich nähren und sättigen und trösten über den Verlust des Sonnenlichtes und mir ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Ein Versuch, den Mangel auszugleichen. Mein Körper möchte mehr gehaltvolle Nahrung, grüne Blätter wie im Frühjahr und im Sommer reichen nicht. Der Stoffwechsel wird langsamer und ich auch im Denken. Besinnlichkeit stellt sich ein, und so manches Mal fließen Tränen. Müdigkeit macht sich breit, das Bedürfnis nach Rückzug und Stille wächst. Genau wie bei den Bäumen und Pflanzen ziehen sich die Säfte zurück und es beginnt die Ruhe und Wachstumsphase innerlich. Zeit zum Verarbeiten des Erlebten.

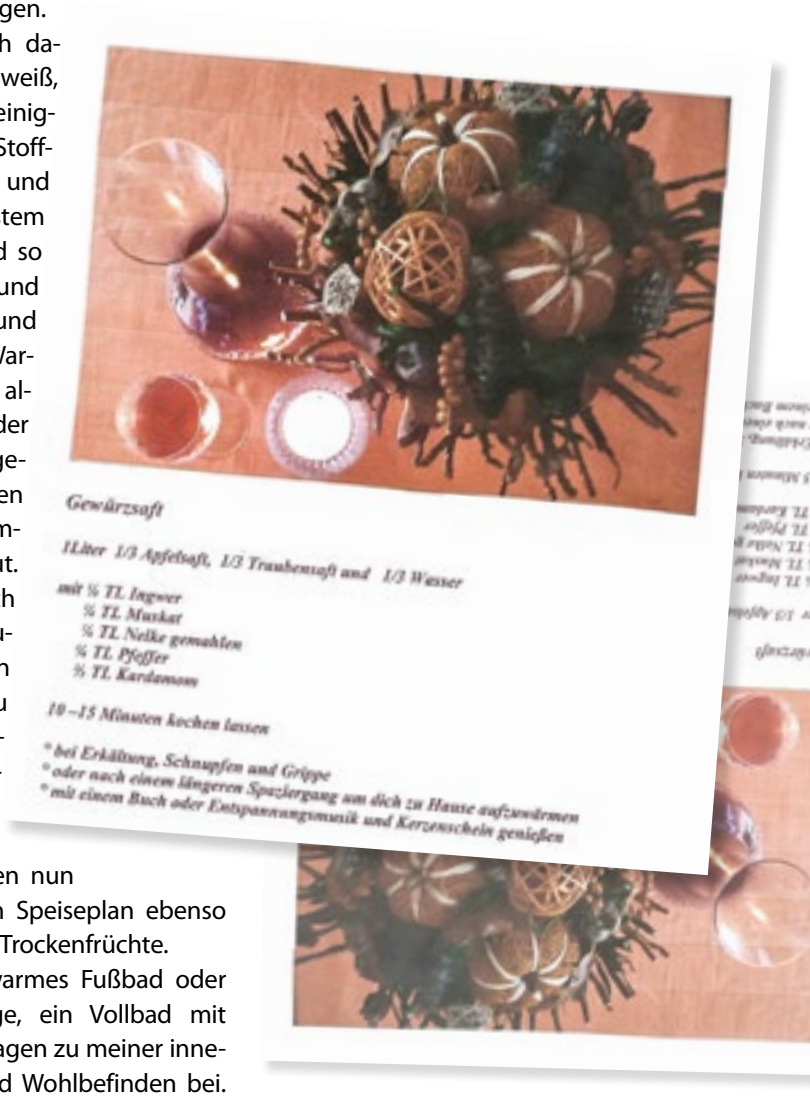
Zum Glück erinnere ich mich an uraltes Wissen, manchmal auch neu aufgepeppt. Gewürze, Düfte, Kräuter stimulieren die Sinne und den Geist und rufen Glücksgefühle und Erinnerungen hervor. Kardamom, Zimt, Nelke, Muskat, Süßholz, Sandelholz, Rosmarin. Und sie stärken das Immunsystem. Der Geschmacksinn, der sich entfaltet, sobald ich interessante neue Speisen zu mir nehme, mit anregenden asiatischen Gewürzen. Gern koche ich mir einen stärkenden Gewürzsaft aus Trauben- und Apfelsaft zu gleichen Teilen mit Wasser und dann Nelken, Zimt, und Ingwer rein. Oder ich backe meine geliebten Energie- und Nervenkekse von Hildegard von Bingen.

Ich freue mich darüber, dass ich weiß, wie ich mit Kleinigkeiten meinen Stoffwechsel anregen und mein Immunsystem stärken kann, und so auch in Herbst und Winter gesund und fit bleiben kann. Warme Speisen, vor allem Eintöpfe oder Aufläufe mit gemahlenen Nüssen statt Käse bekommen mir sehr gut. Darüber freut sich dann mein Verdauungssystem, denn es hat weniger zu tun. Auch Mandeln, Cashewnüsse, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne stehen nun öfter auf meinem Speiseplan ebenso wie eingeweichte Trockenfrüchte.

Abends ein warmes Fußbad oder ein Selbstmassage, ein Vollbad mit ätherischem Öl tragen zu meiner inneren Harmonie und Wohlbefinden bei. Gern höre ich bei Kerzenschein entspannende Musik und lasse die Seele baumeln, oder lese, genieße das Dasein - ohne Alltagsstress. Die laute Welt bleibt draußen. Und zwischendurch Spaziergänge in der Natur, die kalte raue Luft bewusst einatmen, sich den frischen Wind um die Nase wehen lassen.

Ja ich bin ein Teil der Natur und lerne immer mehr, mit den Rhythmen der Natur zu leben. So wird es leichter und gesünder finde ich.

Iris Hesse



Gut dass es die KISS gibt

Drei Fragen an Andreas Ruhl, Beigeordneter für Jugend, Soziales und Kultur der Landeshauptstadt Schwerin

❶

Haben Sie persönlich Erfahrungen mit Selbsthilfe?

Ja, ich habe persönliche und positive Erfahrungen mit Selbsthilfe, auch wenn das schon etwas länger zurückliegt.

❷

Wie schätzen Sie die Wirkung eines selbstbestimmten Umgangs mit chronischen Erkrankungen oder besonderen Lebens-Herausforderungen ein?

Als Repräsentant der Stadt kann ich nur sagen: Die Wirkung eines selbstbestimmten Umgangs mit chronischen Erkrankungen oder besonderen Lebens-Herausforderungen kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Hier reden Betroffene mit Betroffenen und können ihre Erfahrungen und Kenntnisse unmittelbar weitergeben. Eine Kommune wie Schwerin wäre auch gar nicht in der Lage, hier eine adäquate eigene Hilfestruktur aufzubauen.

Andreas Ruhl *Foto: ©Allrich*

❸

Welchen Stellenwert messen Sie der Selbsthilfekontaktstelle (KISS) in Schwerin bei?

Die Selbsthilfekontaktstelle (KISS) ist daher ein unverzichtbarer Partner auf diesem Handlungsfeld. Auch deshalb unterstützen wir die Selbsthilfekontaktstelle seit vielen Jahren mit städtischen Zuschüssen. Auch als Vorsitzender der Bürgerstiftung freue ich mich sagen zu können, dass wir bereits helfen konnten. Und sei es nur über einen Zuschuss für einen Imagefilm. Insofern tue ich mich auch nicht schwer mit dem Satz: Gut, dass es die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin gibt und wir sie an unserer Seite wissen.

Chancen für Veränderungen

Die Pandemie hat die Freundeskreisgruppen in Mecklenburg-Vorpommern wie alle anderen Gruppen vor viele Herausforderungen gestellt. Doch jede Veränderung bringt auch Chancen für Neustarts und Neureglungen. Es wurden andere Wege und Methoden der Selbsthilfe ausprobiert. Der WhatsApp-Chat ist in vielen Gruppen die letzten Monate ein wichtiger Bestandteil der Gruppenarbeit geworden.

Da sich einige Selbsthilfegruppen nicht treffen können, hat der Landesverband der Freundeskreise zusätzlich einen Zugang für Videokonferenzen gekauft. Dies war eine große Bereicherung, um sich zu sehen und auszutauschen. So hatten auch Teilnehmer, die z. B. als LKW-Fahrer nicht regelmäßig an den Präsenztreffen teilnehmen konnten, die Chance sich von unterwegs zuzuschalten. Als ein weiteres Tool steht den Hilfesuchenden und Teilnehmern der Gruppen der Chat-Room vom Bundesverband der Freundeskreise zur Verfügung. Dieser ist jeden Tag von 19 Uhr bis 21 Uhr erreichbar: www.sucht-chat.de

Chancen für einen Neustart hat zum Beispiel unsere Schweriner Freundeskreisgruppe genutzt. Da die Selbsthilfegruppe recht groß war und sich durch die Auflagen so nicht treffen konnte, wurde die Selbsthilfegruppe geteilt. Dadurch entstand eine zusätzliche Gruppe für Betroffene und deren Angehörige. Auf diese Weise haben auch Gruppenteilnehmer Verantwortung für die Selbsthilfegruppe übernommen.

Freunde gesucht

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Unser Jahresmotto 2020 „Freunde gesucht- Freundeskreise bekannter machen“ und das Motto für 2021 „Wir zeigen uns“ wurde unter den gegebenen Umständen umgesetzt. Es war ja immer möglich spazieren zu gehen.

So haben sich einige paarweise zusammengetan und unsere Flyer verteilt.

→ **Informationen zu den Selbsthilfegruppentreffen der Freundeskreise sind zu finden unter freundeskreise-sucht.de**

Beratung

Unter Einhaltung der 3G-Regeln sind reguläre Treffen von Selbsthilfegruppen, Einzelberatungen und Gruppengründungen weiterhin möglich.

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS unter 0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de
Weitere Informationen auf www.kiss-sn.de und www.selbsthilfe-mv.de

Neu gegründete Gruppen

Treffen: KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Wir bitten um Voranmeldung unter 0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de

SHG Impulskontrollstörung (Skin-Picking)

In unserer Gruppe wollen wir über Situationen sprechen, die uns im Alltag begegnen und über die wir nicht mit Jedem reden können. Das kann soziale Ausgrenzung, emotionale Verletzung, Kündigung oder Trennung sein. Die Gruppe soll einen geschützten Raum bieten für Erfahrungsaustausch im Positiven wie im Negativen. Damit kann Hilfe zur Selbsthilfe entstehen. Die Gruppe trifft sich an jedem 1. und 3. Montag im Monat um 17 Uhr.

SHG Teufelskreis

Gründung am 11. 10. 2021 um 14 Uhr
In unserer Gruppe treffen sich Menschen mit Erfahrung von häuslicher Gewalt. Während wir Gewalt von unserem Partner erfuhren, haben wir sie vor allen und sogar vor uns selber verheimlicht. Es ist ein schwerer Prozess, sich aus diesem Teufelskreis zu lösen. Das ist alleine nicht zu schaffen. Jetzt schweigen wir nicht mehr. Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen. Die folgenden Treffen finden dann immer am 2. und 4. Montag im Monat um 14 Uhr statt.

SHG für hochsensible Menschen

Neugründung am 19.10. 2021 um 18 Uhr
In unserer Gruppe wollen wir einen geschützten Raum geben für den Austausch über alltägliche Herausforderungen, unsere Wahrnehmungen, Reizüberflutung und den Umgang damit. Es ist uns wichtig, zu erzählen, loszulassen und Feedback zu geben und zu empfangen. Dabei können positive Aspekte zum Vorschein kommen und die Kreativität als Chance wahrgenommen werden. Unsere eigenen Stärken wollen wir wertschätzen. Die folgenden Treffen finden dann immer am 1. und 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr statt.

SHG für Eltern von essgestörten Kindern

Neugründung am 26. 10. 2021 um 18 Uhr
Irgendwann merkt man, dass etwas nicht stimmt. Unser Kind ist schwer erkrankt. Als Eltern stehen wir vor einer großen Herausforderung. In unserer Gruppe wollen wir uns darüber austauschen, wie wir uns selbst und unseren Kindern helfen können. Alle Eltern, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen. Die folgenden Treffen finden dann immer am 2. und 4. Dienstag im Monat um 18 Uhr statt.

Mitstreiter*innen gesucht

SHG Sonnenschein

Diese Gruppe ist für Menschen mit Ängsten und chronischen Depressionen. Gemeinsam wollen Betroffene die Krankheitsverarbeitung durch gegenseitige Unterstützung erreichen. Das Ziel ist es, den Blickwinkel zu verändern und auf sonnige Erlebnisse im Alltag zu richten.
Die Gruppe trifft sich an jedem 4. Donnerstag im Monat um 14 Uhr in der KISS.

SHG Asperger Autismus

Tauschen Sie sich in dieser Selbsthilfegruppe aus über neue Erkenntnisse, aktuelle Informationen und hilfreiche Tipps zu dieser Krankheit. Gemeinsam gelingt es besser, mit den Herausforderungen umzugehen und konkrete Probleme zu lösen. Gruppentreffen: jeden 3. Samstag im Monat von 14 bis 15.30 Uhr in der KISS

SHG (Ex-)Partnerinnen von Narzissten

Die Gruppe bietet einen Informations- und Erfahrungsaustausch über das Leben mit einem Narzissten oder einer Narzisstin bzw. wie man sich aus dieser toxischen Beziehung lösen kann. Ebenso wichtig ist die gegenseitige Unterstützung, um gut auf sich achten und den Umgang mit der eigenen Situation ändern oder verbessern zu können. Gruppentreffen: 1. und 3. Mittwoch im Monat 17 Uhr in der KISS

SHG Hilfe nach Vergewaltigung

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene, um das Geschehene zu verarbeiten und sich gegenseitig im Alltag zu helfen. Im Vordergrund steht das niedrigschwellige Angebot zum Austausch der Missbrauch-Erfahrungen. Unsere Gruppe ist ein Ort des Vertrauens und des gegenseitigen Verständnisses. Die Gruppe trifft sich jeden Mittwoch um 17 Uhr in der KISS.

SHG Hope – Frauen für Frauen

Wir helfen und unterstützen Frauen, die sich alleine fühlen mit ihren Problemen, sowie mit der Einsamkeit nicht zurechtkommen. Die Gruppe gibt einen geschützten Rahmen für Gespräche. Gegenseitiges Verständnis und Achtung ist uns sehr wichtig. Gemeinsam sprechen wir auch über aktuelle Themen, die uns auf dem Herzen liegen. Diese Themen können z. B. Familie, Partnerschaft, Mobbing, traumatische Erlebnisse im persönlichen Bereich und im Berufsleben sein. Wenn sich genügend Interessentinnen angemeldet haben trifft sich die Gruppe am 1. und 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr in der KISS

SHG Magersucht

In unserer Gruppe können sich Betroffene zum Thema Magersucht austauschen. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage: Wie verarbeitet man psychisch die Gewichtszunahme? Alle, die bereit sind, offen darüber zu sprechen, die sich aus den Ketten der Magersucht befreien wollen und einen dauerhaft stabilen Umgang damit wünschen,

sind herzlich willkommen. Treffen nach Anmeldung am 1. Montag im Monat um 18 Uhr in der KISS

SHG Multiples Myelom/ Plasmozytom

Knochenmark-Krebs ist unser gemeinsames Schicksal. Wir versuchen durch Informiertsein und Achtsamkeit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu stärken, damit die schulmedizinischen Therapien und Medikamente optimal wirken. Wir wollen Hoffnung, lebenswerte Zeit trotz MM/P und gegenseitiges Zuhören per Telefon, E-Mail, Fax, Brief oder beim Gruppentreffen. Wir vermitteln Kontakte unter MM/P-Betroffenen und senden Infomaterial. Bitte melden Sie sich bei Interesse in der KISS.

SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Menschen, die betroffen sind von Histamin-Intoleranz, Laktose-, Fruktose- und Gluten-Unverträglichkeit. Scheinbar aus dem Nichts passiert eine allergische Reaktion. In dieser Gruppe soll ein Austausch über Ernährung stattfinden, um das Leben mit einer Vielfalt an Nahrungsmittelunverträglichkeiten besser zu meistern. Wer mit Gleichbetroffenen in Kontakt treten möchte, ist in dieser Gruppe herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich am letzten Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS.

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 Systemische Sklerose – Kollagenose

Unsere Krankheit ist von außen teilweise nicht sichtbar. In unserer Gruppe wollen wir uns über den Umgang mit der Erkrankung austauschen, um herauszufinden, wie es sich damit leichter leben lässt. Was dem einen hilft, kann für den anderen unbedeutend sein. Wichtig ist das Ja-Sagen zu der Krankheit und dagegen anzugehen. Bitte melden Sie sich bei Interesse in der KISS.

SHG towanda – Für Kinder. Gegen Gewalt.

Wir wollen uns in der Selbsthilfegruppe gegenseitig unterstützen, beraten, etwas Positives für unsere Kinder.
Eingeladen sind jeden ersten Donnerstag im Monat um 18 Uhr Betroffene von häuslicher Gewalt in allen Erscheinungsformen, insbesondere finanzieller, psychischer, sexueller und körperlicher Gewalt. Außerdem sind viele Eltern und ihre Kinder auch von institutioneller Gewalt, durch Fehlbeurteilungen von Jugendämtern, Gerichten, Verfahrensbeiständen und Gutachtern im Kontext von Trennung und Scheidung mit Sorgerecht und Umgangsrecht betroffen.
Wir möchten uns und die Öffentlichkeit über Gewaltformen informieren und aufklären, um anderen Menschen für solche einschneidenden Erlebnisse sensibilisieren. Im Vordergrund steht dabei der Kinderschutz.
Wenn das Thema Sie anspricht, sind Sie zu unserem Gruppentreffen herzlich eingeladen. Geben Sie diese Information gern weiter, an Menschen, von denen Sie denken, dass sie hilfreich sein kann.
towanda – der Name der Gruppe stammt aus dem Film „Grüne Tomaten" von 1991. Er ist für uns ein Schlachtruf zum Widerstand gegen Gewalt und zum Zusammenhalt.
Gruppentreffen: 1. Donnerstag im Monat, 18 Uhr in der KISS

Was hilft bei Migräne?

„Stell Dich nicht so an! Jeder hat doch mal Kopfschmerzen." Alle, die unter Migräne leiden, haben sicher schon einmal so einen Spruch gehört. Doch keinem Betroffenen helfen diese Worte weiter. Im Gegenteil, statt Mitgefühl und Hilfe erleben Migränepatienten oft, dass ihr Leid eher als Bagatelle abgetan wird. Damit gesellen sich Hilflosigkeit und Angst sowie Verzweiflung und Schuldgefühle zu den kräftezehrenden Attacken häufig noch hinzu. Doch in den letzten Jahrzehnten ist die Erkrankung immer mehr in den Fokus der Wissenschaft gerückt, Ärzte entwickelten sich zu Kopfschmerzspezialisten, Schmerzkliniken entstanden. Migräne wird nicht mehr als Vorwand angesehen, um sich vor etwas zu drücken, sondern als neurologische Erkrankung wahrgenommen. Das spiegelt sich sowohl in der Prävention als auch in der Therapie wider.
Wer Fragen zum Umgang mit Kopfschmerzen hat, der ist in der Selbsthilfegruppe Migräne genau richtig. Hier erfolgt jeden ersten Dienstag des Monats um 16 Uhr in der KISS ein Austausch dazu. Wir sind noch eine relativ kleine Gruppe und suchen weitere Mitstreiter.

Termine

Die Mitgliederversammlung des KISS e.V. mit Vorstandswahl findet am 13.10.2021 um 17 Uhr in der KISS und hybrid statt.

Das Gesamtgruppentreffen findet am 3. 11. 2021 um 15 Uhr in der KISS statt.

Weihnachtsferien der KISS
Die KISS ist vom 24. Dezember 2021 bis zum 2. Januar 2022 geschlossen.

In der Zeit von November 2021 bis Januar 2022 können die Selbsthilfegruppen Anträge für die Pauschalförderung durch die Krankenkassen stellen. Bitte vereinbaren Sie hierzu rechtzeitig einen Termin für die Antragsberatung.

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

Ein Liebesbrief an unbekannt

Hey du, *in diesen verrückten Zeiten wollte ich dir einfach mal schreiben. Wir kennen uns zwar nicht, aber ich denke jede*r kann sich gerade über einen solchen Brief freuen. I know, das ist nicht unbedingt ein klassischer Liebesbrief, aber du hast ihn gefunden und kannst damit tun und lassen was immer du möchtest. Zerknüllen, einrahmen, weiter verschenken, dich freuen, lustig machen, weinen. Whatever, feel free! Let's go! Ich freue mich riesig, dass du dir einen Augenblick nimmst, um diesen Brief zu lesen. Ich kann es kaum in Worte fassen, wie sehr ich es vermisse dich zu umarmen. Freunde sind auf einmal zu surrealen Persönlichkeiten auf flackernden Displays geworden, die wir online treffen. Doch leider gibt es keine Funktionen für Spürinformationen, das können nur reale Umarmungen. Wie selbstverständlich wir vor Corona umarmt und geküsst haben. Kaum vorstellbar, was das jetzt für eine Bedeutung bekommen hat, einen Menschen ohne schlechtes Gewissen oder Angst vor Risikos in den Arm nehmen zu können. Wenn ich jetzt liebe Menschen treffe, wird eine Art Begrüßungs-Tanz aufgeführt, weil wahrscheinlich alle unsicher sind, wie man sich gerade begrüßen kann. Ich vermisse es, dir beim Tanzen zuzugucken, wie du mit ganz viel Glitzer im Gesicht versuchst, unbekannten Menschen zu erklären, wie schön diese Welt ist und dass es meistens nur ein bisschen Mut braucht, um sich frei zu fühlen. Auch wenn es Hippie-Scheiße ist, hat es doch etwas sehr Wahres. Ich vermisse es, dir zu sagen, dass du pure Lebensfreude bist und wenn ich dich angucke, es in meinem Herzen glitzert. Wie du bestimmt schon mitbekommen hast, werde ich langsam irre von so viel Social-Distancing. Mir fehlt es unglaublich dein Gesicht ohne Mund-Nasenbedeckung zu sehen, keine 1,50 Meter von dir entfernt zu stehen und mit dir Gespräche zu führen, bei denen dann mindestens drei weitere Menschen unser Privatleben kennen. Ich möchte dir gerne mal wieder etwas ins Ohr flüstern, dir etwas sagen, dass nur für dich bestimmt ist und das sehr gern face-to-face und nicht über Face-time! Ich möchte mit dir lange wach sein, nicht auf die Uhr gucken, durch die Straßen streunen und in Lieblingsbars Lieblingsgetränke trinken und im Anschluss alles Kleingeld zusammen kratzen, um noch ein letztes Getränk mit dir zu teilen. Mir fehlt unser Blödsinn, der am besten Platz findet in unser beider Leben, wenn nicht gerade Ausgangssperren verhängt werden. Ich möchte mit dir mal wieder so lange wach sein, dass wir uns den Sonnenaufgang ganz romantisch verkracht und viel zu müde beim Wasser ansehen und dein Gesicht von Sonnenstrahlen in den schönsten Farben ausgemalt wird. Egal wo du jetzt bist, ich hoffe es ist ein schönes Fleckchen Erde und die Sonne scheint! Ich hoffe, dass du gesund bist, dass dein Frohsinn stetiger Begleiter für dich und andere in dieser Zeit ist und du viele Momente hast, in denen du frei sein und tanzen kannst, dich freust, lächelst, Komplimente kriegst, kreativ bist und ganz entspannt die Seele baumeln lassen kannst an Lieblingsorten und es den ein oder anderen lieben Menschen gibt, der dir sagt: „Mitkommen, Spaß haben!"…*

Vergiss nicht, dass es viele Menschen gibt, die an dich denken und dich vermissen. Ich tue es!

Ich umarme dich fest,
#dieunbekannte

(Charlotte Koch, Studentin in Schwerin, schrieb diesen Liebesbrief in tiefsten Corona-Zeiten)

Auch unsere SHG „Mehr Licht" litt unter den Einschränkungen in der Coronakrise. Je weniger unter der Lampe stehen dürfen, umso kühler ist es. *Foto: Hamm*

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Thomas Bleuler, Dipl.-Med. Birger Böse, Dipl. Med. Volkart Güntsch, 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. 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, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG Adipositas und Begleiterkrankungen, SHG Adipositas und Chirurgie, SHG Arthritis, SHG Depressionen, SHG Epilepsie, SHG Eltern und ihre behinderten Kinder, SHG Fibromyalgie, SHG Filzmäuse, SHG Fit in jedem Alter, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depressionen Bad Kleinen, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hilfe nach Vergewaltigung, SHG HOPE – Frauen für Frauen, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Lachen ohne Grund, SHG Lichtblick, SHG Lipödem, SHG Mesch, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Ostseewellen, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griese Gegend, 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, SHG Zöliakie

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

„Neue Wege entstehen, indem wir sie gehen“

Mein Name ist Susanne Lehmann und ich bin „die Neue“ bei der KISS. Dass es mich als gelernte Kauffrau für Büromanagement wieder ins Büro verschlägt, ist wohl wenig verwunderlich. Doch es sollte für mich auch etwas mehr in die soziale Richtung gehen. Ich wollte nicht nur mein Soll an Bürotätigkeiten erfüllen, sondern am Ende des Tages das Gefühl haben, Menschen wirklich geholfen zu haben. Nach längerer Suche wurde ich dann auf die Ausschreibung der KISS aufmerksam. Verwaltungsarbeit in einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, das klang doch genau nach dem, was ich gesucht habe. Es dauerte nicht lange, da lud mich Sabine Klemm zum Bewerbungsgespräch ein und einige Zeit später war es dann soweit – die Zusage!

Ich wurde herzlich und mit offenen Armen durch Sabine Klemm und Gudrun Schulze empfangen, sodass mir der Start hier sehr leichtgefallen ist. In meine neuen Aufgaben bin ich schnell hereingewachsen. Mein Arbeitsalltag ist spannend und vielseitig. Er reicht von typischen Bürotätigkeiten, wie der Bearbeitung der Post, der Raumplanung, dem Führen von Telefonaten bis zur Pflege der Social-Media-Kanäle und der Teilnahme an Veranstaltungen, wie der MUT-Tour am 31. Juli 2021. Besonders gut gefällt mir der offene, freundliche und humorvolle Umgang miteinander. Sabine Klemm macht es einem leicht, sich als Mitarbeiterin wohlzufühlen und sich ins Team einzufügen. Sie hat immer ein offenes Ohr für die Belange ihrer Mitarbeiter*innen und unterstützt bei allen Vorhaben. An dieser Stelle ein großes Dankeschön dafür!

Ich freue mich auch in Zukunft auf schöne Gespräche, spannende Aufgaben, lustige Teamrunden, wichtige Veranstaltungen, ernste Themen und wünsche mir von Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Mut zur Selbsthilfe! Wenn ich Sie dabei unterstützen kann, dann melden Sie sich doch gerne unter 0385 3924333 oder schreiben Sie mir eine E-Mail an slehmann@kiss-sn.de. Ich freue mich schon darauf, Sie kennenzulernen!

„Angst beginnt im Kopf. Mut auch.“

Susanne Lehmann *Foto: Sabine Klemm*

Holger Wegner ***Foto: privat***

Ein gutes Leben ohne Verschwendung?

„Wie soll man inmitten des Lobes, das dem Luxus und der Verschwendung gespendet wird, die Sache der Sparsamkeit verteidigen?“ fragte einst der französische Philosoph Denis Diderot. Wie aber heutzutage umgehen mit einem diametralen Widerspruch zweier Seiten einer Medaille? Einerseits ständig steigender Ressourcenverbrauch, deren Endlichkeit vor Augen, andererseits die Illusion eines scheinbar schrankenlosen Wachstums. Die einseitige Fixierung auf technokratische Lösungen kennzeichnet ein elementares Defizit heutiger vermeintlicher „Zauberkonzepte“ vom „Green New Deal“ usw.

Manch gutsituierter Prominenter inszeniert sich gerne in wohlfeilen Sparsamkeitsappellen, den Gürtel enger zu schnallen, aber auch den Eigenen? Wie dies Menschen empfinden, die permanent mit einem Alltag auf „Sparflamme“ konfrontiert sind, steht noch auf einem ganz anderen Blatt. „Die Kunst ist eine Tochter der Freiheit“, stellte Friedrich Schiller zu seinen Lebzeiten fest. In der „Corona-Ära“ sinnieren diverse Politiker*innen derweil, ob „Kunst und Kultur“ auch „systemrelevant“ sind oder nicht.

Nun, eine Kunst und Kultur auf „Sparflamme“ hätte auf Dauer wohl negative Folgen für die Freiheitsrechte. Die vor 25 Jahren verstorbene Tamara Danz (Sängerin von Silly) textete einmal: „Meine Uhr ist eingeschlafen. Ich hänge lose in der Zeit. Ein Sturm hat mich hinausgetrieben. Auf das Meer der Ewigkeit. Gib mir Asyl, hier im Paradies…“

Tamara Danz gehörte im Herbst 1989 mit zu den ersten namhaften Rockmusikerinnen, welche den Aufruf des Neuen Forums öffentlich unterstützten. Es war eine bewegte Zeit, Forderungen eindeutig und nicht mehr auf „köchelnder Sparflamme“ zu stellen. Vielleicht ist es heute wieder an der Zeit, Fragen zu formulieren und Antworten zu suchen. Zum Beispiel auf die Frage: Wie kann ein gutes Leben jenseits von Ressourcenverschwendung aussehen? Ausgang offen, aber es gibt ja bereits viele innovative Ideen und Ansätze…

Holger Wegner
SHG Epilepsie

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

Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

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

Leitbild

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

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

Öffnungszeiten der KISS

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

Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:
Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.
Auflage: 1.500 Stück
Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)
Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initiativen, Soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer
V.i.S.d.P.: Sabine Klemm
Layout und Satz: Arne Weinert, weinert-grafikdesign.de
Ehrenamtliches Redaktionsteam: Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Friedmann, Iris Hesse, Sophie Schleußner, Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann, Susanne Ulrich
Leitung: Birgitt Hamm
Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin
Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Telefon 0385 39 24 333,
Internet: www.kiss-sn.de www.selbsthilfe-mv.de
E-Mail: info@kiss-sn.de
Vorstand: 1. Vorsitzende Regina Winkler, 2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann, Beisitzer: Roland Löckelt, Burkhardt Bluth, Patrick Falow

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

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 7. Februar 2022 zum Thema „Versuchung"
„Hilf Dir Selbst" wird gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche Krankenkassen.

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