

HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 2 | 20. Jahrgang | Juni bis August 2022

Thema: Gänsehaut



kiss
30 jahre selbst - bestimmt



Inhalt

Titelbild Vanessa Polichtchouk 1
Editorial Sabine Klemm..... 2
Gastkolumne Dr. Gaston Schley..... 3
Umfrage
 Was bereitet uns eine Gänsehaut? 4
Erfahrung Blumen am See 6
Thema
 Ein Stück Leben zurückbekommen ... 7
Thema Musik geht unter die Haut..... 8
Erfahrung Hau(p)tachen – ein Tagebuchauszug 9
Thema Berührt werden 10
Selbsthilfe
 Gemeinsam die Angst überwinden 11
Thema Rund und steil - Gedichte ... 12
Selbsthilfe
 Kirschensüß-Sinnlichkeit..... 13
Thema
 Mit Tönen massieren 14
Thema Knusprig gebraten und tief berührend 15
Gesundheit Alles zum Kuss 16
Selbsthilfe
 Menopause - keine Wohlfühloase ... 17
Thema
 Kräuter fürs Wohlbefinden..... 18
Interview
 Drei Fragen an die Sozialministerin 19
Service KISS aktuell 20
Nicht zu toppen
 Post von Hartmut, Förderer 22
So gesehen
 Angst und Frösteln 23
Impressum..... 24

Die nächste Zeitschrift erscheint Anfang September 2022 zum Thema „Ankommen“.

Liebe Leserin, lieber Leser,

natürlich würde uns am meisten interessieren, was Ihnen Gänsehaut bereitet. Vielleicht schreiben Sie mal einen Leserbrief?

Können Hunde eine Gänsehaut bekommen? Wir wissen es nicht genau. Können sie ja nicht fragen. Aber wenn Kälte die Haut zum Prickeln bringen kann, spüren Hunde das sicher auch. Wir Menschen brauchen auch nicht unbedingt die Kälte für eine richtige Gänsehaut. Eher noch sind es die Gefühle, positive und negative, die unsere Härchen dazu bringen sich aufzustellen und den Körper erschauern lassen. Das Gefühl der Ausgrenztheit zum Beispiel, wenn das Leben von einer Hautkrankheit dominiert wird. Wie die Schuppenflechte, die Dr. Schley aus fachlicher Sicht und Anke aus der Sicht eines Betroffenen beschreiben. Oder die Menopause, nicht unbedingt Krankheit, aber ein Lebensabschnitt, der Frauen derart verunsichern kann, dass sie sich nicht mehr wohl in ihrer Haut fühlen.

Das größte Organ unseres Körpers bietet natürlich auch die größte „Reibungsfläche“ mit der Außenwelt. Und so ist es irgendwie selbstverständlich, dass die Angst vor dem Krieg in unserer Nachbarschaft uns sogar mehr als Gänsehaut verursacht. Ein wenig hilft es, einen Blick in die Geschichte zu werfen: eins entwickelt sich aus dem anderen, im Bewusstsein darüber können wir unsere Zukunft jeden Tag neugestalten. Am 24. Mai wurden von Gunter Demnig zum achten Mal Stolpersteine in Schwerin verlegt, darunter einer für Paul Eduard Juncker, einen homosexuellen Mann. Und dazu erstmalig eine Stolperschwelle zur Erinnerung an 290 Bewohner*innen des Pflegeheims am Lewenberg. Gänsehaut macht auch die Furcht, dass wir weiter über den Klimaschutz nur reden, statt irgendwann auch einmal wirklich zu handeln.

Viele Momente im Leben haben das



Foto: Gudrun Schulze

Potential uns eine Gänsehaut zu machen. Der Kuss. Schöne Musik. Das knusprig gebratene Original zu Weihnachten. Sie gehören zu den positiven Auslösern. Ebenso wie der, vom Arzt gute Nachrichten für einen geliebten Menschen zu erhalten. Den Gänsehauteffekt erzeugen auch kleine Gesten, die Menschen in tiefer Trauer trösten können. Wenn es jedoch die Angst ist, die uns beherrscht, ist die Suche nach Hilfe – zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe – ein guter Ausweg. Die Beiträge in dieser Ausgabe haben wieder einmal eines gemeinsam: Sie belegen, dass die Menschen sich gegenseitig nicht nur am stärksten verletzen, sondern berühren können. Die arme Haut. Sie wird belastet vom Wetter von außen, die Gefühle von innen wirken auf sie ein. Wie stärken wir sie, wie verändern wir das Außen, damit sie weniger gestresst wird? Wie stärken wir sie, dass sie besser standhalten kann? Tipps für Klangschalenmassage oder entspannende Kräutertees finden Sie in diesem Magazin auch.

Und vielleicht sollten wir vom Hund lernen: Wenn wir ins kalte Wasser fallen, einfach schütteln und zu Frauen/Herrchen unter die Decke kriechen.

Einen wunderschönen gesunden Sommer – ohne Sonnenbrand – wünscht Ihnen

Sabine Klemm

Teufelskreis Schuppenflechte

Rund 125 Millionen Menschen leiden weltweit unter Schuppenflechte. In Deutschland sind etwa 2 Millionen Menschen von der sogenannten Psoriasis betroffen. Die bekannten Schuppen auf der Haut sind dabei oft nicht die einzigen Symptome.

Bei der Schuppenflechte handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. In der Regel zeigt sich die Schuppenflechte mit relativ scharf begrenzten und erhabenen Rötungen, denen eine silbrig-weiße Schuppung aufliegt. Die Hauterscheinungen können jucken und von münz- bis handteller groß sein. Am häufigsten ist die Psoriasis an den Streckseiten der Extremitäten (Ellenbogen und Knie) lokalisiert, findet sich aber auch häufig auf dem behaarten Kopf. Weiterhin können die Finger- und Zehennägel befallen sein, Hauterscheinungen können ebenfalls im der Intimbereich auftreten, dort allerdings oft ohne die typische Schuppung. Geschwollene Gelenke wiederum können ein Anzeichen für eine Gelenkbeteiligung, eine sogenannte Psoriasis-Arthropathie sein.

Bei etwa 30 Prozent der Patienten treten die ersten Symptome bereits im Kindesalter auf. Ansteckend ist die Erkrankung nicht, es gibt allerdings eine erbliche Neigung zur Entstehung einer Schuppenflechte. Neben der Haut können auch andere Organe Begleiterkrankungen aufweisen. Dabei treten Erkrankungen der Nieren, des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechsels – wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, Gicht und Übergewicht – gehäuft im Zusammenhang

mit einer Schuppenflechte auf. Um die Begleiterscheinungen so gering wie möglich zu halten, ist also eine abgestimmte Therapie zwischen verschiedenen Fachbereichen für die Patienten wichtig. Dabei sollen auch Trigger erkannt werden, welche die Psoriasis auslösen. Begünstigende Faktoren sind zum Beispiel Alkohol, Stress, Rauchen und Infektionen. So können Erkrankungen wie etwa eine Mandelentzündung im Kindesalter eine Psoriasis begünstigen.

Seelische Belastung verschlimmert Reiz

Viele Menschen fühlen sich durch die Erkrankung ausgegrenzt, die Rate an psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen ist erhöht. Das kann zum Teufelskreis werden. Die Rate an Alkoholmissbrauch bei an Psoriasis erkrankten Menschen liegt über dem Durchschnitt – sowohl Folge der seelischen Belastung als auch ein verschlimmernder Reiz. Deshalb dürfen auch die Beeinträchtigungen für die Lebensqualität, Isolation und daraus resultierende Depressionen nicht unterschätzt werden.

Glücklicherweise gibt es mittlerweile moderne Therapiemöglichkeiten der Schuppenflechte. Während man bei leichteren Fällen mithilfe einer Lokaltherapie (spezielle Salben und Cremes) eventuell kombiniert mit einer Lichttherapie (ultraviolettes Licht) gute Erfolge erzielen kann, ist es bei schweren Verläufen einer Psoriasis bzw. bei einer Gelenkbeteiligung oft notwendig eine innerliche

Behandlung durchzuführen. Dafür gibt es mittlerweile ein großes Arsenal an hochwirksamen Medikamenten, die mit einem guten Nebenwirkungsspektrum hervorragende Ansprechraten erzielen können und so die Lebensqualität der Betroffenen deutlich verbessern helfen.



Foto: Helios Kliniken Schwerin

Dr. Gaston Schley

Chefarzt der Hautklinik, Helios Schwerin

„Was bereitet Ihnen gerade eine Gänsehaut?“

Ursula Nagel (li.) und Ingrid Eisenstein

Der Krieg, was sonst? Im Moment ist doch nichts schön. In den Nachrichten hört man nichts anderes mehr. Der Putin sagt zwar, dass wir keinen Atomkrieg bekommen werden, aber vielleicht einen 3. Weltkrieg! Davor haben wir Angst.

Gans Auguste

Die wachsende Konkurrenz hier am Pfaffenteich. Noch ist zwar ausreichend Futter für alle da, aber wie lange noch. Und was tun wir, wenn die Touristen ausbleiben? Wer füttert uns dann?

Bärbel und Günther Bergknecht

Mein Mann hat Krebs und ich bekomme immer eine Gänsehaut, wenn er von einer ärztlichen Untersuchung zurückkommt und die Werte gut sind. Im negativen Sinne sorgt unser Bildungssystem bei uns dauerhaft für Gänsehaut: Was wird aus unserem Land, wenn die jungen Leute zwar vieles, aber nichts mehr richtig lernen. Und schon gar keine Handwerker werden wollen. Die „Work-Life-Balance“ geht heute doch über alles... Schade ist, dass die Großeltern, die es noch anders kennen, nichts dagegen tun können. Und die Politik anscheinend nichts dagegen tun will.

Annette B. (re.) und Lina H.

Annette: Kälte

Lina: Musik

Reza Max Ghanbarzadehsanati

Die NATO-Osterweiterung und die Entwicklung in diesem Zusammenhang im Laufe der letzten zehn Jahre bereiten mir eine Gänsehaut. Was Putin macht, ist schlimm. Aber der Westen ist auch alles andere als harmlos...

Ich bin erstaunt darüber, wie die Politiker darüber reden, dass die Möglichkeit eines dritten Weltkrieges plötzlich da ist. Würde ich als Wehrpflichtiger eingezogen werden, würde ich weglaufen. Mit mir ist kein Krieg zu gewinnen!



fragten wir Ende April Menschen in Schwerin.

Jonas Dahl

Der Wecker am Morgen. Egal, wann er klingelt.



Mandy Reiher-Gerdes

Die Überlegung: Was bringt die Zukunft? Ich habe Angst, denn die derzeitige Nachrichtenlage ist furchteinflößend. Seit ich Oma bin, mache ich mir wirklich Sorgen darüber, was aus unseren Kindern wird. Wenn ich mein Enkelkind auf dem Arm halte und Bilder von geflüchteten Ukrainerinnen mit kleinen Kindern sehe, ist das nur schwer zu ertragen.



Florentine Montag

Wie es mit der Umwelt läuft! Wie soll das denn weitergehen? Für unsere Zukunft ist das Thema total wichtig. Aktuell sprechen wir darüber auch in der Schule, aber mehr als Reden ist doch gerade nicht los.

Mir ist aufgefallen, dass auf dem Großen Dreesch -zig Bäume gefällt werden, wodurch u.a. auch Lebensraum für Tiere verloren geht. Ich bin nicht sicher, ob im Gegenzug woanders genauso viele neue Bäume gepflanzt werden. Von Politikern hört man doch immer nur, dass in Sachen Umwelt- und Naturschutz unbedingt etwas getan werden sollte. Aber was passiert wirklich?



Tanja Schütt (li.) und Vanessa Giehler

Vanessa: Gerade hatte ich einen Gänsehautmoment – beim Ergreifen meiner persönlichen Werte. Verbundenheit, Dankbarkeit, Selbstliebe sind so wichtig, aber viel zu selten macht man sich Gedanken hierzu, ob man danach lebt bzw. sein Umfeld danach gestaltet.

Tanja: Was fühlt sich stimmig an (Freundschaften, Arbeit, etc.) oder wo muss ich mich auch mal von Gewohnheiten, Dingen, Menschen trennen, weil es mir nicht guttut, oder weil ich mich vielleicht sogar abgrenzen/schützen muss?

Auf jeden Fall ist bei uns beiden eine Gänsehaut vorprogrammiert, wenn wir die Juniausgabe „Hilf dir Selbst“ mit unserem kleinen „Interview“ in den Händen halten!



Julie

Ich bin nicht sicher, ob Hunde auch eine Gänsehaut bekommen können. Wenn ja, hatte ich gerade eine, als ich beim Spaziergang aus Versehen in den See gerutscht bin. Das war nass – und sehr kalt. Doch spätestens, als Frauchen mich hinterher abgeduscht und warm eingekuschelt hat, kam so etwas wie Gänsehautgefühl.



Der Blumenstrauß am See

Kleine Gesten, die groß ankommen und tief berühren



Die Sonnenblume erfreut die Herzen

Foto: Kati

Gänsehaut ist mir nicht fremd. Auf dem Land aufgewachsen und bis heute da zu Hause, weiß ich natürlich, wie Gänsehaut aussieht. Da ich außerdem fast ständig friere, ist mein Körper gut in der Lage, selbst für das entsprechende Hautbild zu sorgen. Als „Frostbeule“ könnte ich also viel darüber schreiben, wie es mir mit der Kälte geht. Aber „Gänsehaut“ bekommt man ja nicht nur, wenn man friert, es gibt auch emotionale Momente, die sie auslösen. Solche Momente kennt mit Sicherheit jeder, schöne und manchmal auch traurige. Und manchmal haben schöne Gänsehautmomente einen ganz traurigen Hintergrund.

So etwas ist uns vor einigen Jahren passiert nach einem Unfall im See in unserer Nähe mit einem tragischen Ausgang. Auch wenn wir als Familie eigentlich von Anfang an wussten,

dass es nicht gut endet, mussten wir auf Grund vieler unglücklicher Umstände etliche Monate mit viel Ungewissheit leben. Kaum zu ertragen, aber nicht von jetzt auf gleich zu ändern, auch wenn wir es immer mal wieder versucht haben. In dieser Zeit gab es neben viel Trost und Zuspruch auch Gesten von Nachbarn, Kollegen und Freunden, die tief berührt haben. Es waren nur kleine Dinge, trotzdem...

Am zweiten Abend nach dem Unfall war ich zu später Stunde noch einmal am See. Da stand mitten im Sand ein tannengrüner Krug mit einem Strauß bunter Sommerblumen. Der Anblick traf mitten ins Herz und gab mir und auch meinen Kindern das Gefühl: Ihr seid nicht allein. Der Strauß am See war aber nur der Anfang. Da es sich um einen Unfall im Wasser handelte, ging es nicht ohne Polizei und Taucher. Die Teams haben tagelang alles Menschenmögliche getan, zunächst

jedoch ohne Erfolg. Wir mussten die Einsätze nicht selbst bezahlen – Geld gekostet haben sie dennoch. Eine Kollegin hat mich später danach gefragt. Ich hatte kaum Zeit, Nein zu sagen, da meinte sie: „Sonst hätten wir für dich gesammelt.“ Ich hatte keine Worte, bloß Gänsehaut...

Am Anfang der Adventszeit in jenem Jahr lag an einem Montagmorgen ein riesengroßer Adventskalender auf meinem Schreibtisch. Mit wenigen, aber ganz lieben Worten einer Kollegin. Wieder etwas sehr Berührendes... Ein paar Tage später legte mir ein Paketdienst ein kleines Päckchen vor die Haustür. Ich habe mich ziemlich gewundert, weil ich nichts bestellt hatte und Überraschungssendungen bis dahin nicht zu meinem Alltag gehörten. Geöffnet habe ich das Päckchen aber doch. Heraus kam eine große edle Pralinschachtel – der Absender jemand aus der deutschlandweiten Huntington-Familie. Aber warum? Als ich mich bedankt und nachgefragt habe, sagte er sinngemäß, dass er und seine Frau jedes Jahr Pralinen an eine Familie schicken, von der sie meinen, es geht gerade nicht so gut. Eine gedachte kleine Freude, die aber eine große war.

Natürlich waren das in den Monaten der Ungewissheit nicht die einzigen Geschichten, die unendlich berührt und Gänsehaut verursacht haben. Aber es waren die, bei denen ich ihre „Verursacher“ fragen konnte, ob sie damit einverstanden sind, wenn ich darüber schreibe. Alle haben es erlaubt und alle haben mir gesagt, wie sehr es sie freut, dass das, was sie damals getan haben, so gut angekommen ist. Das waren dann wieder Gänsehautmomente bei mir.

Brunhilde

Ein Stück Leben zurückgegeben

Der 2. November 2018, der Tag der mein Leben veränderte. So lautete der erste Teil meines Artikels in diesem Magazin.

Seitdem ist sehr viel Zeit vergangen. Nach einem langen und auch oft schmerzhaften Weg bin ich in meinem wahren „Ich“ angekommen. Heute weiß ich, dass ich immer ein Mädchen war, obgleich im Körper eines Jungen geboren und als Mann aufgewachsen. Eine Tatsache, die meine Mutter mit ihren 78 Jahren bis heute nicht versteht. Ihrer Meinung nach hätte sie sich mehr um mich kümmern müssen, dann wäre das alles nicht passiert. Das entspricht natürlich nicht der Realität, aber sie stammt eben aus einer anderen Generation.

Wie ging es weiter mit unserem Familienleben? Anfangs setzten wir unseren Alltag wie gewohnt fort. Durch das Outing verspürte ich meiner Frau gegenüber zunächst eine gewisse Erleichterung. Ich musste mich wenigstens im eigenen Haus nicht mehr verstecken. Wenn ich Feierabend hatte, freute ich mich schon im Auto auf zu Hause, weil ich für ein paar Stunden ganz ich sein durfte. Ich lernte mich zu schminken und zog Leggings oder Feinstrumpfhosen an – ein unbeschreiblich befreiendes und aufregendes Gefühl, weil es keine Verkleidung war. Verkleidet war ich jeden Tag – mein ganzes Leben lang.

Für meine Frau waren diese Anblicke schwer zu ertragen. Aber ich musste ihr versprechen, dass das alles nur im Haus passiert. Gegen ein bisschen Make-up draußen hatte sie nichts, aber ohne Wimperntusche, Lidstrich und Lippenstift. Ich konnte und wollte das nicht akzeptieren, weil es für mich dazugehörte. Je mehr ich mein

wahres „Ich“ zeigen wollte, desto größer wurden die Spannungen zwischen uns. Wir kamen jetzt an einen Punkt, wo wir uns die Frage stellten, ob unsere Liebe noch so stark ist, dass sie diese enorme Belastung aushält. Es verging kaum ein Tag ohne Diskussionen und Streit über meine Umwandlung. Für mich stand fest, dass ein Leben im männlichen Körper nicht mehr lebenswert ist. Meine Verzweiflung stieg von Tag zu Tag. Ich zog mich immer mehr zurück und nahm am täglichen Leben kaum noch teil. Meine Frau litt sehr darunter, zumal bei ihr auch noch Probleme im Job dazukamen. Eigentlich ist sie eine sehr starke Persönlichkeit, immer darauf bedacht, Probleme zu lösen. Sie war immer ein so lebensfroher

Für mich ist es heute normal, als selbstbewusste Frau meinen Alltag zu meistern.

Mensch, hat immer ein Lächeln auf ihrem Gesicht und ging mit Freude auf die Menschen zu. Aber diese Situation überstieg auch ihre Kräfte. Ich hab sie noch nie so oft so verzweifelt gesehen, was mich noch zusätzlich belastete.

In dieser schweren Zeit haben uns die Gespräche mit unseren beiden Kindern sehr geholfen. Sie hatten immer ein offenes Ohr für uns. Und sie waren sehr ehrlich. Ihre Bedenken betrafen dabei leider in erster Linie mich. Denn für mich stand fest, ich werde eine Hormontherapie beginnen, die nicht nur meinen Körper verändern würde, sondern auch mein Bewusstsein, mein Denken und Fühlen. Unsere Kinder hatten die große Sorge, dass ich bei diesem Prozess meine Frau ganz aus den Augen verlieren würde.

Die äußerlichen Veränderungen an

meinem Körper vollzogen sich relativ schnell. Meine Frau und ich gingen am Abend stets gemeinsam ins Bad. Als jedoch meine Brüste zu wachsen begannen, war das für sie kaum zu ertragen. Trotzdem blieben wir unserem Ritual treu. Aber wir wussten, dass dieser Zustand nicht von Dauer sein kann. Meine Frau gestand mir dann auch, dass ein Zusammenleben als Ehepaar für sie nicht mehr möglich ist und sie mich auch nicht mehr liebt. Für mich war das ein großer Schock. Der Gedanke, sie nach so vielen Jahren zu verlieren, machte mir sehr große Angst. Wir beschlossen erst einmal als WG in unserem Haus weiterzuleben. Das funktionierte nur begrenzt. Es gab zu viele Reibungspunkte. Meine Frau suchte

sich eine eigene Wohnung. Sie brauchte Abstand, um zur Ruhe zu kommen. Heute wohnt und arbeitet sie in Lüneburg, hat eine tolle Wohnung und sich gut eingelebt. Ich blieb in unserem gemeinsamen Haus und fühle mich ebenfalls sehr wohl. Meine Frau und ich sind heute sehr gute Freunde. Wir telefonieren regelmäßig und besuchen uns; wir vertrauen uns weiterhin blind und helfen uns gegenseitig. Letztendlich haben wir uns beide ein Stück Leben zurückgegeben.

Für mich ist es heute normal, als selbstbewusste Frau meinen Alltag zu meistern. Ich bin angekommen in meinem wahren „Ich“. Auch meine Frau kann mich jetzt so akzeptieren wie ich bin. So hat doch noch alles einen glücklichen Ausgang genommen.

Helen

Berauscht bis auf die Haut

Musikalische Momente mit psycho-physischer Kraft

„Gänsehaut“ klingt doch erst mal ziemlich banal, wenn nicht gar hässlich. Oder? Holt man sich eine fachkundige Erklärung, so liest man zum Beispiel „eine vom vegetativen Nervensystem gesteuerte Konstellation des Haarbalgmuskels – Haarfollikel erheben sich“ (Wikipedia). Ja, was soll's?

Interessant wird es dann schon, wenn man mögliche Auslöser für das Gänsehaut-Phänomen näher betrachtet. Die Haut, als sehr sensibles Organ überträgt ein bestimmtes Gefühl bei z.B. kalten Temperaturen oder Euphorie, aber auch bei Angst. Bestimmte Emotionen werden fühlbar sichtbar bei

Entspannung, suchen damit Glücksmomente. Die Sinne reagieren auf akustische oder visuelle Stimuli, die uns sehr unterschiedlich berühren. Jeder reagiert da anders oder auch gar nicht.

Meiner subjektiven Ansicht folgend, darf ich einige Momente aus der Musik beschreiben – der unser Sein emotional wohl am tiefsten beschreibenden Kunst. Der dritte Satz von Beethovens neunter Sinfonie ist ein ganz wunderbarer Gesang mit langsamer Steigerung. Die Seele scheint beflügelt. Dann ein fast brutaler Schlag der Bläser und Übergang in den Gesang der Streicher. Es ist der Moment großen Staunens. Da kann die Haut auch mal mit reagieren.

Nun ist Richard Wagner gewiss „problematisch“. Aber: Wie er im

Schubert. Der zweite Satz führt durch eine unendlich weite Landschaft, am Horizont sich öffnend ins Transzendente. Hier ist die Sprache, alles Sprechen am Ende; das allein kann Musik.

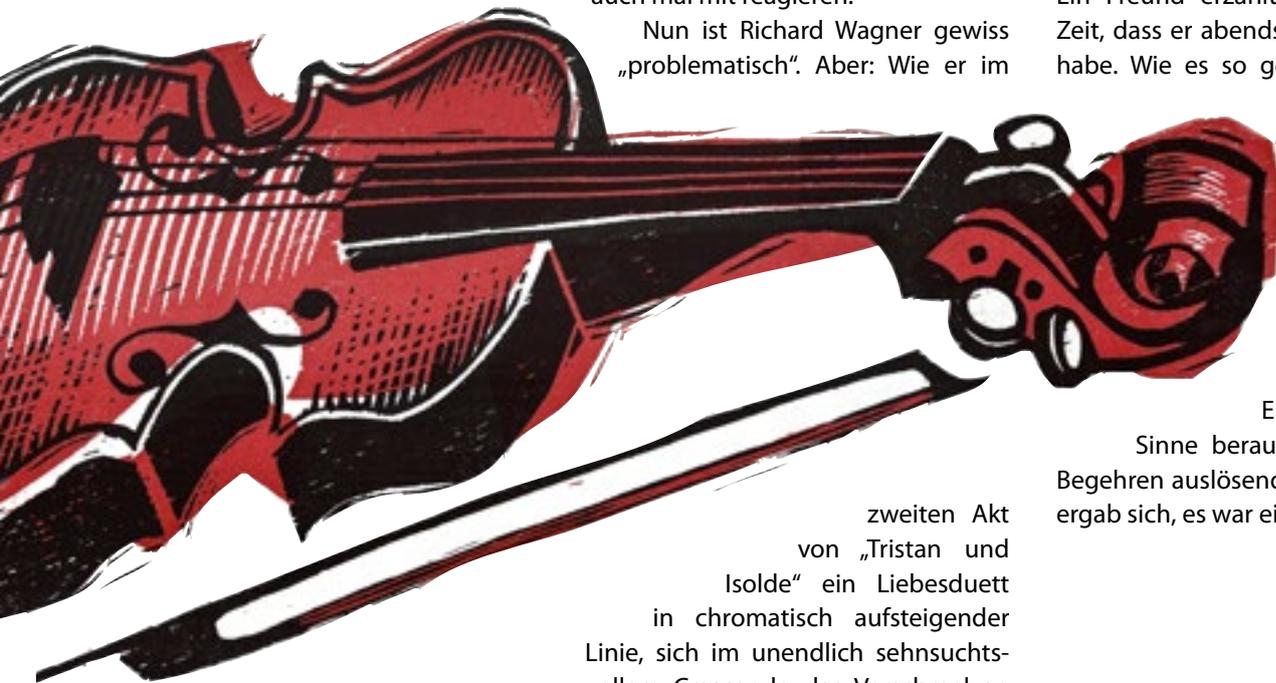
Ein Sprung in unsere Zeit: Die Interpretation von Sting und Michel Legrand mit „The windmills of your mind“ macht viel Spaß. Das „What are you doing the rest of your life“ berührt. Als ruhig dahinfließendes Parlado mit nur wenigen Akzentuierungen ist das reine Poesie, die als kleines Feuer die Haut durchrieseln lässt. Ein leises Gänsehautfeeling.

Von diesem Song locker und gelöst fällt mir noch eine Anekdote ein: Ein Freund erzählte mir vor langer Zeit, dass er abends eine Bar besucht habe. Wie es so geht, vertiefte sich

der Kontakt mit der attraktiven Bardame. Er beschrieb eine ekstatische Kuss-Szene. Das Küssen hatte, sagte er, etwas noch nie Erlebtes, alle seine

Sinne berauschend, lustvolles Begehren auslösend. Der Clou: Später ergab sich, es war ein Mann!

Jürgen



entsprechender Intensität. Die Haut – also doch kein so banales Organ. Besondere emotionale Situationen bringen Gänsehaut auf den Kopf, bis hinunter zum Rücken. Solche, auch „tingles“ genannten Gefühle erleben viele Menschen als

zweiten Akt von „Tristan und Isolde“ ein Liebesduett in chromatisch aufsteigender Linie, sich im unendlich sehnsuchtsvollem Crescendo das Verschmelzen zweier Stimmen komponiert bis zu einem fast wahnsinnigen Lust-Moment – das ist, ja, eine Wucht. Mir wird, ich gestehe es, leicht schwindelig mit schaurig-schönem Haut-Rieseln.

Die vielleicht aufwühlendste Musik ist das Streichquintett in C von Franz



Emotionale Hau(p)tsachen

Leben mit Schuppenflechte / Aus Roberts fiktivem Tagebuch

August 2021. Ich will mich nicht mehr verlieben. Nichts spüren von Schmetterlingen im Bauch. Die siebte Hölle bricht aus, wenn mir eine Frau gefällt. Ihr Feuer brennt auf meiner Haut. Die rohe Haut juckt. Ich weiß, dass ich nicht kratzen darf. Kratzen und mehr Jucken, damit quält mich die erste Hölle. Schuppene Hautfetzen und Blut, wenn ich nicht standhalten konnte und kratzte. Ich sehe aus wie von einem spuckenden Vulkan getroffen. Auf meine Haut zu schauen und auf mich im Spiegel – quälende zweite Hölle, die mich zermartert. Das Verstecken geht los, die dritte Hölle. Lange Ärmel auch im Sommer. Die kleben an der eingecremten Haut. Am besten geh ich gar nicht raus. Niemand soll mich so sehen müssen. Niemand darf mich so sehen. Denn das ist die vierte Hölle – ihre Augen, ihre Gesichter, ihre Münder. Auch wenn sie nichts sagen, sagen sie alles: mich anstarren, Gesichter verziehen, sich abwenden, eine Freundin antippen, flüstern; die Freundin starrt mich an, verzieht das Gesicht, wendet sich ab. Wie könnte ich einer Frau meine Liebe offenbaren? Ich habe Angst und ich schäme mich, gefühlte fünfte Hölle. Die sechste Hölle ist die der Körperlichkeit. Von Sex ganz zu schweigen. Wenn jemand meine verletzte Haut berührte, wie könnte ich entspannen. Meine Haut ist gegen mich. Meine Haut lässt keine Berührung von Fremden zu. Ich sehne mich nach Nähe. Ich will nicht, dass meine Haut ihr Terrain verteidigend sich zerstört. Ich wünsche eine friedliche Haut. Ich träume meine Liebe und alles, was dazu gehört. Alles gipfelt in der siebten Hölle. Nur wer sich selbst liebt, kann geliebt werden. Was für ein Spruch! Wann habe ich mich das letzte Mal geliebt? Bevor ich diese Frau traf, bevor ich mich verliebte. Da

war meine Haut noch recht ruhig. Ich mochte mich. Und jetzt? Haut verletzt, Selbstliebe dahin. Ich kann nicht geliebt werden, nicht von dieser Frau. Ich will nie wieder verliebt sein.

Dezember 2021: Weihnachten in Familie. Die Familie wünscht ein friedliches Fest. Nur meine Haut wünscht das nicht. Obwohl ich Langarmshirts aus Baumwolle trage und mich täglich eincreme, spüre ich meine verletzte Haut. Ich verbringe den halben Tag damit, zu baden, mit Milchsäure getränkte Verbände aufzulegen und zur UV-Lichtbehandlung in die Klinik zu fahren. An Therapien habe ich vieles hinter mir, auch neue Medikamente. Welche Nebenwirkungen kommen später? Die Schuppenflechte meldet sich stets zurück. Meine entzündeten Fingergelenke schmerzen. Letztens war mein Blutzucker zu hoch, obwohl ich auf Süßkram verzichtete. Verzicht ist meine Maxime, eine erzwungene Maxime! Ich möchte mein Leben genießen. Meine Tante, die einen gefüllten Geldbeutel hat, schenkt mir eine Reise ans Tote Meer. Sie meint es nur gut. Ich würde in die Therme im Brandenburger Ländle fahren, wenn nicht die Gesichter der anderen wären.

Februar/März 2022: Angriffskrieg gegen die Ukraine. Aufgewühlt, entsetzt, schlaflose Nächte. Wie lange bin ich hier in der EU noch sicher? Wird dieser Krieg zum nächsten Weltkrieg? Bisher kenne ich den Krieg, den mein Körper auf meiner Haut ausführt und die einhergehenden seelischen Qualen. Nun so nah, ein Krieg im Außen! Wenn ich es mir vorstelle: Schüsse, Raketen, Bomben. Sich in den Keller retten. Mit einer

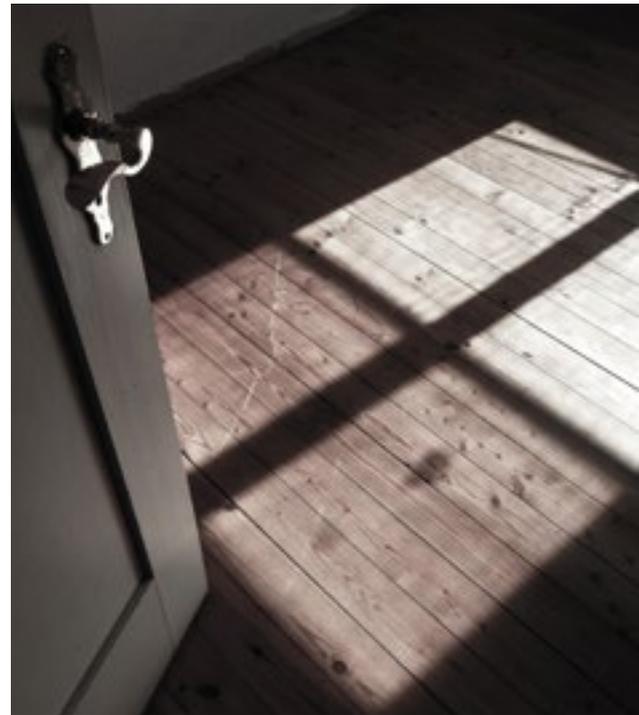


Foto: Rainer Sturm/pixelio

gepackten Tasche in der Hand flüchten. Sterben. Was passiert in der Welt! Was kann ich machen? Faktisch nichts. Ich habe keinen Einfluss auf ein russisches Regime. Nachrichten schaue ich nur am Vormittag. Das Außen schien mir nie sicher. Menschen, die mich ablehnen, die sich vor meiner Haut ekeln. Menschen, die mir auf diese Weise feindlich gesinnt sind. Sicher fühle ich mich noch zu Hause. Mein Haus steht. Ich möchte Frieden.

Anke

→ Die Selbsthilfegruppe Schuppenflechte (Psoriasis) trifft sich wieder in Ludwigslust. Bitte erste Kontaktaufnahme zu Frau Szamaitat, 0172/4326200 oder per E-Mail an llona2505@web.de
Der Austausch reicht von hilfreichen Tipps bis zu Möglichkeiten, Klimatherapien am Toten Meer bei der Krankenkasse zu beantragen.

Berührt werden – berührt sein

Die Geschichte von Sophie

Ich erinnere mich an Momente in meinem Leben, in denen mein Körper reagierte, alle Poren sich zusammenzogen, die Haare sich aufstellten, ein kalter Schauer mir über den Rücken rann und manchmal auch Tränen flossen. Mein Körper sprach auf diese Weise, wenn ich mich emotional berührt fühlte.

Sophie lernte ich vor vielen Jahren in einem Kindergarten kennen. Ich arbeitete damals als Heilpädagogin und wurde ihre Bezugsperson und Alltagsbegleiterin. Sophie wurde geboren mit einem Charge-Syndrom, eine besondere Form von Chromosomen Anomalie, ein genetischer Defekt. Kleinwüchsig, mit einer Magensonde zur künstlichen Ernährung, schlecht sehend und hörend, mit einem Loch im Herzen, das schon kurz nach der Geburt eine Operation erforderlich machte. Sie war knapp schon bald vier Jahre alt, konnte nicht sprechen, nicht stehen, nicht laufen, musste das Kauen und Schlucken von fester Nahrung lernen und Windeln tragen.

Sophie kam in unsere altersgemischte Gruppe mit 16 Mädchen und Jungen im Alter von drei bis sechs Jahren. Ich begleitete das kleine Mädchen, wich nicht von ihrer Seite. Sie sollte von den anderen Kindern lernen und in ihrer eigenen Zeit ihre eigenen Entwicklungsschritte machen. Es gab medizinische Diagnosen, doch Prognosen, was werden könnte, hatte niemand so richtig. Das Geheimnis lag in ihr selbst verborgen und in dem Geschick, mit ihr eine Beziehung aufzubauen, sie zu lieben und anzunehmen, wie sie eben war. Schnell lernte ich ihre Sprache über den Körper und ihr Verhalten verstehen und mit ihr zu

kommunizieren. Sie verstand Worte, doch entschied selbst, ob sie darauf reagierte oder nicht.

Trotz ihrer geistigen und körperlichen Behinderung beobachtete ich eine existenzielle Schläue und Kreativität, wenn es darum ging, etwas zu erreichen oder zu bekommen, was sie gerne wollte. Sophie war neugierig und offen für den Kontakt mit den anderen Kindern, voller Lebensfreude und sie schien glücklich in ihrer Welt. Und sie wurde von den anderen Kindern angenommen und liebevoll umsorgt und ins Spiel mit einbezogen, soweit es möglich war. Viele Therapeutinnen bemühten sich außerdem darum, die Entwicklung von Sophie zu fördern. So wurde die Mundmotorik sensibilisiert und trainiert für das Kauen und Schlucken, der Geschmackssinn stimuliert, das Hören und Sehen geübt, die Muskulatur und Koordination ihres Körpers trainiert. All das sollte ihr helfen, die Welt besser zu begreifen und mehr Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu erreichen. Sophie fühlte sich wohl in der Gemeinschaft.

Ich bewunderte ihre Willenskraft

Ob sie jemals stehen und gehen lernen würde, wusste niemand. Jeden Tag beobachtete ich die Fortschritte oder Rückschritte und bewunderte ihre Willenskraft. Und ich ließ nicht nach mit meinen Angeboten und Förderideen und meinem Trost. Schließlich kam kurz nach ihrem 4. Geburtstag der Tag, an dem sie frei stehen konnte und für einen kurzen Moment das Gleichgewicht halten konnte.

Dieses Ereignis wurde mit allen Kindern zusammen gefeiert. Sie trug den Geburtstagshut und hielt Luftballons in der Hand und strahlte über das ganze Gesicht.

Es vergingen noch viele Wochen und Monate, in denen sie in ihrer Zeit lernte, aufrecht zu gehen. Zuerst an den Händen gehalten, dann einen Puppenwagen schiebend, und schließlich ihre ersten freien Schritte in der gewohnten Umgebung des Gruppenzimmers. Danach eroberte sie sich den unebenen Garten. Der Weg zur geliebten Nestschaukel war es ihr wert, alle Kräfte zu bündeln und sich selbständig dorthin zu bewegen, manchmal auch wütend vor sich hin schimpfend. Und auch das Treppensteigen gelang ihr nach langer Übungszeit, sich am Handlauf hochziehend, selbst haltend. Bis zu ihrer Einschulung lernte sie sicher zu gehen, sich von fester Nahrung zu ernähren, sich mit wenigen Worten spontan zu äußern.

Sophie leistete viel mehr als alle anderen Menschenkinder, bei denen diese Entwicklungen wie selbstverständlich geschehen. Wenn ich daran zurück denke, bekomme ich noch heute eine Gänsehaut.

Von diesem Kind, von Sophie, habe ich viel gelernt. Nämlich trotz Rückschlägen immer wieder dranzubleiben und die Lebensfreude zu bewahren.

Iris Hesse

Angst kann „Gänsehaut“ erzeugen

Stress, Depressionen, Ängste oder soziale Defizite beeinflussen unsere Psyche. Unsere Haut wird oft als „Spiegel der Seele“ bezeichnet. Auch Redewendungen wie „das geht einem unter die Haut“, „das juckt mich nicht“ oder „das ist zum aus der Haut fahren“, weisen auf die enge Verbindung von Haut und Psyche hin. Die Haut, das größte Organ des Menschen, kann Gefühle darstellen. So kann z. B. Angst eine „Gänsehaut“ auslösen.

In der Selbsthilfegruppe „Burnout, Depressionen, Ängste“ befassen wir uns demnächst speziell mit dem Thema Ängste. Gerade Menschen, die einen Burnout durchlebt haben, unter Depressionen leiden oder mit Angstzuständen zu kämpfen haben, wollen ihre Situation verstehen, um mit ihr umgehen zu können. Neben Therapien, Reha-Maßnahmen, Entspannungsübungen und vielem mehr finden Betroffene Hilfe durch Selbsthilfe in der Gruppenarbeit. Um einige Situationen besser zu verstehen, haben wir zu einem unserer nächsten

Treffen einen Psychotherapeuten eingeladen. Dieser wird den Teilnehmern*innen in der Gruppe helfen, etwas Licht ins Dunkel der „Ängste“ zu bringen. Er wird uns Einiges zum Thema berichten sowie Fragen beantworten. Es ist in einer Selbsthilfegruppe durchaus möglich, Fachkompetenz einzuladen, um Unterstützung bei der Arbeit zu erhalten. Hierzu bedarf es natürlich der Anregung und Mithilfe der Gruppe. Da weiterhin das Motto gilt „nur gemeinsam sind wir stark“, freuen wir uns über Verstärkung.

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr bei der KISS e. V. in Schwerin, Spieltordamm 9.



Foto: Anna Bruß

Sollten Sie Interesse an der SHG haben oder sich informieren wollen, melden Sie sich zu unserem nächsten Treffen!

Anna Bruß

→ **Telefon 0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de, die Teilnahme ist kostenlos!**

Vom Atem des Aufbruchs

Ich erinnere mich noch daran, wenn wir als Kinder beim frühzeitigen Anbaden bibbernd vor Kälte mit „Gänsehaut“ aber gleichzeitig wohligerem Gefühl der Elde an unserer alten, heute nicht mehr existenten Badestelle entstieg. Augenblicke unbeschwerter Freiheit umgaben uns. Später erlebten viele Enge, Dogmatismus und Reformunwillen. Manchmal entsteht Gänsehaut z. B. bei Überraschungen, bei Vorfreude auf ein Wiedersehen mit Menschen, die man lange nicht mehr gesehen hat.

Leider gibt es auch Ereignisse und Bilder, die Gänsehaut erzeugen, zugleich das Blut in den Adern „gefrieren“ lassen, wenn Zerstörung, Krieg und Unglück die Spuren des Grauens ziehen.

Die Rockgruppe „Wishful Thinking“ mahnte in ihrem Titel: „Hiroshima“ aus dem Jahre 1970:

„Fliegt ein Metallvogel nach Hiroshima
und auf dem Weg ist er allein,
spricht das magische Wort zu Hiroshima,
lässt den Himmel explodieren,
und die Welt erinnert sich an seinen Namen,
erinnert sich an die Flamme von Hiroshima...“

Vom Aufbruch kündete die vom Neuen Forum organisierte Demonstration am 23. Oktober 1989 in Schwerin, die noch heute mit positiven Bildern im Gedächtnis nachwirkt, verbunden mit Gänsehaut. Der Atem des Aufbruchs wäre einer momentan noch zersplitterten Friedensbewegung zu wünschen!

Holger Wegner



Rundes Schön

Wäre das Leben doch nur einmal perfekt!
So rund wie Du, so klar, dass ich wahrhaft sehen kann.
Meine Zukunft in den schillerndsten Farben.
Ich sehe mein Atlantis in Dir, höre das Lachen der Freude.
Musik umgibt mich. Immer wieder ein Regenbogen über den
ich tanze. Nichts schmerzt, alles ist leicht. Alles!
Das Miteinander Tage voller Harmonie, Sorgen gibt es nicht.
Nicht mal die Begrifflichkeit. Was ich berühre wird ein
Garten Eden. Ich gebe Freude und bekomme Liebe.
Ja, es regnet Liebe.

Der Tag erwacht und mit ihm geht mein Traum.
Dein Bild ist heil. Doch Du bist nur ein Bild. Eine Illusion.
Eine schöne, sicher...
Mein Traum, Du würdest mir nicht reichen!
Deine Welt steht auf dem Kopf,
gehalten vom Himmel unter dir.
Die Sonne liegt träge im satten Grün.
Ich nehme doch das Leben neben Dir.
Ich schau Dich an, Du wunderschön rundes Ding.
Ganz wach jetzt umfasse ich sanft Deine Kontur.
Sie ist perfekt. Glatt, Sonnengewärmt,
lädt wiederholt zum Träumen ein.
Sehnsucht nach Vollkommenheit lockt.

Doch ich sehe mein Leben vor dir atmen,
mein Leben voller Ecken und Kanten.
Es hat Berge, Täler, flache Weiten und viele Horizonte
Jahr für Jahr mehr gelebtes Leben!
Wie ein Bergsteiger erklimme ich Absatz für Absatz
Ich strecke und recke mich immer wieder und wieder
nach deinem warmen Licht. Greife nach meinen Wünschen,
die auf Wolken warten berührt zu werden,
Formationen die wachsen
oder entfliehen ins Nirvana unstillbaren Verlangens.
Auf rauem Grund verhaftet bist Du perfektes rundes Ding
doch auch meine Leiter.
Meine Himmelsleiter vor das Tor der Hoffnung!

Evelyn Eichbaum



Treppe

So kann ich sie mir vorstellen,
meine Treppe, die gen Himmel führt.
Solide gebaut, mit einem stabilen
und auch filigranen Geländer.
Schritt für Schritt, Absatz um Absatz
geht mein Lebensweg bis ... wo?
Wie weit darf ich hinauf, wo verweilen?
Die Schatten auf den Stufen lassen mich träumen.
Ich male sie nach mit meinen Augen,
mit meinen Fingern, mit meinen Füßen.
Sie singen in meiner Seele Lebensmomente.
Ich hebe sie auf – lächle!
Auch ob der schwierigen Phasen.
Denn ich kann immer
noch gehen. Langsam, schnell, hüpfend,
schwerfällig, leichtfüßig...
Das Plateau in Sichtweite, wie ein Kraftspender,
mit einem Dach
aus Weite und Hoffnung.
Auch wie ein Nichts. Ein Nichts, das ich
füllen darf mit meinem Sein.

Evelyn Eichbaum

Fotos: piffis_photos

Kirschensinnlich süß

Kirschenroter Lippenstift gleitet auf ihrem Mund. Meine Zunge möchte mit dem Lippenstift tauschen, um ihre Lippen zu tasten und zu benetzen, bis sie glänzen. Sie reibt ihre Lippen aneinander und betrachtet sich im Spiegel. Sie küsst in die Luft, als sie auch mich im Spiegel sieht. Ihr Kussmund gleicht einer reifen Schattenmorelle, deren Haut nach einem Sommerregen aufgerissen ist. Ich schmecke prickelnden Saft im Kirschenfleischriss.

Ich habe sie schon beobachtet, als sie sich die Wimpern tuschte. Mit Lid Schatten bepuderte sie sich nicht. Ich wünschte, ich könnte ihre Lider küssen – all die Salzkristalle auf ihrer Haut auflecken. Ich sehne mich nach Meer. Sie löst den Knoten des Satinbandes, das den leichten Seidenstoff an ihrer Taille festhält. Die Falten der Seide öffnen sich wie Seerosenblätter. Das Geheime der Blüten schimmert rosaweiß auf. Die Seide rutscht knisternd von ihren Schultern. Ich habe noch nie den

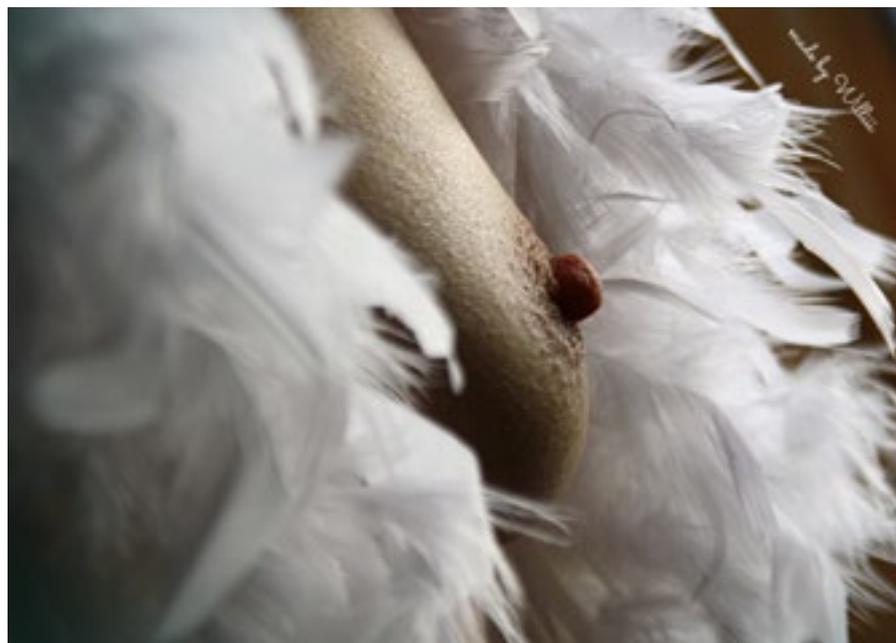
Nektar aus ihren Seerosen gesogen. Ich habe auch nicht die Zuckererbse geschote zwischen ihren Schulterblättern gekostet. Ich schaue an der Schote hinab bis zu ihrem Po. Biopfirsichpo. Natürlich.

Sie sagt meinen Namen und lächelt. Ich will ihr nicht zulächeln, mich verlangt nur nach Seerosen und Pfirsich. Sie aber fordert mich auf: „Reichst du meinen Schal?“ Ihr Schal ist kein gewöhnlicher. Sie hat ihn aus dem Variété geklaut. Ein Schal aus weißen Federn und Daunen, der auf dem Bett liegt. Ich zögere. Soll sie ihn selbst holen! Ich will sie nackt gehen sehen. Ich will sehen, wie sie sich über das Bett beugt. Sie aber schließt ihre Augen, betont sinnlich. Ich meine, ihren Atem zu hören. Und ich bin ganz Gentleman. Ich nehme den Federschal und mein Herz galoppiert. Ich bin ihr so nah, wie zuvor nur erträumt. Ich könnte ihre Schulterblätter streicheln. Ich lege die Federn so um ihren Hals, dass meine Hände ihre runden Brüste streifen, ihre Seerosen. Bin ich es oder ein

Windhauch, der sie erschauern lässt? Gänsehaut. Ihre Augen sind noch geschlossen. „Kim“, sage ich, „du bist sündhaft schön.“ Sie schaut auf und in ihr Gesicht im Spiegel – für einen Moment. Dann ruht ihr Blick auf der Kommode. Ich warte, dass sie meine Augen sucht, wenn auch nur im Spiegel. Ich möchte sie lieblosen, ihre Gänsehaut berühren. Ihre Augen aber haften an dem Möbel. Ihre Hände klammern sich an den Federn fest. Ihr Schattenmorellenmund formt Worte. Oder lutscht sie an einem Kirschkern?

Bevor ich höre, was sie sagt, wache ich auf. Ich sehe mich um. Es ist hell, der Tag längst begonnen. Neben mir auf dem Bett sitzt meine Frau, checkt ihr Handy. Auf dem Schoß hat sie einen Teller mit Kirschen. Eine Kirsche nach der anderen verschwindet in ihrem Mund. Es klimpert, wenn ein Kirschkern auf den Teller fällt. „Süßkirschen?“, frage ich. Meine Frau sagt: „Nö“, und kaut genüsslich, „Schattenmorellen. Vom Nachbarn.“

Anke



hautnah

Foto: Christoph Meissner

Wer sich wohl fühlt in seiner Haut und in seinem Körper, lebt zufriedener, gesünder, selbstbewusster und bestimmt auch länger. Wer an sich zweifelt, könnte es mit einer Fotosession probieren. Fotos sind Ansichten von außen und auch Einsichten ins emotionale Erleben. Sie können das Selbstbild stärken. Kontakt zu Christoph Meissner per

williii-foto@gmx.de

Massage mit Tibetischen Klangschalen

Vor einigen Jahren auf der Suche nach Wegen, um mich zu entspannen und Kraft für mein Berufs- und Alltagsleben zu schöpfen, lern- te ich bei einer Freundin in Dres- den Klangschalen kennen. Voller Vertrauen und mit vielen Erwar- tungen legte ich mich auf die Be- handlungsliege. Mir wurden Klangschalen verschiedener Grö- ße und verschiedener Klangfre- quenzen auf den bekleideten Körper gestellt und zum Klingeln gebracht.

Ich erlebte eine ganz besondere Kör- perreise und nahm meinen eigenen Körper auf eine mir bis dahin un- bekannte Weise wahr. Die Vibratio- nen der Klänge übertrugen sich auf meinen Körper und begannen Mus- keln, Sehnen, Nerven und Bänder auf sanfte und angenehme Weise zu massieren. Nach und nach stell- te sich eine Tiefenentspannung im Körper ein. Ich fühlte mich innerlich tief berührt und bekam eine Gänse- haut. Überall begann es wie Amei- sen zu kribbeln im Körper. Es war so, als würden alle Zellen tanzen. Es ent- stand in meiner Wahrnehmung ein inneres Bild. Ein Bild von einem See. Jemand hatte einen kleinen Stein in den See geworfen. Ich war der See. Es bildeten sich konzentrische Wel- len um den Punkt, wo der Stein ins Wasser gefallen war. So wie das Was- ser wurde auch mein Körperinneres in Bewegung versetzt. Nach kurzer Zeit war ich eingeschlafen.

Nach dem Erwachen fühlte ich mich irgendwie wie neu geboren, entspannt und gleichzeitig kraftvoll. Mein Verstand begann zu arbeiten und stellte viele Fragen. Einige Ant- worten dazu fand ich in einem Buch



Klangschalen können vielfältige Wirkungen auf uns Menschen haben Foto: Regina Kaute/pixelio

von Peter Hess „Klangschalen für den Alltag“. Meine Neugier war geweckt, mehr darüber zu erfahren. So be- suchte ich einige Seminare und ließ mich zur Klangschalen-Masseurin ausbilden.

Ich staunte und war begeistert. Einmal bekam ich sogar Muskelka- ter von zu vielen Klangschwingun- gen. Also lernte ich, dass es auch hier auf das richtige Maß ankommt. Auf physikalischer Ebene geschieht eine sanfte Klangmassage im Körper und gleichzeitig wird dem Körper Le- bensenergie durch die verschiede- nen Klangfrequenzen zugeführt, die Selbstheilungskräfte angeregt und ein Wohlgefühl ausgelöst.

Spielerisch setzte ich die Klang- schalen dann im Kindergarten ein, um die Körperwahrnehmung von unruhigen Kindern zu sensibilisie- ren. Einen Moment innehalten, sich

selbst spüren, sich konzentrieren. Bis der Klang der Schale verstumm- te und in die Stille führte. Stille – ein heiliger Moment im turbulenten Kindergartenalltag. Mit den Finger- spitzen berührten die Kinder den Rand einer Klangschale und lachten über das Kitzeln. Und auch gestress- te Erzieherinnen ließen sich auf die- se neue Erfahrung ein. Sie staunten über die fühlbaren Wirkungen und waren dankbar dafür.

Einen Moment im Hier und Jetzt erleben und den Alltag vergessen. Berührt sein in Körper, Seele und Geist.

Iris Hesse

Knusprig gebraten - und tief berührend

Gänsehautmomente, wie sie gegensätzlicher nicht sein können

Wenn ich es wörtlich nähme, könnte ich beginnen: Gänsehaut, am liebsten knusprig, mit genügend Fett drunter, bis an die Grenze gesalzen. Das wäre ein Genussmoment – profan, aber köstlich. Dann käme schon die erste Assoziation: Zu welchem Anlass? Weihnachten? Das wäre dann nahe dran an konträren Gänsehautmomenten: Zusammen sein, Liebe, Streit, Enttäuschung, Versöhnung, neue Zerwürfnisse – Weihnachten halt, solche und solche Gänsehautmomente.

Was verursacht mir Gänsehaut? Was geht mir sprichwörtlich unter die Haut? Was berührt mich? Im Laufe unseres Lebens machen wir alle die Erfahrung, dass sowohl sehr Schönes als auch sehr Schlimmes Gänsehaut verursachen kann – da sind sie wieder, die zwei Seiten der Medaille.

Ich will aus meinen Erinnerungen nur ganz wenige – der Platz ist begrenzt, manches ist zu privat – von den Momenten meines Lebens Revue passieren lassen, die unvergesslich sind, die so bewegend waren, dass ich die Gänsehaut immer noch oder immer wieder spüre. Ich bin Mitte 60, da ist viel zusammengekommen. Kleine und große Begebenheiten, einige nur für mich eine Rolle spielend, andere aber auch übergreifend vom Ich ins Wir in kollektive Gänsehautmomente – so hoffe ich jedenfalls. Augenblicke, die für mich und meine gefühlsmäßige und moralische Grundausstattung von großer Bedeutung sind, die über die Jahre auch einen Rückblick auf meine Entwicklung zulassen:

Ich bin vier Jahre:

Meine Großmutter gibt mir eines von den kleinen Kätzchen in die Hände,

die vor ein paar Tagen auf dem Bauernhof geboren wurden. Kinderglück pur. Gänsehaut. Nach drei Wochen war nur noch eines da. Die anderen in der Regentonne ertränkt. Pragmatischer Bauernhaushalt. Hilflose Wut auf meinen Großvater. Die andere Gänsehaut. Für mich: Der bewusste Beginn meiner Tierliebe und meines Abscheus vor Willkür.

Ich bin sieben Jahre:

Eine Reise in die Hohe Tatra, zu Tante Schindelkova, mein erster Besuch auf einem Friedhof, ihr Gesang am Grab ihres Mannes, ihre zitternde Stimme. Für mich die erste mir zugängliche Wahrnehmung vom Schmerz eines anderen Menschen.

Viel später:

Wenn ich miterlebt habe, dass sich Menschen für andere einsetzen, auch wenn sie selbst Nachteile befürchten müssen. Wenn ich selbst jemandem helfen konnte, der an etwas Not litt und ich in der Lage war, es ihm zu geben. Für mich: Die Wichtigkeit von Mitgefühl, von Solidarität und Großzügigkeit.

11. September 2001:

Der Einsturz der Zwillingstürme in New York, der Terroranschlag auf die Demokratie. Da ist immer noch und immer wieder Gänsehaut, das war das Grauen pur, ein Moment, der das diffuse Gefühl brachte: Das verändert die Welt. Für mich: Fassungslosigkeit, das Erkennen der Abhängigkeit vom Wahnsinn Anderer und ein hilfloses „Das ist nicht wirklich passiert“.

Im letzten Jahr:

In Berlin im neueröffneten Humboldt-Forum eine Abordnung der Maori, die mit einem traditionellen Tanz den Kultgegenständen und den Gebeinen

ihrer Vorfahren und damit deren Geistern das Ankommen in der neuen Heimat – es ging von einem Museum ins andere – erleichtern wollten. Für mich: Ein tiefes Mitgefühl, aber auch gleichzeitig die Frage: Welches Empfinden anderer Menschen ist für mich in Gänze nachvollziehbar?

24. Februar 2022:

Der Beginn des Krieges in der Ukraine, ein Schockmoment wie 2001. Wieder das Gefühl, die Welt verändert sich, es wird auch mein Leben verändern. Das Entsetzen, das mit der zunehmenden Dauer des Krieges und mit dem Bewusstsein „Alles hängt im großen Weltmaßstab mit Allem zusammen“ zunehmend mehr und mehr Gänsehaut verursacht. Für mich: Ein Gefühl von Ohnmacht und Angst; die Notwendigkeit des Zusammenhalts und des Kampfes aller friedliebenden Menschen gegen Willkür, Machtmissbrauch und Größenwahn.

Egal, ob Positives oder Negatives: Wenn der erlebte Moment nicht wahrhaftig unser Innerstes berührt, wenn er nicht so stark ist, sich tief im Bewusstsein, oftmals auch im Unbewussten zu verankern, wird er auch in der Nachbetrachtung nicht als Gänsehautmoment geadelt werden können.

Sophie Schleußner

Der Kuss



Illustration: Vanessa Politschuk

Beim Thema Gänsehaut fällt vielen Leuten wahrscheinlich sofort der Kuss ein. Ein Kuss ist eine Liebesbekundung. Man drückt damit ein „Ich hab’ dich lieb“ oder „Ich liebe dich“ aus.

Der Ursprung des Kusses ist nicht ganz geklärt. Manche gehen davon aus, dass die Fütterung von Mund zu Mund bei den Tieren und den frühen Menschen der Ursprung des Kusses sein könnte. Manche sehen auch einen Zusammenhang mit den Botenstoffen im Mundbereich. Man hat sich ursprünglich in diesem Bereich „beschnuppert“.

Es gibt verschiedene Arten von Küssen: Küsse auf die Wange, Küsse auf den Mund, Handküsse, Zungenküsse, Eskimoküsse, Filmküsse oder den Gute-Nacht-Kuss. Zur Begrüßung küsst man sich auf die Wange. In Frankreich ist zwei Mal die Regel. Je nach Region von rechts nach links oder von links nach rechts. Liebespaare küssen sich zum Abschied und zur Begrüßung. Da geht der Kuss allerdings direkt auf den Mund. Mütter und Väter geben ihren Kindern gerne ein Küsschen. Auch bevor man einschläft, gibt man oft einem anderen einen Kuss. Sei es der Elternteil, nachdem es dem Kind eine Gute-Nacht-Geschichte erzählt hat, oder ein Liebespaar. Was

übrigens ein wichtiges Ritual sein soll. Viele Paare, die schon lange zusammen sind, sagen, dass man immer mit einem Kuss den Tag beenden sollte und nicht im Streit oder einer Diskussion. Der Eskimokuss ist eher ein Riechgruß. Dabei setzen die Inuit nicht die Lippen ein, sondern reiben ihre Nasen zur Begrüßung aneinander.

Eine besondere Form von Küssen ist der Filmkuss. Dort wird nur so getan, als ob. Liebespaare müssen sich natürlich auch im Film küssen, damit es realistisch wirkt. Während früher die Filmküsse eigentlich nur ein Aufeinanderpressen der Lippen war, wird es heute ein wenig leidenschaftlicher und echter präsentiert. Bekannte Filmküsse sind zum Beispiel der berühmte Kopfüber-Kuss aus „Spiderman“, der Kuss auf dem Bug bei „Titanic“ oder der noch berühmtere „Nudel-Kuss“ aus dem Disneyfilm „Susi und Strolch“. Aber nicht nur Menschen, auch unsere tierischen Vorfahren kennen den Kuss. Die Bonobos sind Zwergschimpansen und küssen sich gerne zur Begrüßung. Vögel „schnäbeln“ miteinander und Elefanten schieben sich gegenseitig Nahrung in den Mund.

Man sieht also, wir Lebewesen küssen gerne und werden gerne geküsst. Und hin und wieder sorgt ein ganz besonderer Kuss für echte Gänsehaut. **SU**

Frieden ist so wichtig

Dieser Tage läuft mir eine Gänsehaut über den Rücken schalte ich die Nachrichten an. Was ein Mensch allein für Leid über Hunderttausende bringt. Was für ein Größenwahn.

Und es kommen Ängste und Erinnerungen. Krieg bedeutet Leid besonders für die allgemeine unschuldige Gesellschaft. Meine Eltern haben Krieg und Flucht miterlebt und uns Kindern von diesen Zeiten erzählt. Das war eine sehr schwere Zeit. Krieg ist mit Zerstörung, Leid und Tod einhergehend. Die Menschen flüchten sich in die U-Bahn-Schächte oder versuchen mit Auto oder Zug aus den Städten zu kommen. Genauso wie die Eltern es erzählt haben. Alles unschuldige Menschen, das erschüttert mich am meisten. In der Kita meines Enkels wurde zum „Rucksack packen“ aufgerufen, damit die ankommenden Flüchtlinge mit ersten wichtigen Utensilien versorgt werden können. Eine schöne Geste, ich habe Kosmetik und Spielsachen beige-steuert. Ich habe gerade einen Fastenkurs absolviert. Dabei kam mir in den Sinn,

was ich mir da für einen Luxus geleistet habe, wie gut es mir geht. Die vielen Menschen in der Ukraine, die in Angst leben und unfreiwillig auch noch Hunger leiden, da bekomme ich erneut eine Gänsehaut.

Wie kann man da helfen? Ich habe da viel nachgedacht. Und mich dann doch entschlossen, mich damit nicht zu sehr auseinander zu setzen. Mit meinem „Helfersyndrom“ könnte ich da schnell über das Ziel hinausgehen, mich so belasten, dass es mir selbst nicht guttut. Ich kann mich nur schützen, indem ich mich da nicht zu sehr rein gebe. So bleibt mir nur die Hoffnung, das Kriegsgeschehen möge ganz schnell vorüber gehen. Wir sind behütet aufgewachsen, in Frieden. Das wünsche ich auch meinen heranwachsenden Enkeln. Wir sind aber so machtlos, es zu verhindern, wie gerade geschehen. Ich frage mich, wie ein einzelner Mensch eine solche Macht erreichen konnte, wie es dazu kommen konnte. Ist denn aus der Vergangenheit nicht genug gelernt worden? Bleibt die Hoffnung, es ist recht schnell vorbei, Geschichte, wie damals 1945. **Martina im März 2022**

Menopause – nix für Weicheier!

Ich weiß, das Thema gehört nun wirklich nicht zu den menschlichen Wohlfühllosen. Allein der Begriff: Wechseljahre. Klimakterium! Da schwingt doch per se jede Menge an Vorurteilen mit. Machen wir uns nichts vor: Die Gesellschaft, wer auch immer das sein mag, formuliert als erstes Stimmungsschwankungen. Klar, das ist ja schließlich genau so definiert.

Schauen wir hinter die Kulissen. Es sind Frauen, mitten im Leben. Sie haben einen respektablen Lebensabschnitt hinter sich gebracht: Die Kinder sind flügge und aus dem Haus. Dann kommt unweigerlich die Frage auf „Und was ist jetzt mit mir?“ Das sind ganz bestimmt nicht nur Stimmungsschwankungen. Es ist absolut legitim, sich in dieser Phase neu zu sortieren. Ich bediene erneut ein Klischee: Bei Männern nennt man es nonchalant „Midlifecrisis“ und legitimiert damit ihre PS-Protze und wagehalsige Hobbys. Tja, manchmal muss auch die langjährige Lebenspartnerin und Mutter der gemeinsamen Kinder gegen eine jüngere Frau ausgetauscht werden. Aber die Frauen haben dann Stimmungsschwankungen!

Weitere Merkmale per definitionem sind „Hitzewallungen“. Klingt schon an sich ziemlich blöd. Unbewusst schwingen da fieser Schweißgeruch und durchnässte Laken mit. Bestenfalls sitzen gut-situierte Damen fächerwedelnd im Café und tratschen. Gänsehaut? Kommt offensichtlich in diesen Jahren nicht vor. Oder doch?

Ich gebe zu, mich früher auch nicht vertiefend mit dem Thema auseinander gesetzt zu haben. Erst war es weit entfernt, dann beruhigte ich mich damit, dass meine Mutter ihrerseits gut durch diese „Phase“ kam. Auch Gewichtszunahme war bei den sehr schlanken

Sievert-Frauen kein Thema. Und dann erwischte mich all das, was ich vorher nicht wusste. Seit meinem 12. Lebensjahr hatte ich jeden Monat sehr starke Blutungen. Doch der Austausch mit Gleichaltrigen war eher kryptisch. So dachte ich jahrzehntelang, es sei alles „im Rahmen“. Stutzig wurde ich das erste Mal, als seinerzeit die Menstruationstassen aufkamen. Deren Fassungsvermögen war einfach lächerlich in meinen Augen.

Zunächst bekam ich Dauerblutungen. Meine Frauenärztin meinte, es seien Vorboten der Wechseljahre. Ich fragte zögerlich bei gleichaltrigen Freundinnen nach. Da hörte ich das erste Mal von „Sturzblutungen“. Genau das bekam ich. Ich erspare allen die Details. Durch mein massives Unwissen rutschte ich in eine katastrophale Blutarmut. Mein hb-Wert lag schlussendlich bei 3,4 ... Der Eisenspeicher war leer. Mir ging es so mies – und ich habe schrecklich gefroren, bei jedem Windhauch in meiner Nähe Gänsehaut. Ich war in einer lebensbedrohlichen Situation, ohne es zu wissen. Das ständige Frieren war nur ein Problem. Bei jeder Bewegung kam ich in Atemnot. Mein Puls stieg bei der geringsten Belastung in astronomische Höhe. Und immer noch dachte ich, ich hätte kein grundsätzliches Problem.

Mein Glück war, dass sich die richtigen Ärzte um mich gekümmert haben. So bekam ich beim Hämatologen sofort eine Eisenfusion und am nächsten Tag floss frisches Blut durch meine Adern. Es war ein richtig gutes Gefühl. Mich durchströmte ein riesiges Gefühl von Wärme. Sie blieb auf meinen Wangen. Ich habe in meinem Leben nie Drogen genommen, aber so ungefähr stelle ich mir es vor. In der furchtbaren Kälte des Mangels endlich wieder Wärme, sich selbst zu spüren.

Inzwischen versuche ich, wieder zum Alltag zurückzukehren. Aber eine



Anämie lässt sich nicht so einfach abhaken. Das ist für mich schwer zu akzeptieren. In den Winterferien waren wir im Erzgebirge. Rund um den Fichtelberg gibt es eine Handvoll Skipisten, die sehr gut fahrbar sind. Ich konnte nur von unten zuschauen, wie die anderen herunter wedelten. Dabei wäre es so ein großer Wunsch von mir, selbst noch einmal auf Skiern zu stehen und ins Tal zu sausen. Wahrscheinlich fahren wir nächsten Winter noch einmal hin, aber dann.

Im Alltag helfen mir Familie und Freunde. Zudem nutze ich Nahrungsergänzungsmittel. Ich bekomme Rezepte für besonders eisenhaltige Gerichte. Man begleitet mich liebevoll bei kleineren Aktivitäten, um meine Kondition zu stärken. Ich erlebe gute, mutmachende Gespräche. Auch, wenn ich nicht mehr so sehr friere – diese Zuwendung macht mir im positivem Sinn Gänsehaut..

Text und Illustration: Kirsten

Was tut Körper, Geist und Seele gut? (Teil II)

In der März-Ausgabe haben wir uns mit dem Thema befasst „Was tut Körper, Geist und Seele gut. Es ist gegen alles in Kraut gewachsen.“ In der Natur finden wir viele Kräuter und Pflanzen, die uns im täglichen Leben Kraft geben, bei richtiger Anwendung sogar heilen können.

Hier ein einige Heilkräuter, die vielleicht sogar jetzt schon in Ihrem täglichen Leben vorkommen.

Die **Hagebutte** wirkt antioxidativ, zellschützend und unterstützt die Verdauung. Ihre Mineralstoffe sind wichtig für viele Körperfunktionen. Gerbstoffe hemmen oder töten Mikroorganismen. Hagebuttenpulver/-tee kann helfen bei Gelenkschmerzen, die durch Arthritis und Arthrose oder auch durch Rheuma hervorgerufen werden, aber auch gegen Magen- und Leberschmerzen. Aufgrund seines hohen Gehalts an Vitamin C wirkt sich Hagebuttenpulver positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, unterstützt das Immunsystem und hilft bei Erkältungen.

Anis wirkt als Heilpflanze antibakteriell, antiviral, muskelentspannend, krampf- und schleimlösend vor allem bei Erkältungskrankheiten. Dafür sind hauptsächlich die ätherischen Öle, aus denen die Samen bis zu 80 Prozent bestehen, verantwortlich.

Thymian ist krampflösend für die Bronchien, entzündungshemmend, schleimlösend, antibakteriell, antiviral.

Weißdorn wird als Extrakt und Tee vor allem bei Kreislaufproblemen und

Herzkrankheiten eingesetzt. Achtung: Weißdorn nur nach Abstimmung mit dem behandelnden Arzt anwenden

Spitzwegerich ist in ganz Europa verbreitet. Der Tee eignet sich gut gegen Husten und Heiserkeit, da er schleimlösend und reizlindernd wirkt.

Hibiskus punktet mit den wertvollen Inhaltsstoffen seine Blüten. Einen Großteil machen dabei verschiedene Fruchtsäuren aus: Hibiskus-, Apfel-, Wein- und Zitronensäure. Es wurde nachgewiesen, dass sich Hibiskus-Tee positiv auf den Blutdruck auswirken oder auch zu hohen Cholesterinspiegel senken kann.

Holunderblütentee hilft vor allem bei beginnender Erkältung. Er lindert nicht nur die Symptome, sondern geht aktiv gegen Viren vor, wirkt schleimlösend bei Husten und Erkältung, dank der in den Blüten enthaltenden ätherischen Öle. Als Tee getrunken regt er die Nierentätigkeit an und entschlackt den Körper. So hilft er auch bei einer Blasenentzündung.

TIPP: Es können nicht nur frische oder getrocknete Pflanzen genutzt werden, man kann auch entsprechende Tinkturen herstellen oder kaufen. Hilfreiche Tipps findet man in der Fachliteratur und in Kräuterseminaren. Vielleicht legen Sie schon mal eine Kräutertreppe an oder pflanzen ein paar Heilkräuter in Ihren Garten?

Zum Schluss noch zwei Teerezepte zur Beruhigung und Nervenstärkung. Sollte Ihnen ein enthaltenes Kraut nicht angenehm sein, lassen Sie es einfach weg.

Drahtseiltee:

„Macht Nerven wie Drahtseile“
30 g Johanniskraut, 30 g Grüner Hafer, 30 g Zitronenmelisse, 30 g Passionsblume, 20 g Weißdorn, 10 g Lavendel. Kräuter mischen und 1 geh. TL mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Mit etwas Honig süßen.

Seelenbalsam-Tee:

30 g Lindenblüten, 30 g Holunderblüten, 30 g Johanniskraut, 30 g Weißdorn, 30 g Zitronenmelisse, 20 g Kamille und 10 g Rosenblüten.

1 TL pro Tasse mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. darauf freuen! Er vermittelt Wärme und Geborgenheit und entspannt.

Wenn Sie die Kräuter dazu selbst getrocknet und gesammelt haben, tun Sie Ihrer Seele, Ihrem Geist und Ihrem Körper ebenfalls nur Gutes. Wichtig ist, dass Sie nur an unbelasteten Stellen sammeln, nicht direkt an der Straße, auf Flächen frei von künstlicher Düngung etc. sammeln und den Bestand der Pflanze nicht gefährden.

Anna Bruß

Bei allen Beschwerden gilt: Die Heilpflanze ersetzt nicht den Besuch beim Arzt. Sie kann unterstützen bzw. den Heilungsprozess beschleunigen. Bei allen Heilpflanzen gilt, eine Einnahme/Kur darf nicht länger als vier Wochen erfolgen. Dann ist eine Pause von mindestens sechs Wochen einzulegen.



Der Bärlauch mit seinem angenehmen Knoblaucharoma gehört zu den Pflanzen die am besten frisch verarbeitet werden

Fotos: privat

Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist entscheidend für die Gesundheit

Drei Fragen an Sozialministerin Stefanie Drese

1

Haben Sie persönlich Erfahrungen mit Selbsthilfe?

Ich konnte mich bereits öfter mit Menschen austauschen, die ein Selbsthilfe-Angebot in Anspruch genommen haben. Ihre Eindrücke waren meistens ganz ähnlich – sie haben berichtet, wie viel Mut und Unterstützung sie auf diesem Weg erfahren haben. Ihre Schicksale haben mich wirklich sehr bewegt. Ganz unabhängig davon, ob es um die eigene körperliche oder psychische Gesundheit geht oder um die psychische Belastung aufgrund einer Situation im persönlichen Umfeld – die Selbsthilfe-Infrastruktur in der Region bietet den Menschen die Möglichkeit, sich im wahrsten Sinne des Wortes „selbst Hilfe“ zu suchen. Ich finde es ungeheuer wichtig, dass Betroffene mit ihren Sorgen nicht allein bleiben müssen. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass der Austausch in schwierigen Zeiten sehr heilsam ist und sich spürbar positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Ich kann deshalb nur allen, die bislang noch nicht mit dem Gedanken gespielt haben, sich an eine Selbsthilfe-Stelle zu wenden, ans Herz legen, einfach einmal eine solche Beratung wahrzunehmen und die betreffenden Angebote zu nutzen. Zu wissen, dass es diese Möglichkeiten gibt, stimmt auch mich persönlich zuversichtlich, „im Fall der Fälle“, eine verlässliche Anlaufstation zu haben.

2

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



Stefanie Drese, Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport in MV

Foto: Cornelius Kettler

Die Möglichkeit, selbstbestimmt Entscheidungen treffen zu können, ist sowohl für gesunde als auch für Menschen mit Erkrankungen oder in schwierigen Lebensumständen sehr wichtig. Denn die „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“, also das Gefühl, die persönliche Situation aus eigenen Kräften und mit externer Unterstützung gut bewältigen zu können, ist ein ganz entscheidender Baustein für die eigene Gesundheit. Insbesondere dann, wenn Menschen von Erkrankungen betroffen sind, kann eine intakte Selbstwirksamkeitsüberzeugung die nötige Kraft verleihen, die vielleicht aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen zuvor verloren gegangen ist. Ich habe größten Respekt vor denjenigen, die von chronischen Krankheiten betroffen sind. Sie müssen im Umgang

mit ihrer Krankheit viel Durchhaltevermögen beweisen. Dass sich viele von ihnen so eigenverantwortlich mit den Herausforderungen, die ihre Krankheit mit sich bringt, befassen und über die medizinische Behandlung hinaus, Hilfe in Anspruch nehmen bzw. selbst eine Selbsthilfegruppe gründen, beweist große Stärke und macht noch dazu auch anderen Betroffenen Mut.

3

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

Ich finde es großartig zu wissen, dass die KISS Schwerin den Menschen in und um Schwerin eine wichtige Anlaufstelle bietet, wenn sie sich mit anderen Betroffenen austauschen oder auch selbst Hilfe anbieten wollen. Diese wichtige Institution ermöglicht es den Menschen, sich zu vernetzen und alles über Selbsthilfeangebote in der Region zu erfahren. Zudem schafft KISS Schwerin allgemein eine größere Bekanntheit für die Selbsthilfe, sodass hoffentlich noch mehr Menschen darauf aufmerksam werden und davon profitieren können. Als Gesundheitsministerin und ganz persönlich kann ich nur betonen, wie froh ich bin, dass es mit der KISS Schwerin eine solche Institution hier bei uns in der Landeshauptstadt gibt. Mein herzlicher Dank gilt allen, die die Selbsthilfe-Landschaft mit ihrem Einsatz in dieser Form möglich machen.

Beratung

Die zuletzt in der KISS Schwerin geltenden 3G-Regelung zum Schutz vor einer Infektion mit dem Corona-Virus SARS-CoV-2 wird bis auf weiteres ausgesetzt und nunmehr auf Eigenverantwortlichkeit gesetzt. Reguläre Treffen von Selbsthilfegruppen, Einzelberatungen und Gruppengründungen sind somit möglich. Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de oder www.kiss-sn.de und www.selbsthilfe-mv.de und in den sozialen Netzwerken (Facebook: KISSinSchwerin, Instagram: [kiss.schwerin](https://www.instagram.com/kiss.schwerin)).

Treffen: KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Wir bitten um Voranmeldung unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de

Gruppengründungen

SHG Eltern von Kindern mit Diabetes
1. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der KISS

Die Diagnose ist ein Schock. Doch dann müssen Anträge gestellt werden: Pflegegrad und Grad der Behinderung müssen festgestellt, ein Pflegedienst organisiert und 1000 andere Fragen beantwortet werden. In unserer Gruppe wollen wir uns darüber austauschen, wie Übergänge gestaltet, wie Kita- oder Klassenausflüge begleitet werden können und viele Fragen, die in die Zukunft reichen. Letztendlich geht es auch darum, welche Antworten wir unseren Kindern geben können. Interessierte sind herzlich eingeladen. Um Anmeldung wird gebeten.

SHG Mobbing
Gruppengründung am

20. Juni um 18 Uhr in der KISS

In unserer Gruppe stellen wir uns Fragen: Was ist Mobbing? Wo fängt Mobbing an? Und wie kann man damit umgehen? Wir wollen kompetente Menschen einladen, die uns aus der Sicht z.B. von Gewerkschaftern, Rechtsanwälten oder auch Psychologen informieren und unsere Fragen beantworten können. Darüber hinaus wollen wir mit gezielten

Übungen, Rollenspiel oder Ähnlichem unser Selbstbewusstsein stärken. Einge-laden sind alle, die sich über ihre Situation austauschen und miteinander reden wollen, um ihren Rückzugstendenzen entgegen zu wirken.

SHG Psychotherapie – (m)ein Wegbegleiter

Erstes Treffen am 9. Juni um 19 Uhr in der KISS, anschließend jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr

„Ich bin nicht das, was mir passiert ist. Ich bin das, was ich entscheide zu werden.“ (C.G.Jung) In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die tiefenpsychologisch fundierte oder analytische Psychotherapieerfahrung haben. Wir geben uns gegenseitig Raum für vertrauensvolle Gespräche, Arbeit am eigenen Thema und neue Kontakte, um so Chancen für neue Wege zu eröffnen.

Dazu wollen wir das in der Psychotherapie Erlernte jedes Einzelnen in wohl-wollender und gleichberechtigter Zusammenarbeit erhalten und ausbauen. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Neugründung:

SHG Hope – Frauen für Frauen

1. und 3. Mittwoch im Monat um 14 Uhr in der KISS (bei genügend Anmeldungen)

Wir helfen und unterstützen Frauen, die sich alleine fühlen mit ihren Problemen, sowie mit der Einsamkeit nicht zurecht-kommen. 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.

Mitstreiter*innen gesucht

SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen

1. und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS

Das Leben an der Seite eines depressiv erkrankten Menschen ist jeden Tag eine Herausforderung und führt zu der Frage: Wo bleibe ich und wer hilft MIR eigentlich? In

der Gruppe wollen wir uns austauschen, gemeinsam Lösungswege finden, voneinander lernen, nach Ressourcen schauen und spüren: Ich bin nicht allein. Darüber hinaus informieren wir uns gegenseitig über mögliche Hilfsangebote.

SHG für Angehörige von Menschen mit Borderline
2. und 4. Mittwoch im Monat um 16 Uhr in der KISS

Indem wir uns als Angehörige über unsere Erfahrungen austauschen, können wir Anregungen und Verstärkung im Umgang mit den täglichen Herausforderungen bekommen. Gleichzeitig können sich neue Blickwinkel eröffnen. In jedem Fall wollen wir Gleichgesinnte treffen, um uns mit den Problemen nicht mehr so allein zu fühlen. So kann ein größeres Verständnis für die komplexe seelische Erkrankung unserer Angehörigen entstehen.

SHG für Long-Covid-Betroffene und ihre Angehörigen

4. Montag im Monat um 17 Uhr in der KISS

Auch lange nach der Infektion mit Covid-19 kommen Sie nicht wieder in Gang, leiden an körperlicher und seelischer Fatigue, sind nicht belastbar oder müssen riechen und schmecken neu lernen. Die Ungewissheit, ob Sie je wieder gesund werden, kann schon mal zu Panikattacken führen. Ärzte können keine körperlichen Ursachen feststellen, so dass Sie sich vollkommen unverstanden fühlen. In unserer Gruppe tauschen wir uns aus über unsere persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen, Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten. Gemeinsam stärken wir uns darin, Geduld zu üben und gelassen zu schauen, was geht.

SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten
4. Mittwoch im Monat um 17 Uhr in der KISS

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.

SHG Eltern von essgestörten Kindern

2. und 4. Dienstag im Monat um

17.30 Uhr in der KISS

Irgendwann merkt man, dass etwas nicht stimmt. Unser Kind ist schwer erkrankt. Als Eltern stehen wir vor einer großen Herausforderung. In unserer Gruppe tauschen wir uns darüber aus wie wir uns selbst und unseren Kindern helfen können. Alle Eltern, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen.

SHG Teufelskreis

2. und 4. Montag im Monat um

15 Uhr in der KISS

In unserer Gruppe treffen sich Menschen mit Erfahrung von häuslicher Gewalt. Während wir Gewalt von unserem Partner erfahren, haben wir sie vor allen und sogar vor uns selber verheimlicht. Es ist ein schwerer Prozess, sich aus diesem Teufelskreis zu lösen. Das ist allein nicht zu schaffen. Jetzt schweigen wir nicht mehr. Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen.

SHG Narcotic Anonymous (NA)

Wöchentlich dienstags um

18 Uhr in der KISS

NA ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung, die zusammenkommen, um clean zu bleiben. Narcotics Anonymous hilft vielen Süchtigen dabei abstinent zu werden und zu bleiben. Weltweit bietet Narcotics Anonymous Menschen mit Drogen- und Alkoholproblemen einen einfachen und nachhaltigen Weg aus der Sucht. Durch die Gruppentreffen (Meetings) helfen Mitglieder sich gegenseitig „clean“, das heißt abstinent von allen Drogen einschließlich Alkohol, zu leben.

SHG Schlafstörungen und Schlafapnoe

1. Dienstag im Monat um

17 Uhr in der KISS

Durch den Erfahrungsaustausch finden Betroffene Hilfestellung, wie sie wieder zu einem erholsameren Schlaf

zurückfinden können. Zu unseren Themen gehören Ein- und Durchschlafstörungen, andere Schlafstörungen und das Gebiet der Schlafapnoe mit ihrer häufig verordneten CPAP-Maskentherapie. Wir wollen uns aber auch über Alternativen bei Maskenunverträglichkeit, wie z.B. Zungenschrittmacher, Unterkiefer-Protrusionsschiene u.a. austauschen. Dabei ist uns die Schwierigkeit bewusst, dass es viele Ursachen für Schlafstörungen gibt, die sich teilweise über Jahre erst bei den Betroffenen herausgebildet haben. Trotzdem versuchen wir gemeinsam uns Hilfestellungen zu geben, damit wir wieder morgens erholt aus dem Schlaf erwachen und somit wiederum mehr Lebensfreude haben.

SHG Magersucht

Treffen nach Anmeldung am

1. Montag um 18 Uhr in der KISS

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.

SHG Ostseewind

Jeden Montag von 14 bis

15.30 Uhr 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

Treffen nach Absprache

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 Unruhige Beine

3. Montag im Monat um

16 Uhr in der KISS

Wir besprechen Therapiemöglichkeiten und Medikamentenpläne, treten in Erfahrungsaustausch, was an Heilmitteln verfügbar ist und welche Hausmittel oder häusliche Übungen die Symptome lindern.

Termine

Offener Theater-Workshop für Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung

Jeden Freitag um 16 Uhr in der KISS

mit Theaterpädagogin und Regisseurin Bronwyn Tweddle

Hast Du Lust neue Freund:innen kennenzulernen und zusammen das Theaterspielen auszuprobieren? Wir haben Spaß mit Übungen, die Bewusstsein für Körperausdruck, räumliche Beziehungen und Tempo trainieren. Dabei üben wir auch Sachen, die im alltäglichen Leben nützlich sein können: körperliches Selbstbewusstsein, Aufmerksamkeit und Teamarbeit. Das ist ein offener Raum! Wenn Du mitmachen willst, bist Du herzlich willkommen! Kostenfrei, keine Vorkenntnisse erforderlich, keine Altersbegrenzung. Einstieg jederzeit möglich.

MUT-Tour 25. Juni um 14 Uhr am Baum des Lebens, Puschkinstraße

Die MUT-TOUR ist Deutschlands erstes Aktionsprogramm, bei dem sich Menschen mit und ohne Depressionserfahrung auf Tandems und wandernd mit Pferdebegleitung durch ganz Deutschland bewegen. Dabei leisten sie durch ermutigende Öffentlichkeitsarbeit einen Beitrag für mehr Offenheit im Umgang mit Depression.

12. Juli: VHS Gruppe „Aktiv im Alter“ besucht die KISS und informiert sich über Möglichkeiten der Selbsthilfe in Schwerin

17. August: Vorstandssitzung der KISS

26. und 27. August: Abschluss der Basisschulung von vier neuen In-Gang-Setzerinnen für die KISS Schwerin. Sie werden ehrenamtlich Selbsthilfegruppen in der Gründungsphase oder bei Veränderungsprozessen begleiten. Schwerin, Online jeweils 17 Uhr am 6.4., 11.5., 29.6.2022

Post von Hartmut – Fühlen wir uns wohl?

„Bleiben Sie gesund!“, hört man oft in diesen Tagen. Ich frage mich, ob ich gesund bin und mich wohlfühle. Ist diese Frage wichtig? Kommt es darauf an?

Vielen Menschen auf der Welt geht es nicht gut. Welchen Anteil macht das aus? Wie viele Menschen können von sich behaupten, dass bei ihnen alles in Ordnung ist, sie sich rundum wohl fühlen? Ich selbst habe eine chronische psychische Erkrankung. Seit einigen Jahren lebe ich fast symptomfrei, nehme regelmäßig Medikamente. An den meisten Tagen stehe ich fest im Leben und kann sagen, dass ich mutig und zuversichtlich bin und froh auf mich und meine Mitmenschen schaue. Aber reicht das zum Gesundsein und zu wirklichem Wohlbefinden? Ist nicht auch in mir Zweifel, wie alles in Zukunft aussehen wird, ob mein Leben und das Leben meiner Familie und Freunde gelingen wird? Es gibt Komponenten im Leben, die nicht optimal sind. Ist es möglich, alles in Einklang zu bringen?

Der Soziologe Talcott Parsons sah Gesundheit als funktionale Voraussetzung von Gesellschaft an: „Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist.“ Fraglich erscheint mir, welche Leistungsfähigkeit hier angesetzt wird. Und gibt es nicht auch Arbeitslose und Erkrankte? Zu welchen Aufgaben sind die Menschen sozialisiert? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in ihrer Verfassung festgelegt, dass unter Gesundheit ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ zu verstehen sei.

Nach meinem Empfinden wird Wohlbefinden, Gesundheit subjektiv empfunden. Es kommt auf den eigenen Lebensrahmen an. Vor allem ist es wichtig, in welchen beruflichen und finanziellen Umständen ein Mensch lebt. Dazu gehört die Qualität des sozialen Lebens, die eigene Befindlichkeit, der Erfolg sowie viele förderliche Umweltbedingungen. Mir wird bei diesem Suchen nach dem Wohlbefinden auch bewusst, dass es darauf ankommt, wie positiv Menschen denken und mit sich und der Umwelt umgehen. Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen, die an eine höhere Macht glauben, wesentlich gesünder leben. Gläubige Menschen neigen seltener zu seelischen Verstimmungen, sind gelassener und optimistischer. Zwischen Religion und Gesundheit gibt es einen Zusammenhang.

Wie wirkt sich diese Einordnung der Begriffe auf unser eigenes Leben und Wohlbefinden aus? Die positiven Faktoren sind wichtig. Hoffnung, Optimismus, Glück und Widerstandsfähigkeit. Man kann sagen, jeder muss etwas für sein eigenes Wohlbefinden tun. Von einer derart engen Definition der WHO halte ich nicht viel – niemand wird diese Messlatte erreichen. Es gibt im Leben eines Menschen gute und nicht so gute Zeiten. Wie gesagt, empfindet jeder seine Lebensqualität anders.

In meinem Leben gibt es häufig Zeiten, in denen ich sagen kann: „Ich fühle mich wohl!“

Hartmut Haker Ratzburg, im April 2022



Wenn wir eng zusammenrücken, kommt sogar bei uns Nashörnern ein gewisses Gänsehautfeeling auf.
Foto: Birgitt 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 Bülow, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dipl.-Psych. Uwe König, 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 Freitag, Mertens, Mertens, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Ergotherapiepraxis Antje Neuenfeld, Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehasentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG AD(H)S bei Erwachsenen, SHG Adipositas und Begleiterkrankungen, SHG Adipositas und Chirurgie, SHG Adipositas – New Life Schwerin und Umgebung, SHG Burnout - und das Leben danach, SHG Depressionen, SHG Epilepsie, 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 Huntington, SHG Hypersensus, SHG Insider, SHG Lachen ohne Grund, SHG Landungsbrücke, SHG Lichtblick, SHG Lipödem, SHG Lübstorf, SHG Mesch, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Ostseewind, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griese Gegend, SHG Prostatakrebs Schwerin, SHG Psychotherapie als Lebensweg Schwerin, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Rettungsinsel, SHG Schlafstörungen und Schlafapnoe, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, 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**

Gänsehautfeeling

Des Nachts, ich bin allein zu Haus; ist's dunkel und auch kalt. Leider fiel die Heizung aus. Sie ist schon ziemlich alt. Draußen weht der Wind so stark, die Bäume knarzen laut. Jetzt wird mir richtig mulmig hier, ich krieg schon Gänsehaut. Zu meinem Unglück huscht dann noch ein Schatten durch das Zimmer, wenn das so immer weitergeht, wird es ein Gewimmer. Und irgendwie da merk ich bald: „Du bist ne dumme Gans“. „Wer macht sich schon mit Kopfkino deswegen gleich zum Hans.“

Zur Sicherheit lug ich nochmal ganz ängstlich um die Ecke und verschwinde vorsichtig unter meine Decke...

Manuela



**GÄNSEHAUT
LÜGT NICHT!**



Günter Demnig bei Verlegen der ersten Stolperschwelle in Schwerin
Foto: Sabine Klemm

Am 24. Mai verlegte der Kölner Künstler Günter Demnig erstmalig eine Stolperschwelle in Schwerin. Sie erinnert an 290 Menschen, die dem Euthanasieprogramm der Nazis zum Opfer gefallen sind. Dazu kamen noch vier Stolpersteine, darunter einer für den Schweriner Prokuristen Paul Eduard Junker, der im Jahr 1939 nach Paragraph 175 verurteilt wurde. Jetzt gibt es in Schwerin insgesamt 86 Stolpersteine und eine Stolperschwelle.



Holger Wegner

Foto: privat

Frösteln und Sprachlosigkeit

„Weil offenbar ist, ein wie furchtbares Übel ein Krieg in unserer Zeit ist, darf nichts unversucht bleiben, ihn zu verhindern.“ (Aus einer Rede von Albert Schweitzer bei der Entgegennahme des Nobelpreises in Oslo, 1954)

Als dieser Beitrag für „Hilf dir selbst“ entstand, herrscht(e) Krieg in der Ukraine, verursacht durch einen

völkerrechtswidrigen Einmarsch russischer Truppen. Wie immer bei solchen „Ereignissen“ lassen die Bilder von Zerstörung, von flüchtenden Menschen, insbesondere von Frauen und Kindern, ein Gefühl von gänsehautmäßigem Frösteln und Sprachlosigkeit zurück. Gleichzeitig entsteht vielerorts – auch in Mecklenburg-Vorpommern – eine große Welle der Hilfsbereitschaft für die Menschen aus der Ukraine.

Bei allem Leid sollte aber nicht vergessen werden: Es ist kein Krieg des russischen Volkes, sondern von einer Machtclique aus Politikern, Oligarchen, Militärs usw. angezettelt. Gerade jetzt in dieser schwierigen Zeit dürfen die über Jahrzehnte entstandenen Brücken zu den Menschen in Russland nicht abgebrochen werden. Wer anderes will, wäre ein schlechter Ratgeber! Wie bei allen Kriegen bleiben die Fragen nach ökonomischen, geostrategischen, machtpolitischen Interessenlagen

verschiedener Couleur, die zu beleuchten sind.

Bei aller medialen Präsenz des Ukraine-Konfliktes stellt sich die Notwendigkeit ein, Flüchtlinge aus anderen Kriegsgebieten dieser Welt nicht zu vergessen. Ein neuerlicher, enthemmter, globaler Aufrüstungskurs suggeriert nur eine scheinbare Sicherheit, füllt die Kassen von Rüstungsfirmen und führt letztendlich aber nur in die nächste Sackgasse.

Die Schweriner Volkszeitung vermeldete am 21. März 2022, dass Experten neue Rekordtemperaturen in der Antarktis gemessen haben, die mehr als 30 Grad Celsius höher als sonst um diese Jahreszeit lagen. Die Menschheit hätte in globaler, friedlicher Koexistenz genug damit zu tun, die Folgen des weiter um sich greifenden Klimawandels zu begrenzen, in gemeinsamem Handeln!

*Holger Wegner
SHG Epilepsie*

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



Selbsthilfe ist

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

Selbsthilfe bietet

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

KISS bietet

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

Leitbild

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

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



Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch
Montag und Dienstag
Donnerstag

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

Impressum

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

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

Auflage: 1.500 Stück

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

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

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

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

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Fried-
mann, Iris Hesse, Sophie Schleußner,
Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann,
Susanne Ulrich

Leitung: Birgitt Hamm

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
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 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: 8. August 2022
zum Thema „Ankommen“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert

durch: Deutsche Rentenversiche-
rung Nord, Ministerium für Wirt-
schaft, Arbeit und Gesundheit MV,
LH Schwerin, ARGE GKV Gesetzliche
Krankenkassen.

