

# HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 2 | 22. Jahrgang | Juni bis September 2024



**VERBUNDEN**

kiss  
30 jahre selbst · bestimmt

# Inhalt



<b>Titelbild</b> Vanessa Polichtchouk	<b>1</b>
<b>Förderer</b> des Magazins   Impressum	<b>2</b>
<b>Editorial</b> Sabine Klemm	<b>3</b>
<b>Umfrage/Angebote</b> Das Redaktionsteam zum Thema verbunden/Angebote zum Vernetzen	<b>4</b>
<b>Interview</b> Madleen Kröner	<b>6</b>
<b>Erfahrung</b> Klein, fein und durchaus besonders	<b>7</b>
<b>Thema</b> Nachbarschaft	<b>8</b>
<b>Kommentar</b> Die Crux mit der Offenheit	<b>9</b>

## Impressum

**Herausgeber:**  
Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.  
**Auflage:** 1.000 Stück  
**Erscheinungsweise:** vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)  
**Verteilung:** Selbsthilfegruppen/-initiativen, soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

Der Herausgeber freut sich über eingesendete Beiträge, für die allerdings kein Anspruch auf Abdruck besteht. Der Autor darf mit seinem Beitrag keine Rechte Dritter verletzen und muss für eingereichte Fotos die Bildrechte besitzen. Bei Abdruck behalten wir uns Korrekturen und Kürzungen vor und legen Wert auf den Hinweis, dass die Inhalte die Meinung des jeweiligen Autors widerspiegeln.

<b>Thema</b> München	<b>10</b>
<b>Thema</b> Verloren – Gefunden – Verbunden	<b>11</b>
<b>Thema</b> Verbindung fürs Leben	<b>12</b>
<b>Buchempfehlung</b> Wofür stehen Sie morgens auf?	<b>13</b>
<b>Thema</b> Ruine	<b>14</b>
<b>Erfahrung</b> Der Sprung...	<b>15</b>
<b>Thema</b> Durch Trommelrhythmen verbunden	<b>16</b>
<b>Thema</b> Ein weiterer Knoten im Netzwerk	<b>17</b>
<b>Thema</b> „Wir sind Paten“	<b>18</b>
<b>Thema</b> Die Schröders und das una-Haus	<b>19</b>
<b>Service</b> Gruppengründungen...	<b>20</b>
<b>Thema</b> Anzeige / Post von Birgitt	<b>22</b>
<b>So gesehen</b> Kreuzwortsrätsel Von Hoffnung, Sinnhaftigkeit und Überzeugung	<b>23</b>
<b>Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im September 2024 zum Thema „angebahnt“.</b>	

**V.i.S.d.P.:** Sabine Klemm  
**Layout und Satz:** Arne Weinert, weinert-grafikdesign.de  
**Druck:** wir-machen-druck.de  
**Ehrenamtliches Redaktionsteam:**  
Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Friedmann, Birgitt Hamm, Vanessa Polichtchouk, Kirsten Sievert, Brunhilde Spikermann, Susanne Ulrich, Martina Wetzel  
**Leitung:** Anna Karsten, anna-karsten.de

## Förderer des Magazins

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl.-Med. Holger Thun, Dipl.-Psych. Andrea Bülau, Dipl.-Psych. Silke Hennig, Dipl.-Psych. Uwe König, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg, Norbert Kißhauer, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V., Psycholog. Psychotherapeutin Ingrid Löw, Psychotherapie Martina Fuhrmann, Rehazentrum Wuppertaler Str. Schwerin, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Salon Kontur Steffi Fischer, Sanitätshaus Hofmann GmbH, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zentrum Demenz, SHG Achterbahn, SHG AD(H)S bei Erwachsenen, SHG Adipositas – New Life Schwerin und Umgebung, SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen, SHG Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption, SHG Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Schwerin und Umland, SHG Filmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hochsensible Menschen, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt – sexuellen Missbrauch überwinden, SHG Lachen ohne Grund, SHG Lichtblick, SHG Long-Post-Covid Betroffene und ihre Angehörigen, SHG Lübstorf, SHG MESCH, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Osteoporose II, SHG Ostseewind, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griese Gegend, SHG Psychotherapie als Lebensweg Schwerin, SHG Psychotherapie – (m)ein Wegbegleiter, SHG PumpenInsuliner, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Selbstentfaltung, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, SHG Sportlich gegen Depressionen, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG Tinnitus, SHG Umgang mit Narzissmus, SHG Wellenbrecher, SHG Zöliakie

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

Für 100 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unseres vierteljährlich erscheinenden Magazins zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

**Rufen Sie uns einfach an unter:  
Telefon 0385 3924333 oder  
mailen Sie uns an: info@kiss-sn.de**



Foto: Sylvia Hannemann

## Liebe Leserin, lieber Leser,

### ...womit und mit wem fühlen Sie sich verbunden?

In Zeiten zunehmender Individualisierung und Abgrenzung vereinzeln Menschen und die Einsamkeit nimmt zu. Da erfordert es geradezu Mut, aufeinander zuzugehen. Die KISS hilft dabei.

Verbunden sein ist das Hauptmerkmal von Menschen in einer Selbsthilfegruppe. Hier entsteht Vertrauen durch den regelmäßigen Austausch über gemeinsame Herausforderungen, das gegenseitige Verständnis, man muss sich nicht rechtfertigen oder umständlich erklären; alle anderen kennen das und so können sie sich gegenseitig Mut machen. Manchmal reicht die gleiche Betroffenheit aber nicht aus, damit wirkliche Verbundenheit in einer Gruppe entsteht. Es ist ein Geben und Nehmen, keine Einbahnstraße nach dem Motto: Give me. Dann kommt die KISS schon mal an ihre Grenzen der Unterstützungsmöglichkeiten, denn die Verantwortung für sich selbst liegt bei den erwachsenen Menschen. Aber das Gute ist: unsere Türen stehen offen und immer suchen Menschen Verbündete in Selbsthilfegruppen.

Sich verbunden fühlen gehört zum Seelengleichgewicht. Verbunden sein können aber auch zwei Ufer durch eine Brücke, zwei Menschen durch das Band der Liebe, Familien, Freunde (Wahlverwandtschaften), Interessengruppen, Vereine; verbunden sein kann auch eine Wunde mit einem sterilen Verband. Es gibt Heimatverbundenheit, auch für Geflüchtete und Menschen mit Migrationshintergrund, die hier eine neue Heimat finden wollen.

Wir leben in schwierigen Zeiten, nach denen wir uns hoffentlich nie zurücksehnen werden. Da tut es gut, Verbündete zu haben, auf die man sich verlassen kann. Diese habe ich gefunden in einer Gruppe von engagierten (Landes-) Kontaktstellenleiter\*innen des DAG SHG e.V., unserem bundesweiten Dachverband. Unser gemeinsam erarbeitetes Positionspapier mit dem Titel „Selbsthilfe ist Vielfalt“ können Sie auf unserer Webseite [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) lesen.

Übrigens kann man sich in der KISS über Selbsthilfegruppen hinaus ehrenamtlich engagieren. Im Herbst werden wieder neue In-Gang-Setzer\*innen ausgebildet, die eng mit der Geschäftsstelle zusammenarbeiten und für einen begrenzten Zeitraum (neue) Selbsthilfegruppen begleiten.

Für unseren Trägerverein KISS e.V. suchen wir neue Mitglieder, auch für den Vorstand, der im Oktober neu gewählt wird. Melden Sie sich einfach bei uns!

*Viel Spaß beim Lesen und einen wunderschönen Sommer wünscht Ihnen*

*Sabine Klein*

## Das Redaktionsteam zum Thema verbunden

### **Vanessa:**

„Das Redaktionsteam verbindet durch die offene und herzliche Art der Mitglieder und die Freude daran, wie jeder etwas Anderes einbringt, um über die verschiedenen Themen in dem Bereich der Selbsthilfe zu berichten.“

### **Martina:**

„Meine Erfahrungen und Erlebnisse mit Worten zum Ausdruck bringen zu können ist wertvoll und verbindet mich mit dem Team.“

### **Anna:**

„Manchmal sagen Worte alles – manchmal ist es gut, erst einmal zuzuhören.“

### **Jürgen:**

„Für mich ist das Redaktionsteam ein interessantes, bereicherndes Forum, das mir über die eigentliche Redaktionsarbeit hinaus wichtig ist, wegen der menschlichen Verbundenheit.“



## Angebote zum Vernetzen



**Kontakt zu anderen zu knüpfen stellt viele Menschen vor eine schwierige Aufgabe. Doch es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich in seinem Wohnort mit anderen Personen auszutauschen und Zeit zu verbringen. Hier zeigen wir Ihnen einige Beispiele auf.**

### **Nachbarschaftstreffen**

Nachbarschaftstreffs werden u.a. von dem Verein Hand in Hand durch die SWG angeboten. An verschiedenen Standorten in Schwerin finden Veranstaltungen, wie z.B. gemeinsames Frühstück, Feiertagangebote, Sport, Ausflüge oder Spielenachmittage statt.

**Kontakt und Infos zu den verschiedenen Standorten: [www.hand-in-hand-sn.de](http://www.hand-in-hand-sn.de)**

### **„Café Kränzchen“**

In der Werdervorstadt gibt es den Nachbarschaftstreff „Café Kränzchen“

**Bornhövedstraße 12 | 19055 Schwerin |  
Träger: SOS Kinderdorf**

### **freiraum e.V.**

Der freiraum e.V. betreibt öffentliche Aufklärung und Angebote für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder anderen Benachteiligungen und ist ein inklusiver Begegnungsort in Schwerin, der für alle Menschen offen ist. Neben offenen Treffen gibt es ein Kursprogramm, das u.a. Nordic-Walking, Malen, Häkeln, Tanzen oder Kochen anbietet. Die Teilnahme an vielen Angeboten ist kostenlos, die Kurskosten liegen bei 4 bis 10 Euro.

**Klöresgang 1 | 19053 Schwerin |  
Telefon 0385 5 92 38-03**

### **Haus der Begegnung e.V.**

Der Verein bietet im Schweriner Stadtteil Zippendorf Menschen mit Behinderungen, Erwerbslosen, Kindern, Jugendlichen und Senioren soziale Beratung und Betreuung. Hier gibt es verschiedene Angebote zum Knüpfen von Kontakten, Workshops, Spielenachmittage und künstlerischer Betätigung.

**Perleberger Straße 22 | 19063 Schwerin |  
Telefon: 0385 300 08 18**

## Selbsthilfegruppen

Durch die Kontakt- Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Schwerin erhalten Sie Informationen und Unterstützung bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe. Rund 160 dieser Gruppen existieren in Schwerin und Umland und bieten eine Gelegenheit, sich mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen auszutauschen. Die Gründung neuer Gruppen ist auch möglich.

**Spieltordamm 9 | 19055 Schwerin |  
Telefon: 0385 3924333**

## Kulturgarten Schwerin

Der Kulturgarten Schwerin ist ein Gemeinschaftsgarten. Nach einem Antrag zur Mitgliedschaft kann man sich auf verschiedene Weisen beteiligen, zum Beispiel das Gelände pflegen oder die Beete bepflanzen. Es gibt mehrere Gartenprojekte in Schwerin, die von verschiedenen Vereinen angeboten werden.

**Wismarsche Straße 282 (Hinterhof) |  
19053 Schwerin | Telefon: 0176 38 70 62 86**

## Mitgliedschaft in einem Verein

Durch eine Mitgliedschaft in einem Verein kann man sich mit anderen Menschen für Freizeitaktivitäten zusammenfinden oder sich für verschiedene Zwecke einsetzen. Besonders Sportvereine sind dabei beliebt, z.B. Gruppen für tanzen, schwimmen, Tischtennis, aber auch Schach.

**Kontaktdaten Stadtsportbund e.V. für Sportvereine in Schwerin: [www.stadtsportbund-schwerin.de](http://www.stadtsportbund-schwerin.de)**

## Volkshochschule „Ehm Welk“

Die Volkshochschule in Schwerin bietet Kurse in verschiedenen Bereichen wie z.B. Kultur, Gesellschaft oder EDV an.

**Puschkinstraße 13 | 19055 Schwerin |  
Telefon: 0385 591 27-19/-20 | [info-vhs@schwerin.de](mailto:info-vhs@schwerin.de)  
[www.vhs-schwerin.de](http://www.vhs-schwerin.de)**

## Ehrenamtsbörse

Ein Ehrenamt ist eine Möglichkeit, sich freiwillig zu engagieren in Bereichen wie z.B. Sport, Umwelt oder Soziales. Viele Angebote sind zu finden in der Ehrenamtsbörse. Auch eine Beratung ist dort möglich.

**Wismarsche Straße 144 | 19053 Schwerin |  
Telefon: 0385 5574962 |  
[www.seniorenbuero-schwerin.de](http://www.seniorenbuero-schwerin.de)**

## Soziale Medien

Es gibt viele Apps zur Sozialen Vernetzung. Ein Beispiel ist die Website und App „Nebenan.de“. Dort kann man sich mit anderen Personen in der Stadt austauschen, über Veranstaltungen informiert werden oder auch Nachbarschaftshilfe anbieten oder nutzen. Auch klassische Apps wie Facebook bieten lokale Gruppen.

**Angebote zum Austauschen bei Problemen und Krisen**

## Die Telefon- Seelsorge

... ist ein hauptsächlich ehrenamtlich betriebener Hilfsdienst und richtet sich an Menschen aller Generationen bei Krisen, Not und Problemen. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

**Kontakt per Telefon: 0800 111 0 111,  
0800 111 0 222 oder 116 123**

## Nummer Gegen Kummer e.V.

Der Nummer gegen Kummer e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und die Dachorganisation des größten kostenfreien telefonischen Beratungsangebotes für Kinder oder Jugendliche - egal bei welchen Problemen. Das Elterntelefon richtet sich an Eltern oder andere Erziehende in Fragen der Kindeserziehung und bietet ein Gesprächs- und Beratungsangebot. Der Anruf ist kostenlos und anonym.

**Kinder- und Jugendtelefon: 116 111:  
montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr.  
Für Eltern: 0800 1110 55: montags bis freitags  
von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr**

## Silbernetztelefon

Das Silbertelefon bietet Menschen ab 60 Jahren ein offenes Ohr und ein Gespräch, ohne, dass ein Problem vorliegen muss. Es ist auch möglich, sich mit einem Ehrenamtlichen zusammenbringen zu lassen, der regelmäßig anruft.

**Telefon: 0800 4 70 80 90,  
täglich von 8 bis 22 Uhr**



# Drei Fragen an...

## Madleen Kröner, Vorsitzende des Vereins zur Förderung der Ökumenischen Telefonseelsorge Schwerin e.V.

1

### Was ist die Aufgabe des Vereins?

Der Verein zur Förderung der Ökumenischen Telefonseelsorge Schwerin e.V. wurde 2009 gegründet, um die Arbeit der Telefonseelsorge in Schwerin zu unterstützen. Der Förderverein unterstützt vor allem bei der Aus- und Weiterbildung der über

Krisenhilfe untereinander. Zehn ehrenamtliche Mitarbeitende unseres Vereins haben mit einer Förderung durch die Sparkassenstiftung und die Ehrenamtsstiftung teilgenommen, um sich fachlich für die Anrufenden zu rüsten. Jeder Teilnehmer konnte im Vorfeld aus einer Fülle an Workshops und Vorträgen auswählen. Das

unseres Lebens mit kleinen und großen Veränderungen konfrontiert – manchmal selbst gewählt, manchmal, weil Umstände und Ereignisse uns dazu zwingen. Solche Veränderungen können plötzlich und dramatisch über uns hereinbrechen und nicht nur den einzelnen betreffen, sondern Gemeinschaften und die Gesellschaft als Ganzes – wie in der Covid 19 Pandemie und angesichts des jüngsten Kriegs in Europa.“ Nach ihrer Rückkehr berichteten die Teilnehmer bei einem „Italienischen Abend“ über ihre Erfahrungen und Eindrücke zu der bunten Mischung von Themen, die sie erlebt hatten. Dazu gehörten sehr ernste Themen wie Suizidprävention, Akzeptanz beim Zuhören, hypnotische Sprachmuster bis hin zu Tanz und Lachyoga. Auch bei der KISS sind Menschen ehrenamtlich tätig und werden auf ihre Arbeit in den Selbsthilfegruppen vorbereitet. So genannte „In-Gang-Setzer\*innen“ zum Beispiel unterstützen Selbsthilfegruppen in der Startphase. Das notwendige Know-how können sich die Ehrenamtler\*innen in einer kostenlosen Fortbildung aneignen.

*Vielen Dank für das Gespräch!*



Der IFOTES Congress 2023 in Lignano gab Freiwilligen die Gelegenheit zusammenzukommen und ihr Wissen und ihre Erfahrungen auszutauschen [www.ifotes.org](http://www.ifotes.org)

100 ehrenamtlichen Seelsorgenden. Aus- und Weiterbildungen sind wesentlich für das Führen qualifizierter Seelsorgegespräche und stärken den Zusammenhalt im Team. Wer uns unterstützen möchte, kann für einen Mitgliedsbeitrag ab 25 Euro im Jahr Mitglied werden.

Niveau war sehr hoch und die unterschiedlichen Angebote schier überwältigend. In den vier Tagen sind die Teilnehmer immer wieder mit Telefonseelsorgern aus der ganzen Welt ins Gespräch gekommen. Es war eine inspirierende Offenheit und der Wunsch, sich miteinander zu verbinden und voneinander zu lernen.

2

### Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Im Oktober letzten Jahres fand in Lignano Sabbiadoro/Italien der 22. Weltkongress des IFOTES (International Federation of Telephone Emergency Services) statt. Dieser Verband verbindet international die telefonische

3

### Welchen Bezug haben Sie zur Selbsthilfe?

Das Thema des IFOTES Kongresses lautete: „Die Hoffnung beflügelt, Veränderungen annehmen und meistern“. Im Ausschreibungstext zu dem Kongress stand: „Wir sind Zeit

Für weiterführende Informationen:  
[www.fv-telefonseelsorge.de](http://www.fv-telefonseelsorge.de)

# Klein, fein und durchaus besonders

## Die Selbsthilfegruppe „Huntington“

Die Huntington-Krankheit, früher auch „Veitstanz“ oder „Chorea Huntington“ genannt, ist eine seltene Erkrankung, die durch ein defektes Gen vererbt wird. Die Vererbung erfolgt autosomal-dominant, das heißt: Die Krankheit kann gleichermaßen an männliche und an weibliche Nachkommen vererbt werden. Ist ein Elternteil Genträger, besteht für die Kinder ein 50prozentiges Risiko, das defekte Gen geerbt zu haben. Dann erkrankt man im Laufe des Lebens irgendwann, oft zwischen dem 30. und dem 50. Lebensjahr, aber manchmal auch schon im Kindes- und Jugendalter oder erst dann, wenn man schon recht alt ist. Im Verlauf der Krankheit kommt es zu fortschreitenden Schädigungen von Nervenzellen, so dass ganz alltägliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zunehmend schwieriger zu bewerkstelligen und im späten Stadium der Krankheit gar nicht mehr möglich sind. Heilung gibt es bisher nicht, obwohl seit Jahrzehnten geforscht wird.

In Deutschland gibt es ca. 8.000 bis 12.000 Erkrankte. Da es sich um eine seltene Erkrankung handelt, sind auch Selbsthilfegruppen als eine Anlaufstelle für die Erkrankten und ihre Familien nicht so häufig anzutreffen. In Mecklenburg-Vorpommern gibt es lediglich zwei, eine in Rostock und uns in Schwerin. Die Schweriner Gruppe besteht seit 2012 und ist offen, sowohl für Erkrankte als auch für deren Angehörige und Freunde. Gegenwärtig besteht der Kern der Gruppe nur aus Angehörigen, aber selbstverständlich sind uns Erkrankte jederzeit willkommen. Wir treffen uns nicht so ganz regelmäßig, schaffen es nach den Einschränkungen der Corona-Pandemie aber gegenwärtig ca. alle zwei Monate. Der genaue Termin ist auf der Internetseite der KISS nachzulesen,



Fürst Niklot erstrahlt in blau/lila. Foto: Uwe

ebenso auf der Termin-Seite des Deutschen Huntingtonhilfe e.V. und des Norddeutschen Landesverbandes.

Unsere Treffen sind vor allem ein Erfahrungsaustausch mit wertvollen Tipps für die tausend kleinen Dinge des Alltags. Dazu gehört zum Beispiel auch der Umgang mit Behörden, die Frage einer Pflegeheimunterbringung der Erkrankten - ja oder nein? Will ich als Kind eines Genträgers wissen, ob ich das kranke Gen auch habe (seit 1993 gibt es einen entsprechenden Test, der aber bis auf ganz wenige Ausnahmen nur bei Erwachsenen und mit psychologischer Begleitung gemacht wird). Wie gehe ich als Elternteil mit der Ansicht meiner Kinder dazu um? Wo gibt es Ärzte in der Nähe, die sich mit der Huntington-Krankheit auskennen.... der Gesprächsstoff reißt nie ab.

Der feste Ort für unsere Treffen ist die KISS in Schwerin. Aber immer nur an demselben Ort, das wird auch schon mal langweilig. So waren wir zu Corona-Zeiten ein paarmal an der frischen Luft in einem Garten, sind nach Feldberg zur Klinik am Haussee gefahren, hatten dort eine sehr informative Führung durch die Örtlichkeit und überhaupt einen wunderschönen Tag. An einem - leider verregneten - Tag waren wir in Malchow und wir wollen demnächst nach Graal-Müritz zur Rhododendronblüte. Ach ja, nicht zu vergessen: Jedes

Jahr in der Adventszeit gehen wir gemeinsam essen.

Der Kontakt untereinander ist längst nicht mehr nur auf die Treffen beschränkt. Dank der Möglichkeiten sozialer Medien sind Kontakte untereinander ja längst ohne großen Aufwand möglich und auch das nutzen wir durchaus.

Außerdem nutzen wir auch immer mal wieder Möglichkeiten, die Huntington-Krankheit in der Öffentlichkeit bekannt zu machen. So haben wir vor einigen Jahren mit Hilfe einer Journalistin zum Tag der seltenen Erkrankungen unsere persönlichen Geschichten (anonym) in der SVZ veröffentlicht. Weiterhin waren wir beim Gesundheitstag in den Helios-Kliniken mit einem Stand und hatten dabei große Unterstützung vom Landesverband Nord.

Zu den Höhepunkten unserer Gruppenarbeit in den vergangenen Jahren gehörte die Teilnahme an „Beleuchtung für Huntington“. Dabei werden jedes Jahr im Mai öffentliche Gebäude blau/lila angestrahlt, um so auf die Huntington-Krankheit aufmerksam zu machen. Das erste Mal haben wir das Gebäude der KISS angestrahlt, im Jahr darauf wollten wir es etwas größer und haben es mit Hilfe von Sabine Klemm und viel Verständnis von Seiten des Landtages tatsächlich geschafft, auf dem Schlossgebäude den Fürsten Niklot anstrahlen zu dürfen. Beide Beleuchtungsaktionen haben ein beeindruckendes Gefühl bei allen Beteiligten hinterlassen, auch wenn die Resonanz auf unseren jeweils dazugehörenden Info-Stand sehr mäßig war.

So klein wir als Gruppe auch sind, tatenlos sind wir nicht und wir sind uns gegenseitig eine gute Anlaufstelle, dabei jederzeit offen für neue Mitstreiter!

**Brunhilde, SHG Huntington**

# Nachbarschaftshilfe mal anders

Als ich nach Köln gekommen bin, habe ich sehr schnell von einer Internetplattform gehört, auf der man sich mit der Nachbarschaft verknüpfen kann. Die Plattform heißt nebenan.de. Man kann sich ganz ohne großen Aufwand anmelden und angeben, in welchen Stadtteilen man sich mit Nachbarn verbinden lassen möchte. Ich habe meinen Stadtteil und dort angrenzende Stadtteile ausgesucht. Es ist eine Plattform, auf der man Angebote, Gesuche oder Veranstaltungen in der Nachbarschaft ansehen sowie selbst eintragen kann. Das kann von Katzensitting über angebotene Kleidungsstücke bis hin zu einer übrig gebliebenen Kiste Bier sein und das umsonst oder für einen

angegebenen Preis. Ich erhalte jede Annonce sofort per E-Mail und kann somit besonders schnell auf gute Angebote reagieren. Zum Beispiel habe ich einmal kostenlose Tickets für ein Konzert bekommen. Jemand hatte seiner Freundin Karten für dieses Konzert geschenkt. Was er nicht wusste, war, dass sie auch Karten von jemand anderem für die gleiche Veranstaltung bekommen hatte. Also hatten die beiden zwei Karten zu viel und die haben sie dann auf dieser Plattform zum Verschenken angeboten, da ihnen die Karten auch geschenkt worden waren. Das fand ich sehr fair. Denn bestimmt gibt es Leute, die den Ticketpreis verlangt hätten. Dank dieser

Tickets hatten mein Freund und ich einen sehr schönen Abend bei einer Veranstaltung von Leon Windscheid.

Aber auch andersherum funktioniert es sehr gut. Denn in einer Großstadt gibt es leider viele Menschen, die nicht so viel Geld haben und sich sehr über kleine Schnäppchen freuen. So konnte ich der Mutter einer Studentin eine große Freude machen, als sie ein Gästebett für 25 Euro für ihre Tochter von mir haben konnte.

Es ist eine tolle Plattform und praktischer als andere Börsen, weil es z.B. keine langen Abholwege geben muss. Ob es so etwas auch in meiner alten Heimatstadt Schwerin gibt?

SU

# Nachbarschaft verbindet

## Es ist gut, gute Verbindungen zu haben, besonders als Alleinlebender

Seit einigen Jahren gibt es die Internet-Plattform „Nebenan.de“. Dort sind viele Aktivitäten innerhalb der näheren, aber auch erweiterten Nachbarschaft möglich. Wer neu in die Stadt zieht, kann sich darüber schneller Kontakte aufbauen. Da wird sich zum Kennenlernen eingeladen oder man trifft sich in verschiedensten Gruppen zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten. Manch einer mag nicht gern allein walken – gemeinsam macht das einfach mehr Freude. In einigen Gruppen trifft man sich zum Spielen: Rommé, Skat, Doppelkopf..., auch zu Ausflügen oder Radtouren.

Handwerkliche Hilfe kann angefordert und geleistet werden, im Gegenzug gibt es ein Glas selbstgekochte Marmelade oder eine Kaffeeeinladung.



Foto: Martina

Über einen Marktplatz ist schon so manches Gerät vor der Entsorgung bewahrt oder Kleidung getauscht worden. Nachhaltigkeit wird gelebt. Hilfe unter Nachbarn: eine schöne Vernetzung, unkompliziert, spontan und hilfreich. Nicht selbstverständlich,

leider. In der „Ellenbogengesellschaft“ ist das ein kleiner Schatz. Jeder kann dazu beitragen, kann davon profitieren. Es gehört eine gewisse Offenheit dazu, aber die wird durch Geselligkeit entlohnt. Schön, dass es so etwas gibt.

Martina

# Die Crux mit der Offenheit

## Kommentar zum Artikel „Offenheit: Eine Chance für jeden“

Ich arbeite mit Wörtern. So schlage ich alltägliche Wörter nach, um sicher zu sein, dass sie das meinen, was ich im Sinn habe. Wie oft liege ich bei häufig gebrauchten Wörtern daneben! Im KISS -Magazin „maskiert“ lese ich, dass es für eine gewisse Zeit legitim sei, sich in einer Depression oder Psychose zum Schutz hinter einer Maske zu verstecken. Legitim leitet sich vom Lateinischen „lex“, Gesetz, ab und bedeutet zum einen gesetzlich anerkannt, rechtmäßig und zum anderen vertretbar, vernünftig. Meine Frage: Ist für eine ungewisse Zeit die obige Schutzmaßnahme nicht mehr legitim? Ich erinnere mich an einen schwer depressiven Mann, der täglich Witze erzählte und lachte. Es war ihm nur so möglich, im Kontakt mit Menschen zu bleiben. Ich betrachtete ihn genau und bemerkte, dass seine Augen nicht lachten. Saß er für sich allein, war sein Gesicht eher neutral oder sogar ernst. An einer Psychose erkrankte Menschen zeigen laut Fachbüchern eine unbewegliche und ausdruckslose Mimik. Je nach Psychose-Inhalten können aber hinter einem emotionslosen Gesicht starke Emotionen stecken. Man denke an Todesängste bei Verfolgungswahn. Wie soll nun der zitierte Wikipediaauszug: „Maskierung... Überdeckung eines irgendwie schwächeren Reizes durch einen stärkeren. Der schwächere Reiz wird nicht erlebt und daher nicht gelernt, existiert nicht in der Erinnerung“ verstanden werden? Wer lernt und erinnert nicht? Der angeblich Maske tragende Depressive oder Psychotiker oder sein Gegenüber? Ich rufe Wikipedia auf und lese das Zitat in einem anderen Sinnzusammenhang im Bereich Lernpsychologie. Mir scheint, dieses aus dem Kontext gerissene Zitat wurde verwendet, um etwas zu suggerieren.

Wenn die Kollegen von Robert Enke, um den Fußballer beim Namen zu nennen, gewusst hätten, wie es ihm geht, hätten sie sich darauf einstellen können? Teambesprechung? Anpassung des Trainings? Auswechslung? Was, wenn Torwart sein ein wichtiger Halt für ihn war – und dann: Auswechslung! Schon ein bisschen unfair, oder?

Inwieweit wird über Erkrankungen, ob Körper oder Psyche betreffend, berichtet oder inwieweit werden sie verschwiegen! Von meinen Nachbarn höre ich selten, inwiefern sie krank sind. Von Freunden höre ich es eher, zur passenden Zeit und Situation. In den Medien erfahre ich aktuell von Krank-

Erkrankung ein Ausschlusskriterium auf dem Partnerschaftsmarkt, wenn diese in der ersten Kennenlernphase bekannt wird. Nachvollziehbar. Akzeptanz entsteht nicht, wenn eine Erkrankung bekannt ist. Ich akzeptiere Menschen als Gesamtheit. Zuneigung, schöne Erlebnisse und Vertrauen schaffen einen Anker im Hafen des anderen. Der wird nicht gleich eingeholt, wenn Krankheit erfahrbar wird. Offenheit ist meines Erachtens abhängig von Wissen und Erfahrung. Wenn jemand viel über Schizophrenie weiß, aber Schlechtes mit einem Betroffenen erlebt hat, kann er abschließen, wenn der nächste Betroffene mit der Tür ins

**Zuneigung, schöne Erlebnisse und Vertrauen schaffen einen Anker im Hafen des anderen. Der wird nicht gleich eingeholt, wenn Krankheit erfahrbar wird.**

heiten vieler Berühmtheiten. Ob mit deren Wunsch, über Krankheitsbilder aufzuklären und Selbsthilfe zu fördern oder, um eigenes Verhalten zu erklären. Das Publikum ist interessiert und hält weiterhin etwa zum Schauspieler, der dement und eigen geworden ist. Der Nachbar wird er nie sein und somit auch nicht schroff erlebt werden.

Negativ behaftet sind mehr psychische als körperliche Erkrankungen. Sogar deren Bezeichnungen müssen für schlechte Ereignisse herhalten: Die Wirtschaft ist in einer Depression. Eine absurde, widersprüchliche Politik ist schizophran. Laut einer Studie ist für eine große Mehrheit eine psychische

Haus fällt. Wer als Betroffener nicht abschätzen kann, wann und wo es gut sein kann, offen zu sein, vergibt Chancen – ob im Privaten oder im Beruflichen. Last, but not least: Das Gesetz bestimmt als Persönlichkeitsrecht, dass insbesondere der Intimsphäre – zu der Krankheiten zählen – starker Schutz zukommt. Jeder entscheidet selbst, inwieweit er offen und öffentlich mit seiner Krankheit wird. Ganz legitim – sage ich, ohne meinen Kommentar hier einzementieren zu wollen.

Anke



Illustration: Adobe Stock/SimpLine

# München

## Die Stadt meiner ambivalenten Gefühle

**Als ich vor 17 Jahren von München in den Norden wechselte, begegnete ich fast nur ungläubigem Staunen und Kopfschütteln. Nun ja, Nord/Süd und dazu Ost/West ist eben „vielfach“ besetzt.**

Ich schaue auf meine Erinnerungen und versuche, Emotionen zu aktivieren: Ich höre noch unseren großartigen Deutschlehrer, der uns immer wieder zu verhöhlenem Kichern brachte mit seiner Aussprache von Sh,Sch-schakespeare; die Englisch-Lehrerin mit einem grottenschlechten „th - das“. Ich höre noch Musik aus den Musiktheatern, besonders aus dem Herkulesaal mit Künstlern, die bereits Legende sind. Ich höre das München-Bayrisch der Trambahnfahrer, das sich barsch, eher abweisend anhören kann, aber nicht so gemeint ist. Das Münchnerische als Idiom ist fern vom doch grobem Oberbayrisch, eher weich, für mich – als Sachse, der es sogar einigermaßen beherrscht – ganz liebenswert. Ich sehe die Isar in wechselnden Farben, besonders schön grün-blau am Isar-Hochufer im Süden der Stadt, teils wild schäumend über Klippen

springend. Ich sehe ein Schwabinger Lokal mit ganz spezieller Atmosphäre – gar nicht „in“, das seit der Studentenzeit unser Beisl war und blieb. Man muss die Weißwurst nicht mögen, aber frühmorgens gegen vier im „Donisl“ nach einer langen (durchzechten) Nacht mit warmen Brezen – das macht Spaß. Ich sehe, fühle, ja schmecke noch die Luft über der Stadt bei Föhn in einem feinen, schimmernden, leicht impressionistischen Licht mit einer dann auch Klarheit und Klarsicht, so dass sich die Alpenkette wie gezoomt präsentiert.

Einen Platz liebe ich besonders: die Auer Dult – das ist ein saisonaler Jahrmarkt mit etwas Oktoberfest-Flair, Straßenkünstlern, Ausstellungen, vielen Verkaufsbuden, wobei hier die Qualität ganz erstaunlich sein kann. Mit Glück erwischt man hier einen Schatz. Diesen Platz überblickt eine neugotische Kirche wie eine Glücke ihre Küken. Ganz in der Nähe erhebt sich die Bierkultstätte Paulaner Nockherberg. Das Starkbierfest nach der Fastenzeit ist ein Lokaleignis, das mit der sogenannten Fastenrede eines derzeit einzigartigen

Schauspiel-Kabarettisten eine der besten, schärfsten Politik-Satiren ist – auf Bayrisch das „Derblecken“. Das Datum steht immer auf meinem Kalender. Sehr verbunden bin ich per Hörfunk (Bayern Vier); so sitze ich dann in den Münchner Konzertsälen, Theatern etc.

So, wie man sagt, dass es ein Berliner Lebensgefühl gebe, könnte man auch von einem solchen für München sprechen. Das hat zu tun mit der südlichen Atmosphäre der Stadt – die „nördlichste Italiens“? – erkennbar an Münchens leggerezza, Heiterkeit, die sich auch in der Architektur spiegelt und der Enthusiasmus-Begabung der Münchner.

Meine München-Verbindung ist mir immer wieder etwas rätselhaft, da mir die Stadt zu konservativ und viel zu reich ist (Hedonismus ist hier ganz schön zu Hause...). Auch bedeutet es für mich nicht eigentlich Heimat. Vielleicht aber doch – ich weiß es nur nicht?

Es ist aber auf jeden Fall so, dass ich sehr gern hier im Norden bin.

.....  
J. Friedmann

# Verloren – Gefunden – Verbunden

**Mir ging es körperlich, seelisch und geistig noch nie so gut wie heute. Das war nicht immer so.**

Ich wurde 1968 in einem idyllischen Ort an der Ostsee, ungewollt (der Abtreibungsversuch war missglückt), als zweites von vier Kindern geboren. Den Ort habe ich vor vier Jahren zum letzten Mal besucht. Meine Heimat ist die Ostsee, mit der ich mich tief verbunden fühle. Sie hat mir als Kind den Raum gegeben, mich frei, wild aber auch getragen zu fühlen.

Heute liebe ich ihre sanften, warmen Sonnenuntergänge, den warmen Sand, der meine Seele nährt. Aber auch den wildesten Sturm, in den ich mich hineinstelle mit dem peitschenden Regen im Gesicht, der so manches Mal meine salzigen Tränen und stummen Schreie, jetzt lauthals, aus meiner Kindheit, abspülte und mitnahm.

Meine Mutter, als Kriegskind selbst traumatisiert, war mit uns Kindern haltlos überfordert. Mein Vater war arbeitsbedingt wenig anwesend. Und so habe ich einige Tötungsversuche meiner Mutter (als Unfälle getarnt) überlebt. Schläge, Androhungen, andere Misshandlungen durch sie, waren „normaler“ Alltag. Sexueller Missbrauch durch Freunde des Hauses kam dazu. Ich fühlte mich völlig einsam in meiner großen Familie. Musste alles mit mir allein ausmachen und aufpassen, dass ich nicht verrückt werde. Oft schaute ich in den Sternenhimmel und fragte mich, was ich hier soll, wenn mich niemand lieb hat. Oder ich stand am offenen Fenster des Kinderzimmers im ersten Stock und überlegte, ob die Höhe bei einem Sprung reicht, um zu sterben. Ich wollte nicht als Krüppel weiterleben und „ihr“ noch mehr ausgeliefert sein.

Da ich keine Freunde haben durfte, kannte ich keine anderen Familien

zum Vergleichen und ging davon aus, dass alle Kinder so groß werden. Und ich wurde Meisterin im Verdrängen und mich anpassen wollen. Mit sechzehn ging ich in ein Internat. Schnell wurde klar, dass ich keine Sozialkompetenzen entwickelt hatte und war wieder die Außenseiterin. Es dauerte lange, bis ich begann, die Freiheit zu genießen.

Ich wurde Ehefrau und Mutter. Lebte immer mit dem Gefühl, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich fühlte mich verloren in dieser Welt. Viele Ausbildungen im Bereich der ganzheitlichen Heilmethoden folgten, um anderen Menschen helfen zu können. Parallel dazu verließ ich meine Ehe, verlor meine Praxis, das Haus, viele Freundschaften, einige Jobs und nach und nach alles Geld. Mehrere körperliche Notfallsituationen traten auf. Bis dann 2020 auch noch meine neue Wohnung durch einen Wasserschaden unbewohnbar wurde.

Mir fehlte jeglicher Halt. Panikattacken waren an der Tagesordnung. Zwei Menschen gaben mir abwechselnd Unterschlupf. Und durch meine Kindheitserfahrungen kam ich erst nach Monaten in das Gefühl, Hilfe zu brauchen und sie annehmen zu dürfen. Was für ein wichtiger Schritt. Ich bin es wert Hilfe zu bekommen!

Mit meiner neuen Wohnung kamen 2021 schonungslos die Erinnerungen an meine Kindheit zurück. So manches Mal wurde es eng mit dem Wunsch zu leben. Dann habe ich mir gesagt: „Das alles habe ich als Kind schon einmal überlebt und ich bin nicht verrückt geworden. Also schaffe ich es jetzt auch.“

Ich glaube, mich in den letzten drei Jahren gut eingesammelt zu haben. Unaufhaltsam stelle ich mich meinen Themen. Es ist meine Geburt in ein authentisches Leben. Ich bin verbunden

mit meinem Körper, meinen Visionen, der Kraft meiner Seele und liebevollen Menschen.

Meine feinen Antennen, die ich zum Überleben entwickelt habe, helfen mir jetzt, mich mit anderen Menschen zu verbinden um ihnen ihr Seelenmandala zu malen oder sie auf ihrem Weg der Entfaltung ein Stück zu begleiten. Außerdem liebe ich es, immer mehr aus meiner Isolation herauszukommen und mich in Gruppen zu verbinden. Wie zum Beispiel in der SHG „Lebensfreude durch intuitives Trommeln.“

Mein Wunsch ist es, finanziell wieder auf eigenen Beinen zu stehen und in einer kraftvollen, authentischen Gemeinschaft zu leben.

Es brauchte etwas Mut mich hier zu zeigen. Aber vielleicht gibt es anderen Menschen den Impuls sich auch zu öffnen. Ich weiß jetzt, dass es der erste Schritt zur Heilung ist. Ich stehe am Anfang eines ganz neuen Lebens!

**Marita Rusch,**  
SHG Intuitives Trommeln



Marita Rusch als Meisterin des Feuers beim Feuerritual mit der Trommelgruppe.

Foto: Iris Hesse



Pfaffenteich in Schwerin,

Foto: privat

# Verbindung fürs Leben

## Die Heimatstadt hat immer eine besondere Bedeutung

**Auch wenn ich vor eineinhalb Jahren nach Köln gezogen bin, werde ich natürlich immer mit meiner Heimatstadt Schwerin verbunden bleiben. Hier bin ich geboren und groß geworden. Ein Teil meiner Familie lebt hier und natürlich komme ich immer wieder gerne hierher zurück.**

Wenn ich, so wie gerade jetzt in dem Moment, in dem ich den Artikel schreibe, hier in Schwerin zu Besuch bin, fühlt es sich wie eine kleine Reise in die Vergangenheit an. Jedes Mal ein bisschen mehr, denn ich bin ja noch nicht allzu lange von hier weg. Ich wohne dann in meiner alten Wohnung im Haus der Familie und laufe jeden Tag durch „mein“ Viertel. Jetzt fällt mir natürlich mehr auf, was sich verändert hat oder eben auch nicht. Manche Dönerläden sind neu, aber der kleine Kiosk um die Ecke, den gibt es seit 30 Jahren. Dort habe ich schon als Kind meine Sticker und Süßigkeiten gekauft.

Schwerin ist ruhig und still im Vergleich zu Köln. Weniger Menschen, weniger Stress. In Köln scheinen alle hektisch von A nach B zu wollen, Autos machen Lärm und an jeder Ecke muss man aufpassen, dass man nicht von einem E-Scooter- oder Fahrradfahrer angefahren wird. Hier in Schwerin kann man verträumt durch die Straßen laufen und bleibt selbst entspannt.

Meine Schwester verließ Schwerin schon vor mir. Sie zog es zum Studieren nach Leipzig. Immer wenn sie nach Schwerin kam, erzählte sie von den Klängen der Möwen, die man in der ganzen Stadt hören kann. Mir fiel das früher natürlich nicht auf. Aber jetzt, wo ich selber weiter in den Süden gezogen bin, kann ich es wahrnehmen. Hier im Norden gibt es nicht nur mehr Möwen, sondern auch eine besondere Luft – frischer, kälter und sauberer.

Trotzdem mag ich das Leben in einer Großstadt. Wo viele Menschen

sind, gibt es auch viele Möglichkeiten, und das nutze ich natürlich auch. Es gibt in Köln Vereine und Kurse, die ich in Schwerin nicht gefunden hätte, z.B. Kurse in einer Massageschule. Deswegen bleibe ich gerne in Köln. Ich habe das Glück, in einem Stadtteil zu wohnen, der sehr grün und ruhig ist, so dass ich manchmal beinahe vergesse, dass ich in einer Großstadt lebe.

Aber wer weiß, vielleicht treibt es mich im höheren Alter wieder in meine alte Heimatstadt oder zumindest an einen anderen ähnlichen Ort, wo es, wie früher in meiner Kindheit in Schwerin, ruhiger und stiller ist.

SU

# Wofür stehen Sie morgens auf?

## Warum Sinn und Bedeutung entscheidend für unsere Gesundheit sind

Selten habe ich ein Sachbuch mit solch einer Begeisterung von Anfang bis Ende gelesen. Bevor der Autor dieses Buches Medizin studierte, war er Pflegehelfer. Dort begann die Entdeckung einer vierten Dimension als wesentlicher Gesundheitsfaktor für jeden Einzelnen von uns.

Wir wissen von der Wichtigkeit körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Doch ob wir uns mehr oder wieder so richtig gesund fühlen, das bestimmen Sinn und Bedeutung, die wir unserem Leben geben. Tobias Esch wollte mehr darüber wissen, warum und wo individuelle Widerstandskraft und Resilienz beheimatet sind. Das war sein zentraler Grund, Medizin zu studieren und das sollte zu seiner Profession werden. Er fand einen Missing Link (sog. fehlendes Bindeglied) für eine nachhaltige Medizin und schildert in seinem Buch beeindruckende Schicksale von Menschen, die wieder zu sich selbst und neuer Lebensqualität gefunden haben. Jedes Kapitel bezieht am Ende den Lesenden insofern auch mit ein, als dass er sich diesem mit praktischen Beispielen selber näher kann.

Körper, Geist und Seele - das wissen heute schon viele Menschen - sollten eine Einheit bilden. Doch wer hat schon so einen Arzt an seiner Seite, der sich dieser Einheit bewusst ist und in seine Diagnosestellungen unbedingt mit einbezieht? Zu allgegenwärtig ist gerade auch in Deutschland noch die Trennung von Geist und Körper.

Was das Buch von Professor Dr. med. Tobias Esch für mich so überaus wertvoll macht, ist nicht nur sein

geballtes Wissen und seine bedingungslose Hingabe über und für seine Profession. Sondern es ist seine Überzeugung und ansteckende Begeisterung, die in jeder gelesenen Seite mitschwingt.

Seine Forschungen zum eigenen inneren Arzt und zur Stärkung der Selbsthilfe und Selbstheilungskompetenzen der Menschen - zur Selbstwirksamkeit generell - brachten ihn an einen Punkt, an dem ihm die Möglichkeit geboten wurde, eine neue Form der integrativen Hausarztmedizin zu etablieren. In einer völlig neuartigen, allgemein medizinischen Universitätsambulanz sollten Transparenz in der Arzt-Patienten-Kommunikation, Selbstheilung und Gesundheitsförderung, zusätzlich Meditation und Achtsamkeit mit der bestmöglichen konventionellen Medizin im Austausch sein. Noch hinzu kam eine multiprofessionelle Zusammenarbeit verschiedener Gesundheitsberufe.

Hier schreibt ein Arzt, dass unser Glaube Berge versetzen kann und damit eine medizinische Relevanz besitzt. Genauso betont er u.a. die Wichtigkeit von Glück und wie es uns zu einem „Ganz-Sein“ führen kann.

Sein Konzept einer vierten Dimension kann es schaffen, dass manche Symptome und Syndrome überhaupt erst richtig erkennbar werden.

Wussten Sie, liebe Leserinnen und Leser des KISS-Magazins, dass die Nostalgie ein echter Jungbrunnen und damit ein Gesundheitsbooster ist? Nostalgie schenkt uns Heimlichkeit, beschützt sein, Verbundenheit und schüttet darüber jede Menge Oxytocin aus - das Hormon, das auch



Verlag Gräfe & Unzer, Edition Medizin  
ISBN-13: 978-3-8338-8761-1

Schmerz lindert, Angst löst und Sicherheit vermittelt. Unsere Muskulatur wird gekräftigt und Wärme macht sich breit. Nostalgie erzeugt gute Gefühle und ist ein unschlagbares Instrument der Selbstheilung. Auch darüber schreibt der Autor!

Vielleicht mögen Sie im Moment morgens nicht gerne aufstehen. Bedienen Sie sich doch der Nostalgie. Erinnern Sie sich damit an Zeiten, in denen das ganz anders war. Das könnte ein erster Schritt im Sinne dieses Mut machenden Buches sein.

Text und Foto:  
Evelyn Eichbaum

# Ruine

„Mein Liebster! Wo bist du? Wo, um Himmels Willen! Verschwommen sehe ich uns auf dem Foto, das du zum ersten Valentinstag schenktest. Meine Tränen tranken den Glanz. Das Papier wellt sich. Alles auf dem Foto ist ein Omen. Ich deute den Tränenfilm wie Zeichen im Kaffeesatz. Werden sie dich finden? Die Zeit vergeht im Kreis. Von rechts nach links. Egal, wie oft ich sie ablese. Acht Jahre! Ich betrachte uns auf dem Foto. Wie ich dir in die Augen schau! Nachdem du deine einsame Höhle verlassen hattest... Allen Freunden stelltest du mich vor, jedem, nahmst mich bei der Hand, um mich im Tanz zu verführen. Der Stoff meines seidenen, schwarzen Kleides schmeichelte deinen Händen, die sich wärmen wollten. Gleich in der ersten Nacht! Ich wusste es bald. Mit der hinteren Hand öffnete

ich das Fenster zum Himmel und fütterte das ewige Licht. So hattest du es gewünscht! Wir wussten es. Warum nur? Wie das gleißende Licht auf mein Antlitz fällt! Wie nah ich mich ihm fühlte. Rücken an Rücken. Ich wollte, ich wäre hineingetaucht! Doch seht, was ich alles für dich gegeben habe. Meine Hände weiß wie Schnee. Wie kühl er sich anfühlte. Als schneite es sieben Jahre lang. Alles im Leben hat seine weiße und schwarze Hälfte. Selbst die Maske der Liebenden. Habe ich nicht stets auf der linken Seite gestanden, die rechte Hand hochgehalten, um sie in deine zu legen? Nun wäre es so groß gewachsen – die Liebe meines Lebens, die du mir verwehrt hast. Ich habe meine Schuld in dein Herz versenkt. Ich sah dich das erste Mal weinen. Nun bist du nicht da. Nur auf dem Foto in meinem

Tränensee. Werden sie dich finden? Es ist Nacht. Schwärze hat alle zugedeckt. Unser Kind schläft acht Jahre lang. Ich höre meine Mutter, wie sie singt: mach die Augen zu, nun schlaf auch du! Schlafen. Kann ich nicht. Mein Liebster, ich küsse dich!“

Ich falte meinen Brief und stecke ihn in die obere Schublade des Sekretärs. Das Feuerzeug klickt, die Flamme erfasst eine Ecke des Fotos. Der Glanz verbrennt und landet im Aschenbecher. Niemand wird den Ort erkennen können, an dem du nun ruhest. Und wenn... Niemand würde zweifeln, dass es ein Unfall war, ein Sturz vom höchsten Punkt der Ruine hinab. Nur ruhig Blut, wenn Polizisten mich zum Verhör abholen. Ich bin nur die, die hofft und dich vermisst. Ich bin die Maske der Unschuld.

**Anke**



Foto: Christoph Meissner

# Der Sprung... Hoffnung - Sehnsucht - Träume

## Teil drei meines Lebens mit meiner Erkrankung Zystennieren



Foto: AdobeStock/Phimak

**Ich habe mich zwei verschiedenen Selbsthilfegruppen angeschlossen, einer, die mich aufklärt und mit Betroffenen zusammenführt und einer, die mir Hoffnung für ein besseres Leben macht, PKD (PKD Familiäre Zystennieren e. V.) und Zweite Chance durch Transplantation.**

Inzwischen bin ich EU-Rentner, mein Leben – wie ich es mir vorgestellt hatte – hat sich nicht erfüllt. Zwar bin ich psychosomatisch nicht angeschlagen, Freunde, Bekannte und ehemalige Arbeitskollegen fangen mich immer noch auf. Ich habe immer noch Ansprechpartner und Menschen zum Reden und ich teile mein bisschen Freizeit mit anderen. Das macht Mut und gibt dem Leben Sinn.

Ich bin seit zweieinhalb Jahren Dialysepatient. Dreimal die Woche

Dialyse, das raubt Freizeit, befreites Leben. Ich bin an Maschinen angeschlossen, um weiterleben zu können. Weihnachtsmärkte genießen – Irrtum! Glühwein und Leckereien dürfen nicht sein. Schön essen gehen – die Waage schlägt mit mehr Gewicht aus. Hinzu kommen die Einschränkungen beim Essen und Trinken. Silvester: Selbst das Glas Wasser ist zu viel, mein Körper speichert und gibt es nicht mehr her, Maschinen übernehmen das für mich.

Ich wollte in der Freizeit ins Ehrenamt gehen, aber die Zeit reicht gerade für mich... Hilfe braucht Regelmäßigkeit, die ich nicht bieten kann.

Verreisen: Dafür ist gute Planung erforderlich. Ich brauche unterwegs immer Maschinen. Der Partner ist derweil den halben Tag alleine unterwegs. Wenn ich Pech habe und es mir hinterher nicht gut geht, ist der ganze Tag

hin. PKD klärt mich nach wie vor auf über meine Erkrankung, die nach wie vor bei vielen unbekannt ist, bringt mich mit Gleichgesinnten zusammen (leider nicht in Schwerin), die wahrscheinlich die Öffentlichkeit scheuen oder die durch Ärzte/Dialysezentren ausgebremst werden. Dialyse bringt Geld. Arbeitgeber und Krankenkasse haben mich fallen lassen, zu viel krank, zu teuer.

Die SHG Zweite Chance durch Transplantation zeigt mir auf, wie der Weg nach der Transplantation aussehen könnte, ein befreites Leben. Zwar auch mit vielen Einschränkungen, aber man kann wieder mehr am Leben teilhaben. Eine zweite Chance gibt Transplantierten – egal ob Niere, Herz oder Leber – Halt und einen Ansprechpartner, bringt Erfahrungen. Sie gibt einem aber auch Mut für dieses Ziel. So lange heißt es für mich Durchhalten, das bisschen Freizeit genießen, Hoffnung-Sehnsucht-Träume haben.

Der KISS danke ich, denn sie vermitteln und vernetzen Betroffene und schaffen Kontakte. PKD ist nach wie vor bei vielen unbekannt oder ein Tabu-Thema, ich will es bekannter machen, dafür stehe ich. Wir suchen immer noch Mitstreiter, egal ob bei PKD oder der SHG Zweite Chance.

**Suche den Kontakt!**

**Elke Michalski**

Kontakt über KISS Schwerin oder  
direkt über mich: 0385 486 44 73



Fotos: Iris Hesse

## Durch Trommelrhythmen verbunden

**Seit September 2023 gibt es uns – die Selbsthilfegruppe „Lebensfreude durch Trommeln“. Wir treffen uns zweimal im Monat zum intuitiven Trommeln in den Räumen der KISS. Mittlerweile sind wir ein Kreis von 13 Frauen, die sich regelmäßig begegnen. Wir trommeln intuitiv, einfach die Rhythmen aus uns heraus, die wir in uns tragen und fühlen. Es ist eine Form des Selbstaustdrucks, bei der es keinen Maßstab von richtig oder falsch gibt. Sondern nur die Freude am Tun und sich Ausprobieren und sich selbst erleben und erfahren.**

Jede Frau kann ihre Einzigartigkeit, ihren Rhythmus mit der Gruppe teilen. Wir geben uns die Erlaubnis „laut sein zu dürfen“ und „gehört zu werden“ und Freude zu empfinden, auch in schwierigen Zeiten. Freude als Lebenselixier oder auch Medizin, als Kraftquell für den Alltag.

Sich verbinden mit den anderen und dabei ein kraftvolles Gemeinschaftsgefühl erleben. In kleinen Pausen dazwischen gönnen wir uns den

Austausch über unser Erleben und Befinden. Es entsteht ein Raum für Vertrauen und Kommunikation, der wohl-tuend für jede einzelne ist und unsere Selbstheilungskräfte stärkt.

Gemeinsame Erlebnisse und gemeinsame Interessen verbinden. Und unterschiedliche Erfahrungen erweitern den Horizont.

Wir entwickeln Ideen, in welcher Form und an welchen Orten wir in Zukunft trommeln möchten oder teilen Informationen über wertvolle Veranstaltungen in Schwerin und Umland.

Und wir beschäftigen uns mit dem Thema „Frau sein“, die Identifikation mit unserer Rolle als Frau, unseren Bedürfnissen, unseren Rechten und der Stellung der Frau in der Gesellschaft. Gerade liegt ein erstes gemeinsames Wochenende von uns Trommelfrauen hinter uns. Eine intensive Begegnung und Zeit miteinander im Pilgerkloster Tempzin. Je nach Bedarf und Möglichkeit waren wir Frauen als Einkehrerin mit zwei Übernachtungen oder als Tagesgäste dabei. Gemeinsame

Zubereitung der Mahlzeiten, intensive Gespräche, trommeln, singen, tanzen. Oder auch Momente der Stille und mit sich selbst allein sein. Zweimal entzündeten wir ein Lagerfeuer und gaben unsere Wünsche und Gebete hinein. Jede für sich und alle gemeinsam. Den Focus hatten wir in der gemeinsamen Zeit auf unser Wohlbefinden gerichtet. Auszeit vom Alltag, einfach Sein.

Nun freuen wir uns auf unseren nächsten Trommelabend in der KISS. Als geschlossene Selbsthilfegruppe wollen wir uns nun verbunden durch Trommelrhythmen gemeinsam weiter entwickeln.

Iris Hesse

# Ein weiterer Knoten im Netzwerk

## Viele Vereine bereichern ein kleines Dorf

**Da sitzen zwölf Leute ganz entspannt auf einer grünen Wiese, plaudern angeregt bei mehr oder weniger geistigen Getränken über dies und das und genießen den Frühlingsnachmittag.**

So stelle ich mir Vereinsleben vor. Und genau so einen Verein gründeten wir in diesem Jahr in meinem Dörfchen. Den vielleicht sechsten oder siebenten bei nicht einmal 400 Einwohnern. Typisch deutsche „Vereinsmeierei“, könnte man sagen. Immerhin prägen „mehr als 600.000 Vereine die bundesdeutsche Gegenwart“, las ich im Internet. Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts sprossen Vereine wie die Pilze aus dem Boden. Gemeinsame Interessen an Kultur, Sport, Natur, Wissen, Politik, aber auch gegenseitige Unterstützung in allen Bereichen brachten und bringen die Menschen noch immer zusammen.

Warum also nicht auch in Gneven? Wer hier einsam sein möchte, hat es nicht leicht. Da haben sich bereits

die Brandschützer vereinigt, die Angler, Jäger, die Frosch- bzw. Krötenretter, die Dorfleben-Beleber, die Seniorinnen und Senioren... Als letztere immer weniger wurden, weil sie verstarben oder ins Altersheim umzogen, entstand mein neuer Verein. Da nämlich spürten die „jüngeren Älteren“, dass sie nun an der Reihe sind, ihre Interessen gemeinsam durchzusetzen. 28 Frauen und Männer jenseits der 60 fanden die Idee gut und traten ein. Da wir uns aber nicht alt fühlen, sind wir die „Die Zeitlosen“.

Über eines waren wir uns einig: Wir müssen und wollen nicht betreut werden, sondern selbst bestimmen, wie wir leben und unsere Zeit verbringen wollen. Gemeinsam wollen wir unsere Interessen vertreten. Aber Vereinsmeierei – die ja immer auch einen Konkurrenzkampf gegen die anderen beinhaltet – wollen wir nicht. Im Gegenteil, viele „Zeitlose“ sind auch Froschretter und/oder engagieren sich für das Dorfleben. Wir wollen einfach nur ein weiterer Knoten im dörflichen Netzwerk

sein, der das Zusammenleben erleichtert und vor allem den Austausch ermöglicht. Und das nicht nur beim monatlichen Kaffeekränzchen.

Wir sind bereit, uns ins Dorfleben einzubringen. Zum Beispiel bei der Pflege der Streuobstwiese, auf der man so gemütlich sitzen kann. Ansonsten werden die unterschiedlichsten Angebote gemacht – vom gemeinsamen Pilatetraining im Dorfgemeindehaus über Reiseberichte in exotische Gegenden bis zum Ausflug in die Kreisstädte Parchim und Ludwigslust – mit Theater- und Kinobesuch.

Im Herbst wird wieder die Streuobstwiese im Zentrum der Aktivitäten stehen. Dann tauschen wir uns darüber aus, welche Köstlichkeiten aus dem Obst zubereitet werden können. Garantiert wird Likör dabei sein, den wir dann im nächsten Frühjahr gemeinsam auf der Wiese genießen können.

*Birgitt Hamm*



28 Menschen über 60 gründeten den Gnevener Verein „Die Zeitlosen“.



Den Frühling gemeinsam genießen. Fotos: Birgitt Hamm

# „Wir sind Paten“

## Schweriner Projekt unterstützt und begleitet

Wo finde ich eine Wohnung, wo einen Schul- und Kitaplatz für meine Kinder und wer kann mir helfen mit traumatischen Erlebnissen umzugehen? Es sind existenzielle Fragen, die die meisten Flüchtlinge bei ihrer Ankunft in Deutschland bewegen. Umso wichtiger sind Menschen, die sie willkommen heißen und einen sicheren Hafen bieten. Gesine und Ulrich Kempf aus Schwerin gehören dazu. Sie unterstützen Geflüchtete und sind Teil des bundesweiten Patenschaftsprogramms „Menschen stärken Menschen“. „Ich bin selbst für eine Zeit in Amerika zur Schule gegangen. Von daher weiß ich, wie es ist, in einem fremden Land neu anzukommen“, erklärt Ulrich, der vor seiner Pension Vorstandsmitglied der Sparkasse Mecklenburg-Schwerin war.

### „Wir wollen etwas verändern!“

„Ich finde es wichtig, dass sich die Menschen schnell hier einfinden und sie merken, dass sie willkommen sind. Sie sollen sehen, dass es in Deutschland viele Menschen gibt, die ihnen helfen und sie unterstützen möchten“, so Gesine. Sie und ihr Mann haben nun im Ruhestand etwas Zeit und möchten diese nutzen um ihren Erfahrungsschatz weiterzugeben. Ulrich ist leidenschaftlicher Radfahrer. Durch sein Engagement entstand der Kontakt zum Rennradsportverein „Rund um den Pfaffenteich“. Mittlerweile gebe es in Kooperation mit Wir sind Paten ein Team für Nachwuchs-Rennradfahrer\*innen. Hier können Jungen und Mädchen das Rennradfahren erlernen und ausprobieren. Im Sommer planen sie jede Woche eine gemeinsame Ausfahrt. Dienstags startet am Kiosk in Zippendorf um 9 Uhr eine Laufgruppe. „Beim Sport geht es in erster Linie um Spaß. Die Verständigung erfolgt hierbei ganz automatisch“, so der

Schweriner, der das Erlernen der Sprache als Schlüssel zur Integration sieht. Daher bieten seine Frau Gesine und er nun einen lockeren Sprachkurs bei Wir sind Paten in Schwerin an. „Ich finde es extrem wichtig, dass Geflüchtete die deutsche Sprache verstehen und sprechen können. Das Niveau ist gemischt. Einige können noch gar kein Deutsch, andere sehr gut“, berichtet Gesine. Die Stimmung sei ganz locker. „Wir haben vorgegebene Themen wie zum Beispiel Ernährung, Sport, Verwaltungsfragen – alles, was man im Alltag benötigt und dazu unterhalten wir uns“, so die frühere Krankenpflegerin.

### Viele Frauen möchten arbeiten

Die Teilnehmerzahl des Kurses variiert. In der Regel seien es 10-15 Teilnehmer\*innen - hauptsächlich Frauen. Für viele bildet der Kurs eine Art Brücke zum regulären Sprachkurs. „Einige warten bereits seit einem halben Jahr auf einen zertifizierten Deutschkurs“, sagt Ulrich und fügt hinzu, dass dieser Bedingung für eine Anstellung sei. In der

Regel übernehme der Mann die Lohnarbeit und die Frauen kümmern sich zuhause um die Kinder. Dadurch falle die Aufnahme einer Tätigkeit schwer, aber im Kurs zeige sich, dass viele der Frauen gern arbeiten möchten. Viele Mütter bringen ihre Kinder sogar mit zum Unterricht. Diese werden dann entweder in den Kurs mit eingebunden oder sie vergnügen sich gemeinsam in der Spielecke. „Wichtig ist, dass sie trotz ihrer Mutterrolle rausgehen und Deutsch lernen. Das Kind darf kein Hindernis sein“, so Gesine. Sie findet, dass gemeinsame Kinder ein guter Türöffner für gemeinsame Unternehmungen sein können.

„Wir halfen zum Beispiel einer Familie kürzlich dabei einen geeigneten Fußballverein für ihre Kinder zu finden“, erinnert sich die Schwerinerin, die sich auch in ihrem eigenen Netzwerk gern nach Hilfsangeboten umhört.

Das Angebot von Wir sind Paten sorgt folglich nicht nur für verbesserte Sprachkenntnis, sondern bringt gleichzeitig Menschen zusammen. Denn besonders der Kontakt zu Deutschen fällt den meisten schwer. So würden viele in ihren Netzwerken bleiben und somit kaum die neue Sprache erlernen. Das Projekt Wir sind Paten baut genau hier die Brücke. Freundschaften entstehen. Weitere Informationen gern über: [schwerin@wirsindpaten.de](mailto:schwerin@wirsindpaten.de).

*Julia Hahnke*



Das Projekt „Wir sind Paten“ unterstützt Menschen bei der Integration und hilft beim Ankommen in Deutschland. Gesine und Ulrich Kempf vom Mentorenteam mit Berater Hamoud Aldghim.

*Foto: Julia Hahnke*

# Die Schröders und das una-Haus

## Ein Herzensprojekt wurde Wirklichkeit

Selten ist das Thema unseres Magazins so treffend „zu mir gekommen“: Herr Schröder stand vor meinem Geschäft und bat mich, den modischen Nachlass seiner verstorbenen Frau zu sichten. Ich besuchte ihn zu Hause. Dort erzählte er mir von ihrem Herzensprojekt und dem von ihr gegründeten una e.V. mit seinen niedrigschwelligen Angeboten. Menschen mit Behinderung oder Hilfebedarf sollten möglichst weitgehend im gesellschaftlichen Leben integriert bleiben. Angehörigen sollte die Betreuungsfähigkeit erhalten bleiben und Menschen mit Behinderung sollte mehr Autonomie und Selbstständigkeit außerhalb des Elternhauses ermöglicht werden.

Was klein im eigenen Haus begann, wurde immer größer und die Schröders suchten und fanden ein Objekt in der Ziolkowskistraße. 2017 begann der Um- und Ausbau des una-Hauses mit seinem heute einzigartigen Konzept in Schwerin. Vieles ist fertig gestellt, 800 m<sup>2</sup> warten noch auf ihre Bestimmung. Die Ausführungen von Herrn Schröder hatten mich sichtlich begeistert und er bot mir eine Führung durch das Objekt an. Wir verabredeten uns ein zweites Mal. Mein absolutes Highlight war die 8er WG, in der schwerst- bis leicht behinderte Menschen selbstständig wohnen, auf der Grundlage eines persönlichen Budgets und Unterstützung ihrer rechtlichen Vertretung. Letzteres sind meist die Eltern. Rechtlich wird dies vom Inklusionsgedanken getragen, zu dem sich die EU verpflichtet hat. So trat ich durch die erste Tür in einem kleinen Flur, der sich links um die Ecke in einen großen Wohn- und Essbereich öffnete. Riesige Fenster fluten den großen Raum mit Licht. Davor eine gemütliche creme-farbene Couchlandschaft. An den Wänden begeistern mich von den Bewohnern gefertigte künstlerische Arbeiten.

In der einladend offenen Küche möchte man sich gern zu schaffen machen. Alles zusammen, vom Fußboden bis zu den Lampen an der Decke, ist liebevoll gestaltet. Holz und Holztöne dominieren und geben dem Ganzen gemütliche Atmosphäre. Der Geist dieser WG atmet ein Zuhause, das willkommen heißt. Ich bin jetzt schon total gerührt. Weiter geht es vorbei an vier Wohnungen, die sich schon immer auf dem Gelände befanden und die unter anderem auch die Mutter eines WG Bewohners bezogen hat. Ihr Nachbar – ein Rentner, kümmert sich liebevoll um die Grünanlagen ringsherum. Jüngst sei eine Physiotherapie eingezogen. Es gibt auch einen Friseursalon. Wir treffen auf den Projektleiter vom Verbund für soziale Projekte, dessen Büro ebenso hier ist. Nach ein paar herzlich ausgetauschten Worten, betrete ich die Räume des una e.V.. Wiederholt diese gemütliche Atmosphäre. Was irgend geht, ist selbst gezimmert, z. B. ein kleiner rustikaler Tresen, in dem sich Teile eines großen Eichentisches wiederfinden. Wie ein Laufband zieht sich dekorative Kunst auf der Fußbodenleiste durch die Räume. Auch dies von Menschen mit Behinderung und ihren Eltern gestaltet. Ich bekomme eine kleine Wohnung zu sehen, die auf eine neue Mitarbeiterin wartet und gerade den letzten Schliff bekommt. Der Komplex beherbergt noch eine weitere 4er WG, auch für Menschen mit Behinderung und vier kleine Wohnungen, passend für Singles. Hier wohnt jemand, der sich mit Reparaturen einbringt, neben seinem alltäglichen Leben.

Das Projekt ZiMT, Zukunft im Mueßer Holz, ist ein weiterer Mieter und betreibt auf dem Gelände auch eine Fahrradwerkstatt und in der Zukunft ein Mitmach-Café. Gerade entsteht auch eine kleine Zimmerei und eines Tages, wenn der Rest des Objektes fertig



Foto: Evelyn Eichbaum

gestellt ist, wird die VSP gGmbH der größte Mieter sein. Dieses Gemeinwesen Projekt möchte mit seinen Angeboten Menschen aller Couleur vernetzen.

Bei dem gesamten Komplex passt jedes Rädchen in das andere, bis hin zu Photovoltaik und einer Zisterne im Innenhof. Ich versuche mir auszumalen, was für Arbeit, besonders auch die ehrenamtliche, in dieses Projekt geflossen sein mag. Am Ende meiner Führung bin ich zutiefst beeindruckt, berührt und positiv aufgeladen. Hier scheint wirklich jeder mit jedem verbunden zu sein. Elke Schröder hat ihrer Vision Leben eingehaucht und das Ergebnis ist einzig!

Unter dem Dach des una-Hauses sind Menschen und Vereine einen Verbund eingegangen, der einen hohen, humanitären Anspruch pflegt. Klein, groß, alt, jung, deutsch, nicht deutsch, unversehrt oder körperlich eingeschränkt, alle können sie hier miteinander reden, feiern, Projekte entwickeln, werkeln und ihre Toleranz schulen.

An Herrn Schröder geht meine Hochachtung und ein großes Dankeschön! Er wird das Projekt seiner Frau in ihrem Sinne weiter begleiten, und dafür wünsche ich ihm alles, alles Gute!

*Evelyn Eichbaum*

## Beratung

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS telefonisch: 0385 3924333 oder per Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de) an. Weitere Informationen finden Sie auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) und [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de).

**Treffen in der KISS: Spieltordamm 9, 19055 Schwerin**

**Wir bitten um Anmeldung, Telefon: 0385 3924333 oder E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de).**

## Gruppengründungen

### SHG AnDers Sein, Hilft Sicher? Eltern von Kindern mit ADHS

Wir treffen uns, um uns nicht allein gelassen zu fühlen, denn die Herausforderungen sind immens. Von Elterngesprächen in der Kita bis zur Diagnosestellung und dann dem Schuleintritt sind wir konfrontiert mit Fehleinschätzungen und Unverständnis, die oft zu Ratlosigkeit führen und unseren Kindern nicht gerecht werden. „Ihr Kind ist zu...“ Die betroffenen Kinder erfahren von früh an Ausgrenzung, indem sie nicht zu Kindergeburtstagen eingeladen werden oder selbst in ihrer Familie nicht dabei sein dürfen.

In unserer Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen aus und geben uns gegenseitig Hilfestellung.

Interessierte sind herzlich eingeladen.

**Gruppengründung am 17. Juni, 17 Uhr, in der KISS. Treffen an jedem 3. Montag im Monat um 17 Uhr.**

## Mitstreiter\*innen gesucht

### SHG Ankerplatz Schwerin

Unsere Gruppe ist offen für Alkohol- und Drogenabhängige und deren Angehörige.

Wir treffen uns jede Woche zum gemeinsamen Austausch. Unser Ziel ist es, zufriedene Abstinenz zu leben. Wir wollen uns gegenseitig unterstützen, Probleme ansprechen und Lösungen aufzeigen. Gerne könnt ihr auch eure Angehörigen mitbringen. Gehen wir zusammen ein Stück des Weges in ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben.

**Treffen jeden Mittwoch um 18 Uhr in den Helios Kliniken, Wismarsche Str. 393-397, Haus 11, Mitteleingang, Foyer.**

### SHG Gemeinsam von dick zu dünn

In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die Gewichtsprobleme haben (Adipositas und Übergewicht) und dadurch gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen oder Diabetes. Wir alle leben mit dem Risiko von gesellschaftlicher Diskriminierung und Vorverurteilung. Die Scham wiederum kann zu sozialem Rückzug und Vereinsamung führen. In unserer Gruppe können sich alle austauschen und Hilfe erfahren. Unser Themenspektrum reicht von Austausch, Bewegung, Ernährung zu Selbstwahrnehmung u.v.m. Unsere Aktivitäten stimmen wir untereinander ab, jeder kann seine Bedürfnisse und Erfahrungen aktiv einbringen. Wir suchen Interessierte, die sich gleichberechtigt und gleichgesinnt über ihre Krankheit und ihre verschiedenen Wege, damit umzugehen, austauschen wollen. Gemeinsam bewältigen wir dieses Thema des Lebens.  
**Treffen jeden 1. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr in der KISS.**

### SHG Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher

In unserer Gruppe geht es um Austausch über Erziehungsfragen, Alltagsschwierigkeiten, den Umgang in bestimmten Situationen als auch Schuldgefühle, Überlastung, Erschöpfung oder Resignation. Wir alle kennen das und wollen uns gegenseitig Mut, Zuspruch und Verständnis geben. Interessierte Eltern sind herzlich eingeladen sich mit uns zu treffen.

**Treffen an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 19 Uhr in der KISS.**

### SHG Kiefergelenk

In unserer Gruppe wollen sich Menschen austauschen, die Probleme mit ihrem Kiefergelenk haben und an einer CMD (craniomandibuläre Dysfunktion) leiden. Da die Kau- und Kiefergelenkfunktion unmittelbar mit der Funktion des Halte- und Stützapparates, also des muskuloskelettalen Systems, verbunden ist, sind alle Muskeln, Bänder und Nerven im Körper betroffen. Die Schwierigkeit besteht nun darin, eine adäquate Behandlung zu finden. Wer diese Probleme hat und sich in einer SHG austauschen möchte, ist bei uns herzlich willkommen.

**Treffen an jedem 2. Mittwoch im Monat um 17 Uhr.**

### SHG Detoxing

Wir als Selbsthilfegruppe Detoxing sind eine Gemeinschaft von Mensch zu Mensch. Unser Schwerpunkt liegt darin, aus einem Problembewusstsein ein Lösungsbewusstsein zu schaffen, um die Welt wieder aus der natürlichen Fülle wahrnehmen zu können, die sie uns Tag für Tag bietet.

Oftmals sind es die kleinen Dinge im Leben, die das Leben lebenswert machen. Lasst uns gemeinsam Ideen austauschen und Projekte anschieben, die uns positiv auf unserem Weg der innerlichen Heilung unterstützen.

**Treffen jeden Montag um 18 Uhr in der KISS.**

### SHG Rettungsinsel

Nach Trennung, Scheidung oder Tod des Partners wieder „Fuß zu fassen“ ist nicht leicht.

Die Trennung ist noch nicht verarbeitet, der Alltag will bewältigt werden und gleichzeitig ist es notwendig, sich umzuorientieren. Vielfach sind die Betroffenen durch Depression, Burnout, verminderte Belastbarkeit, Schlaflosigkeit und Verlustängste gezeichnet. Dieses allein zu bewältigen, kann eine Überforderung sein. In dieser Situation ist es hilfreich, Kontakte zu knüpfen, Gespräche zu suchen und sich Hilfe zu organisieren. Aus diesem Grunde treffen sich die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Rettungsinsel auch zu gemeinsamen Unternehmungen. Unser Motto: „Gemeinsam statt Einsam“.

Alle, die sich einsam fühlen, nicht berufstätig sind und gerne Kontakt zu Gleichgesinnten suchen, um gemeinsam dagegen etwas zu unternehmen, sind herzlich eingeladen.

**Treffen jeden 2. und 4. Donnerstag um 16 Uhr in der KISS.**

### SHG MeckPomm-Wochenkinder

In den 1950-er Jahren errichtete die DDR Wochenkrippen und Wochenheime, in denen Säuglinge und Kleinkinder ab der 6. Lebenswoche von Montag bis Freitag/Samstag mit Übernachtung betreut wurden. Am Wochenende waren die Kinder

dann wieder bei den Eltern untergebracht. Die Einrichtungen, in denen die wochenweise Betreuung stattfand, heißen für das Alter von 0-3 Jahren Wochenkrippen und für das Alter 3-7 Jahre Wochenheime.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen sich betroffene Erwachsene, die in solchen Einrichtungen betreut wurden, gegenseitig kennenlernen, austauschen, vernetzen und unterstützen.

Treffen an jedem letzten Samstag im Monat von 14 bis 16 Uhr in der KISS.

**Kontakt:** [MeckPomm@wochenkinder.de](mailto:MeckPomm@wochenkinder.de)  
**Website:** [www.wochenkinder.de](http://www.wochenkinder.de)

### SHG Psychose und Schizophrenie

Wir suchen Menschen, die das gleiche Problem haben und offen darüber sprechen möchten. Sie können jünger oder älter sein, schon längere Zeit Erfahrungen mit der Erkrankung gesammelt und mittlerweile eine gewisse Stabilität erreicht haben, um die Gruppentreffen wahrnehmen zu können.

**Treffen jeden Freitag um 17 Uhr in der KISS.**

## Workshop-Reihe:

### Mehr Entspannung im Alltag

Unsere Workshop-Reihe möchte Sie sanft mit Ihrem Körper, Geist und Ihrer Seele in Verbindung bringen.

• **Freitag, 31. Mai 2024, 16-20 Uhr in der KISS**

• **Sonntag, 23. Juni 2024, 14-18 Uhr in der KISS**

• **Freitag, 5. Juli 2024, 16-20 Uhr in der KISS**

**Workshop Leitung:**

**Marita Rusch, Iris Hesse**

**Wir bitten um Anmeldung in der KISS, Spieltordamm 9 in Schwerin**

**Tel.: 0385 392 43 33 oder**

**E-Mail: [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)**

### Workshop 1: Frauenkreis

Hier treffen sich Frauen, die (noch) tiefer mit ihrer weichen, weiblichen Seite in Kontakt kommen wollen. Allzu oft stehen Frauen noch immer „ihren Mann“ oder glauben, eigentlich noch dieses oder jenes schaffen zu sollen. Lassen Sie sich für ein paar Stunden aus Ihrem Alltag in das

eigene Sein fallen und nehmen Sie sich gerne Impulse zur Integration in den Alltag mit. Gemeinsam werden wir einen sicheren Raum erschaffen, in dem wir uns zeigen können. Mit unseren Gefühlen, unseren Stimmen unserem intuitiven Tanz und in (tiefer) Entspannung.

Wir freuen uns, wenn wir Sie an diesem besonderen Nachmittag mit einem Rock oder Kleid bekleidet begrüßen können (keine Bedingung). Bitte bringen Sie sich Socken, eine Decke, ggf. ein schönes Tuch, ein Kissen, ggf. ein intuitives Musikinstrument, ein verschließbares Getränk und ggf. einen Snack mit.

### Workshop 2: Mandalamalen

Es geht darum, wie Sie Ihr eigenes Mandala gestalten können. Ich zeige Ihnen, welche Techniken ich mir erarbeitet habe, um die wunderschönen und kraftvollen Seelenmandalas z.B. im Gruppenraum 1 anzufertigen. Das Mandalamalen bringt mich nach Stresssituationen auf angenehme Weise wieder in meine Mitte. Und ist damit eine weitere Möglichkeit sich aktiv zu entspannen. Bitte bringen Sie sich Ihre Malutensilien (Zeichenblock, Zirkel, Lineal, Winkelmesser, Bleistift, bunte Stifte) und ggf. ihre Brille mit. Außerdem ein verschließbares Getränk, ggf. einen Snack für die Pause. Ziehen Sie bequeme Kleidung an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Termin: Sonntag, 23. Juni, 14 - 18 Uhr in der KISS**

**14 - 15.30 Uhr**

**Pause - Selbstversorgung**

**16 - 18 Uhr**

**Leitung: Marita Rusch**

### Workshop:

#### Gesunder Umgang mit Gefühlen

Ich zeige Ihnen auf leichte, verspielte Art Möglichkeiten, wie ich mit Gefühlen und Emotionen umgehe, damit sie sich nicht in Form einer Krankheit z.B. an Nieren, Herz oder Nerven, früher oder später zeigen. Diese Möglichkeiten sind leicht erlernbar, umsetzbar und völlig kostenfrei. Es wird einen kleinen theoretischen Teil und viel Zeit und Raum zum Erkennen und Üben geben.

Damit sich unsere Gefühle sicher fühlen können, sollte es selbstverständlich

sein, dass alles was sich zeigt, in der Geborgenheit der Gruppe bleibt und nichts nach außen getragen wird. Da wir in diesem Workshop auf mehreren Ebenen, z.B. Körper, Geist, Seele arbeiten, ist er nicht für Menschen mit psychotischer Vorerkrankung geeignet. Bitte bringen Sie sich Schreibzeug, ein verschließbares Getränk und ggf. einen Snack für die Pause mit.

**Freitag, 5. Juli, 16 - 20 Uhr in der KISS 16 - 17.30 Uhr**

**Pause - Selbstversorgung**

**18 - 20 Uhr**

**Leitung: Marita Rusch**

## Veranstaltungen

**26. Juni:** Mitgliederversammlung Paritätär in Güstrow

**28. Juni:** Gründung Antidiskriminierungsverband MV-adv mv

**05. Juli:** Fach- und Festveranstaltung Patientenvertreter\*innen in Güstrow

**10. Juli:** Symposium Median Klinik Schweriner See

**16. - 18. September** 44. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. in Berlin „Die Gruppe: Zeitgemäß und unverzichtbar“

## Termine

### Vorstand KISS e.V.

**28. August und 20. November** Sitzungen jeweils um 15.30 Uhr in der KISS.

Die Mitgliederversammlung des KISS e.V. findet am 16. Oktober um 17 Uhr in der KISS statt. In diesem Jahr wird turnusmäßig der Vorstand gewählt. Der Trägerverein der KISS freut sich über neue Mitglieder.

### Tag der offenen Tür

Nachdem im Mai die Fußboden-Verlegearbeiten erledigt wurden, arbeiten wir daran, im Laufe des Jahres alle restlichen Maßnahmen zur Renovierung / Neumblierung der KISS abzuschließen. Um allen Selbsthilfegruppen, Partnern und Interessierten das Endergebnis präsentieren zu können, haben wir einen Tag der offenen Tür am **Donnerstag, den 10. Oktober**, vorgesehen.

## MITGLIEDER GESUCHT!

Der KISS e.V. sucht neue Mitglieder. Der Verein wird von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt.

Der KISS e.V. ist Träger der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, die für die Landeshauptstadt Schwerin sowie den angrenzenden Landkreis Ludwigslust-Parchim indikations- und themenübergreifend sowie

landesweit Selbsthilfeunterstützung betreibt. Zwei festangestellte Mitarbeiterinnen führen die inhaltliche Arbeit aus und sind geschäftsführend tätig.

**Im Jahr 2024 wird zur Mitgliederversammlung ein neuer Vorstand gewählt. Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle unter 0385 3924333 oder [info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)**

Menschen um mich herum, mit denen ich vieles gemeinsam habe, denen ich helfe und die mich unterstützen, denen ich vertraue, mit denen ich unterschiedliche Meinungen austauschen kann, ohne dass wir uns die Köpfe einschlagen. Und die es aushalten, wenn ich die Verbindung mal für kurze Zeit kappe. Ja, das geht. Mit manchen war ich falsch verbunden. Da ich eine lange Leitung habe, merkte ich es erst spät. Nachdem der Freund, die Freundin den Kontakt zu mir immer nur dann suchte, wenn er, sie mich brauchte. Ich andersherum aber nie bei ihnen Anschluss fand.

Andere Verbindungen enden nie, auch wenn mich der Mensch schon lange verlassen hat. Heute ist Verbindungslosigkeit, also Einsamkeit, ein ernstes gesellschaftliches Problem. In manchen Ländern gibt es sogar Ministerien dafür. Oder dagegen? Dabei sind die Möglichkeiten, mit seinen Mitmenschen in Verbindung zu treten, um ein Vielfaches größer.

Aber auch die Chance, falsch verbunden zu sein, ist gewachsen. Gerade in den sozialen Medien sind Verbindungen oft nur virtuell, schaffen nur ein Abbild von Verbundenheit.

Wie sehr ich echte Menschen brauche, wurde mir gerade in einem englischen Restaurant sehr bewusst. Ich war hungrig und wollte etwas zu essen bestellen. Niemand kam. Ich sah mich um. Die Frau am Tresen ist beschäftigt. An den anderen Tischen wird gegessen, getrunken und – wie es heute so üblich ist – mit dem Smartphone herumgewerkelt. Zum Beispiel die Tischplatte geknipst. Ich schüttelte den Kopf und entdeckte dabei den QR-Code auf meinem Tisch. Als ich ihn auch fotografierte, eröffnete sich mir die Chance der Online-Bestellung und -Bezahlung, die ich nach einigem Zögern nutzte. Ruckzuck wurde vom drei Meter entfernten Tresen das Bier serviert, ihm folgten die Eier Benedikt. Ich aß, trank und war satt, aber nicht zufrieden. Irgendwie fühlte ich mich falsch verbunden.

### POST VON BIRGITT

## Kein Anschluss...

...unter dieser Nummer. Wie oft ich in meinem Leben wohl schon falsch verbunden war? Ich kann es nicht zählen. Obwohl gerade beim Telefonieren – woher der Ausspruch ja kommt – meine Fehlerquote recht niedrig war. In meiner Kindheit hatten aber auch nur drei Leute im Dorf einen Anschluss. Die normale Verbindung zwischen den Menschen war das direkte Gespräch von Angesicht

zu Angesicht (manchmal auch hinter dem Rücken); zu entfernt lebenden Personen halfen der Brief und in ganz dringenden Fällen das Telegramm.

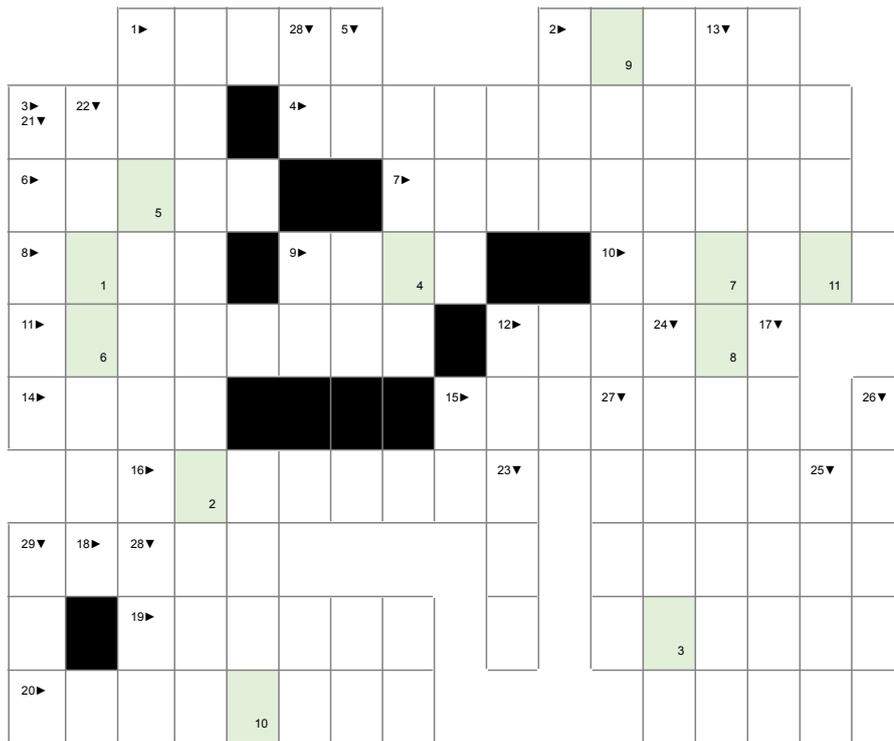
Trotzdem – oder gerade darum? – kann ich die Nachbarn, die sich damals einsam fühlten, an einer Hand abzählen. Meist waren sie Menschen, die die direkte Verbindung zu anderen gar nicht wollten. Ich wollte sie immer, brauchte und brauche



Eine Bank für Elsie...

Foto: Birgitt Hamm

**Birgitt Hamm**



Hinweis: Umlaute werden verkürzt z.B. als ä,ö eingesetzt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

## Waagrecht

- 1 weibliches Wildschwein
- 2 Ölfrucht
- 3 Musikgruppe aus drei Personen
- 4 Alter, die letzten Jahre
- 6 Blumen
- 7 Stammbaum
- 8 Hauptstadt von Norwegen
- 9 etwas, worüber man nicht spricht, Verbot
- 10 Banner (Mehrzahl)
- 11 Talsperre, Bauwerk
- 12 Ehefrau
- 14 Sojaprodukt
- 15 Gemeinde, Ortschaft
- 16 Gasthaus
- 18 öde, leer
- 19 Gegenstand zum Mahlen
- 20 Gegenstand (archäologisch)

## Senkrecht

- 5 Geburtshelferin
- 13 aufhalten, bremsen
- 17 ärgern, flachsen
- 21 Aufmunterung
- 22 Stadt in MV
- 23 Fluss, mündet in der Nordsee
- 24 Chaos, Auflauf
- 25 gehörlos
- 26 Rettung, Pflege
- 27 Gestank
- 28 Behörde
- 29 Abkürzung für: pharmazeutisch-technische Assistentin



Holger Wegner

Foto: privat

## Von Hoffnung, Sinnhaftigkeit und Überzeugung

Am 8. September 1870 begann der Bau der Dömitzer Eisenbahnbrücke über die Elbe – ihre Fertigstellung erfolgte im Herbst 1873. Die Gesamtkosten beliefen sich auf circa 3,6 Millionen Reichsmark. Der erste Zug fuhr kurz vor Weihnachten, am 18. Dezember 1873, über die Brücke.

Etappenweise wuchs in den Folgejahren auch das Netz der Eisenbahnstrecken. Der erste Personenzug aus Dömitz erreicht am 20. Mai 1890 um 9.30 Uhr den Bahnhof Ludwigslust.

Über Jahrzehnte war die Eisenbahnbrücke ein wichtiges Bindeglied zwischen Mecklenburg und Niedersachsen. Beispielsweise konnte man ohne große Probleme von Schwerin über Ludwigslust und Dömitz nach Dannenberg/Uelzen und weiter ins Hannoversche gelangen. Eisenbahntechnisch ist dies heutzutage ein Riesenumweg.

Gegen Ende des 2. Weltkrieges wurde die Eisenbahnbrücke zum Nadelöhr für flüchtende Menschen, Heimatvertriebene und Wehrmachtsverbände, da die Truppen der Alliierten zügig von Westen heranrückten. Fanatische SS-Offiziere versuchten, an der Elbe eine neue „Verteidigungslinie“ aufzubauen. Soldaten, die vom Krieg „die Nase voll hatten“, wurden standrechtlich erschossen. Am Nachmittag des 20. April 1945 zerstörten

anglo-amerikanische Bomber die Brücke. Die gebürtige Dömitzerin Christel Fuhrmann, damals Krankenschwester, berichtet in ihren Lebenserinnerungen von umherschwimmenden Leichenteilen auf der Elbe.

Die Eisenbahnbrücke wurde nach ihrer Zerstörung nicht wieder aufgebaut. In Zeiten der deutschen Teilung entwickelt sie sich zum Sehnsuchtsort für auseinandergerissene Familien und zum Symbolort mancher Fluchtversuche, die häufig tragisch und tödlich enden.

Eine Bürgerinitiative, Eisenbahner und Kommunalpolitiker engagierten sich jahrelang für den Wiederaufbau der Dömitzer Eisenbahnbrücke und den Erhalt der Bahnstrecke Ludwigslust – Dömitz im Sinne von Václav Havels Ausspruch: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.“

**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-  
magazin HILF DIR SELBST | Informationen auf [www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de) | Datenbank  
aller Selbsthilfegruppen auf [www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

## Leitbild

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

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



## Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch  
Montag und Dienstag  
Donnerstag

9 – 12 Uhr  
14 – 17 Uhr  
14 – 18 Uhr

## Magazin der Schweriner Selbsthilfe

### Anschrift:

Kontakt-, Informations- und  
Beratungsstelle für  
Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,  
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin,  
Telefon 0385 39 24 333,

### Internet:

[www.kiss-sn.de](http://www.kiss-sn.de)  
[www.selbsthilfe-mv.de](http://www.selbsthilfe-mv.de)

### E-Mail:

[info@kiss-sn.de](mailto:info@kiss-sn.de)

### Vorstand:

1. Vorsitzende Regina Winkler  
2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann  
Beisitzer: Roland Löckelt  
Burkhardt Bluth

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:

26. Juli 2024 zum Thema „angebahnt“

### „Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

Deutsche Rentenversicherung Nord,  
Ministerium für Soziales, Gesundheit  
und Sport MV, LH Schwerin, ARGE  
GKV Gesetzliche Krankenkassen.

