

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



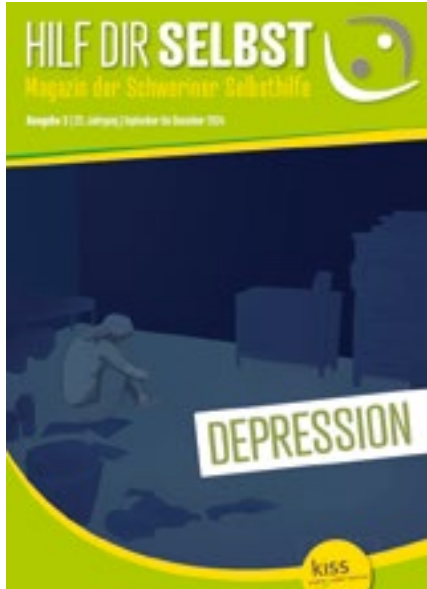
Ausgabe 3 | 22. Jahrgang | September bis Dezember 2024



DEPRESSION



Inhalt



Titelbild Vanessa Polichtchouk. 1

Inhalt..... 2

Impressum 2

Förderer des Magazins 2

Editorial 3

Gemeinsam ist es einfacher als allein 4

Das Redaktionsteam zum Thema „Depressionen“ 5

Drei Fragen an Daniela Knödel 6

Gemeindepsychiatrischer Verbund in Schwerin 7

„Mal gut, mehr schlecht“ 8

Eine Bilderreise durch die Depression 9

Kontakte und Anlaufstellen bei Depressionen 10

Ins Loch fallen oder besser herumgehen! 11

Warum sind Selbsthilfegruppen wichtig bei der Bewältigung von Depressionen? 12

Wiederkehrende Depressionen – der rote Faden in meinem Leben .. 14

Wenn (fast) nichts mehr geht 15

Selbsthilfe als „Therapie“ bei depressiven Erkrankungen? ... 19

An dünnen Fäden 20

Der Yeti, eine Treppe tiefer. 21

Das In-Gang-Setzer-Projekt. 22

Eine nicht existierende Krankheit .. 22

Was ist Selbsthilfe 24

Förderer des Magazins

Anker Sozialarbeit, Dipl.-Psych. Andrea Bülow, Dipl.-Psych. Uwe König, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH, Psychologische Psychotherapeutin Ingrid Löw, Rehazentrum Schwerin GmbH, Roland Löckelt, Rumosines Lädchen, Sanitätshaus Hofmann GmbH, Sanitätshaus Kowsky, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, Zahnarzt Holger Thun, 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 Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Regionalgruppe Schwerin und Umland, SHG Filzmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG für hochsensible Menschen, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt – sexuellen Missbrauch überwinden, SHG Krafraum, SHG Lachen ohne Grund, SHG Lichtblick, SHG Long-Post-Covid Betroffene und ihre Angehörigen, SHG Menschen mit psychotherapeutischer Erfahrung Nord/West (Hallenser Therapie-gruppe), 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 Griesegend, SHG Psychotherapie als Lebensweg, 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 Stammisch für Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG für Tinnitus-Betroffene/Morbus Meniere, SHG Umgang mit Narzissmus, 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

Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im Dezember 2024 zum Thema „KISS ist Vielfalt“

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

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 Wetzler

Leitung: Anna Karsten, anna-karsten.de

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.



Foto: Sylvia Hannemann

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir trauern um die Gründerin unserer KISS, Frau Dr. Ursula von Appen. Am 3. August wurde sie mit fast 101 Jahren begraben.

Als sie 1991 mit dem Aufbau der Selbsthilfe in Schwerin begann, waren die Selbsthilfegruppen mit chronischen Erkrankungen in der Mehrzahl. Das hat sich geändert. Fakt ist: psychische Erkrankungen nehmen zu. Das spüren wir auch in der KISS. Alte Tabus verschwinden, immer mehr Selbsthilfegruppen mit jüngeren Betroffenen und Angehörigen, die damit umgehen müssen, gründen sich. Dennoch bleiben Unsicherheiten und Diskriminierung durch Nicht-Betroffene.

Da an Depression Erkrankte nur schwer oder gar nicht über ihr Befinden sprechen können, weil sie oft selbst nicht verstehen, was mit ihnen los ist, ist Aufklärung aus deren Sicht nicht so einfach. Die KISS hat deshalb das bundesweite Projekt „Mal gut. Mehr schlecht. Sensible Einblicke in Innenwelten von Depressionen“ mit der Fotografin Nora Klein und der Depressionserfahrenen Sabine Fröhlich eingeladen. Deren Vortrag mit anschließendem Publikumsgespräch fand am 11. Juni im Schleswig-Holstein-Haus statt und war ein voller Erfolg. Zu verstehen, dass Depressionen unterschiedlich ausgeprägt sein und verlaufen können, trägt dazu bei, Empathie zu entwickeln. Forderungen wie „Stell dich nicht so an!“ oder „Reiß dich zusammen!“ verbieten sich dann von selbst. Es geht eben nicht.

Ein besseres Verständnis vermitteln ebenfalls die „Gesichter der Depression“, Fotos mit Text im Mittelteil von Christoph Meißner. Wir gehen nicht auf Ursachensuche, sondern

wollen ermutigen, sich angemessene Hilfe zum Umgang mit der Erkrankung zu suchen. Immer gilt: Selbsthilfe kann Therapie nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. So können wir von persönlichen Erfahrungen sowie Chancen und Grenzen von Selbsthilfegruppen lesen.

Die Amtsärztin erklärt das vernetzte Hilfeangebot im Gemeindepsychiatrischen Verbund in der Landeshauptstadt. Hier arbeitet die KISS in den Arbeitskreisen Sucht und Psychiatrie mit. Somit kann sie auf weitere, bekannte Unterstützung im professionellen Hilfenetzwerk verweisen und Hilfesuchende erfahren von Selbsthilfeangeboten. Einer der wichtigsten Kooperationspartner der KISS sind die Helios Kliniken. Dort sind neben den Ärzten und Sozialarbeiter*innen das Entlassmanagement und der Soziale Dienst die Hauptverantwortlichen für die Information über Selbsthilfeangebote. Die KISS vermittelt Interessierte in bestehende Selbsthilfegruppen oder unterstützt die Neugründung. Dafür stehen ab Dezember wieder vier neu ausgebildete In-Gang-Setzer*innen zur Verfügung.

Es wird ein heißer Herbst in der KISS: Wir freuen uns auf die neunte Stolperstein-Verlegung von Gunter Demnig am 25. September in Schwerin, den Tag der Offenen Tür in der KISS am 10. Oktober und die Mitgliederversammlung am 16. Oktober.

***Kommen Sie vorbei!
Und bleiben Sie gesund,***

Ihre

Sabine Klein

Gemeinsam ist es einfacher als allein

Dr. Ursula von Appen (7. August 1923 – 19. Juni 2024)

Noch im Wendejahr nahm Dr. Ursula von Appen, damals Leiterin des Kreiskabinetts für Gesundheitserziehung in Schwerin, Kontakt auf zur KISS in Hamburg. Schon damals unterstützte sie die Gründung der ersten Schweriner Selbsthilfegruppen. Im August 1991 gründete sie zusammen mit Dr. Wolfgang Jähme

die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin und blieb ihr bis zum Lebensende verbunden. Sie war die erste Geschäftsführerin des Trägervereins KISS e.V. Schwerin. Für den Aufbau der Wohlfahrtspflege und Entwicklung der Selbsthilfe in Mecklenburg-Vorpommern erhielt sie

1999 das Bundesverdienstkreuz am Bande. Ein Jahr später übergab sie den Staffelstab an Silke Gajek, blieb ihrer KISS jedoch weiterhin treu.

Seitdem ich 2012 die Geschäftsführung übernommen hatte, besuchte ich Frau Dr. Ursula von Appen jedes Jahr: zunächst in ihrem wunderschönen Haus auf dem Dwang, danach im Haus Seeblick. Im vergangenen Jahr war ich wieder mit Dr. Wolfgang Jähme verabredet, um ihr zum Geburtstag zu gratulieren – 100 Jahre, was für ein Leben! Immer hatten wir einen interessanten fachlichen Austausch. Schließlich hatte Frau von Appen viel erlebt und konnte davon erzählen, immer interessant und bis zum Schluss mit großer Klarheit.

Einig waren wir uns immer, dass es den Menschen gut gehen soll und sie dafür selbst Verantwortung übernehmen müssen. Dass das in Selbsthilfegruppen einfacher ist als allein, versteht sich von selbst. Für dieses Selbstverständnis behalten wir Frau Dr. Ursula von Appen in dankbarer Erinnerung. **Sabine Klemm**



Menschen um sich zu haben, die gemeinsam aktiv sind und sich gegenseitig unterstützen, das war Lebensinhalt für Dr. Ursula von Appen *Fotos: privat*



Foto: Adobe Stock/1StunningART

Das Redaktionsteam zum Thema „Depressionen“ und den Chancen und Grenzen von Selbsthilfe

Vanessa:

Selbsthilfegruppen sind eine gute Möglichkeit, um sich mit anderen Menschen mit ähnlichen Problemlagen auszutauschen und mit seinen Erfahrungen nicht alleine zu sein. Verschiedene Gruppen wenden sich an verschiedene Personen und die Treffen verlaufen unterschiedlich, sodass man zwischen vielen Angeboten wählen oder sich einbringen kann.

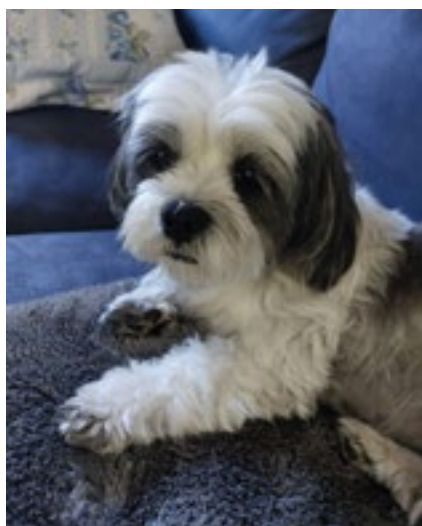
Anna:

Ich wünsche mir, dass ich nicht die Erfahrung einer Depression machen muss. Und ich wünsche mir, dass Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, wieder gesund werden.

Julie:

Mein Frauchen glaubt, sie sei die Einzige in unserem Umfeld, die keine

Depressionen hat. Das stimmt nicht, ich kenne dieses Gefühl auch nicht. Vielleicht, weil ich das Leben nehme, wie es ist. Und noch niemand versucht hat, meine Seele zu zerstören.



Martina:

Gut, dass es heute gute Therapien gibt. Jeder kann sie in Anspruch nehmen. Wer es zulässt, hat gute Chancen mit den Symptomen sein Leben zu gestalten. Offener Umgang mit der Erkrankung trägt zu mehr Akzeptanz in der Bevölkerung bei.

Brunhilde:

Ich kenne beide Seiten: Selbst in einer Depression sein und Jahrzehnte später einen nahen Angehörigen durch ein seelisches Tief begleiten. Auf beides hätte ich gern verzichtet, aber nicht alles im Leben kann man sich aussuchen.

Arne:

Welche Farbe hat die Depression? Dunkel, grau. Das Bild oben zeigt Farbe – ein Ausweg?

Drei Fragen an...

Daniela Knödel, Teamleiterin des Patientenservicecenters und des Krankenhaussozialdienstes der Helios Kliniken Schwerin

Für unsere Rubrik „Drei Fragen an...“ hat uns Daniela Knödel, Teamleiterin des Patientenservicecenters und des Krankenhaussozialdienstes der Helios Kliniken Schwerin zu wichtigen Patiententhemen informiert. Herzlichen Dank!

1

Welche Aufgaben hat der Krankenhaussozialdienst?

Mit einem Krankenhausaufenthalt ist die Situation im Anschluss für viele Patientinnen und Patienten noch mit Einschränkungen verbunden und in den ersten Wochen, manchmal auch dauerhaft, ohne Unterstützung nur schwer oder gar nicht mehr zu bewältigen. Bereits bei der Aufnahme erhalten sie deshalb die ersten Informationen zum sogenannten Entlassmanagement, denn um für sie tätig zu werden, benötigen wir ihr Einverständnis.

Der Krankenhaussozialdienst ergänzt die ärztliche, pflegerische und therapeutische Versorgung durch Hilfen und gezielte Maßnahmen. Ist ein Versorgungsbedarf durch den Patienten oder die Station ersichtlich, beraten wir den Patienten in einem persönlichen Gespräch zu seinen individuellen Möglichkeiten. Alle an der Versorgung beteiligten Berufsgruppen stehen in enger Zusammenarbeit, um gemeinsam mit dem Patienten die unmittelbare Anschlussversorgung und aktuell notwendigen Hilfen nach dem Klinikaufenthalt sicher zu stellen. Bei Bedarf binden wir externe Dienstleister, Einrichtungen und Institutionen ein, sofern dies gewünscht ist. Alle Patientinnen und Patienten erhalten einen Entlassbrief mit Angabe der Kontaktdaten der entlassenden Station.

Diesen Kontakt können sie für Fragen zur Entlassung nutzen. Für weitere Fragen der aus der Klinik organisierten Versorgung können sie sich über die Zentrale an den Krankenhaussozialdienst wenden.

2

Wie geht es nach dem Krankenhausaufenthalt weiter?

Um die Anschlussversorgung sicherzustellen, hat das Krankenhaus für sieben Tage ein Verordnungsrecht, aber keine Verordnungspflicht. Es gilt die übliche Zuzahlungspflicht und Entscheidung des Kostenträgers.

Krankheiten und Behinderungen verändern das Leben in kürzester Zeit und können schwierige Lebenssituationen herbeiführen. Nicht immer sind Patienten und Angehörige in der Lage, diese Probleme allein zu lösen. Beratung und Unterstützung helfen, Lösungen zu finden.

Durch die Kürze der Krankenhauserweildauer können wir vom Sozialdienst die ersten Fragen mit dem Patienten zusammen besprechen, und Beratungsstellen sowie Ansprechpartner aufzeigen. Jedoch unterstützen wir schon während des Aufenthalts bei Anträgen zur Pflege, Rehabilitation, Schwerbehinderung sowie bei Vorsorgevollmachten und Einleitung von Betreuungen. Interne wie externe Netzwerkpartner sind in der ganzheitlichen Versorgung unabdingbar. Erste Gespräche zur Krankheitsverarbeitungsbewältigung und Krisenintervention, wie auch zur Begleitung finden durch Psychoonkologen, Psychologen oder Krankenhausseelsorge statt.

3

Welchen Bezug gibt es zur KISS?

Die Hilfe zur Selbsthilfe steht im Vordergrund und auch die Erhaltung bzw. Wiedererlangung der Selbstständigkeit. So informieren und vermitteln wir auch zur KISS mit ihren Selbsthilfegruppen, um weitergehend beraten zu werden. Wir sehen darin eine Möglichkeit für sich als Betroffene oder Betroffener Perspektiven und in den Gruppen auch individuelle Lösungen zu finden.

Daniela Knödel

*Teamleitung Patientenservicecenter und Krankenhaussozialdienst
Helios Kliniken Schwerin*

Gemeindepsychiatrischer Verbund in Schwerin

Ein Vorbild für integrierte Versorgung

Der Gemeindepsychiatrische Verbund in Schwerin hat sich als innovatives Modell etabliert, das die psychiatrische Versorgung auf ein neues Niveau hebt. Durch die enge Zusammenarbeit verschiedener Akteure und Institutionen wird eine ganzheitliche Betreuung psychisch erkrankter Menschen ermöglicht. Wichtige Bestandteile dieses Modells sind der Gemeindepsychiatrische Steuerungsverbund und der Leistungserbringerverbund, die durch die Psychiatriekoordination und spezialisierte Arbeitskreise unterstützt werden.

Gemeindepsychiatrischer Steuerungsverbund: Planung und Koordination

Der Gemeindepsychiatrische Steuerungsverbund ist das zentrale Gremium für die strategische Planung und Koordination der psychiatrischen Versorgung in Schwerin. In diesem Verbund treffen sich der Vorstand des Leistungserbringerverbundes, die Psychiatriekoordination, ein Vertreter der Psychiatrie-Erfahrenen, sowie Angehörige psychisch Kranker, und verschiedene Leistungsträger (Sozialhilfeträger, Jugendhilfeträger, Agentur für Arbeit, Jobcenter und Krankenkassen) und Vertreter weiterer relevanter Institutionen. Ziel ist es, die Versorgung kontinuierlich zu verbessern und Versorgungslücken zu schließen.

Leistungserbringerverbund: Breite Unterstützung aus einer Hand

Der Leistungserbringerverbund umfasst sämtliche praktischen Anbieter

psychiatrischer Dienstleistungen in Schwerin, darunter die Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, der sozialpsychiatrische Dienst der Landeshauptstadt Schwerin, Psychiater und andere Fachärzte, sowie freie Träger mit psychosozialen Angeboten. Durch diese enge Vernetzung wird eine nahtlose und umfassende Betreuung der Betroffenen sichergestellt. Ein zentrales Element des Leistungserbringerverbundes sind die Arbeitskreise. Diese setzen sich aus Fachleuten verschiedener Disziplinen zusammen und widmen sich speziellen Themen der psychiatrischen Versorgung, wie beispielsweise der Versorgung von Kindern und Jugendlichen aus Familien mit psychisch kranken Eltern, sowie Suchterkrankten oder der Prävention von Wohnungslosigkeit. Durch den regelmäßigen Austausch von Expertenwissen werden praxisnahe Lösungen erarbeitet und innovative Ansätze entwickelt.

Psychiatriekoordination: Schnittstelle und Impulsgeber

Eine entscheidende Rolle im Gemeindepsychiatrischen Verbund spielt die Psychiatriekoordination. Als zentrale Schnittstelle koordiniert sie die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Akteuren und stellt sicher, dass Informationen effizient ausgetauscht werden. Die Psychiatriekoordination übernimmt zudem die Organisation und Moderation der Arbeitskreise, die sich mit spezifischen Themen der psychiatrischen Versorgung befassen.

Fazit: Ein Verbund mit Zukunft

Der Gemeindepsychiatrische Verbund in Schwerin demonstriert eindrucksvoll, wie durch koordinierte und vernetzte Strukturen eine ganzheitliche und effiziente psychiatrische Versorgung realisiert werden kann. Die Arbeit des Gemeindepsychiatrischen Steuerungsverbunds, des Leistungserbringerverbunds, der Psychiatriekoordination und der spezialisierten Arbeitskreise trägt entscheidend dazu bei, dass Betroffene in Schwerin die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um ein, trotz und mit der Erkrankung, selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. Das Modell zeigt, dass durch Kooperation und Vernetzung eine deutlich verbesserte Versorgung psychisch kranker Menschen erreicht werden kann.

*Amtsärztin Renate Kubbutat
Fachdienst Gesundheit der
Landeshauptstadt Schwerin*

„Mal gut, mehr schlecht“

Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression

Ein Bett in der Dunkelheit, unruhige Kraterlandschaften der Raufasertapeete, die abwehrende Hand eines Menschen: Einfühlsame Fotografien, die die Gedankenwelt von an Depression erkrankten Menschen bildhaft werden lassen.

Die Motive stammen von der in Erfurt lebenden Fotografin Nora Klein, die anderthalb Jahre lang Betroffene besucht und ihre Gedanken und Ängste visualisiert hat. Das Ergebnis ist ein 2016 mit Unterstützung der Deutschen DepressionsLiga e.V. veröffentlichter Bildband mit dem Titel „Mal gut, mehr schlecht“. Nora Klein hat mit ihren Motiven eine Ausdrucksform gefunden, die jenseits der Worte vermittelt, wie depressive Menschen die Krankheit erleben.

Dazu gibt es eine Vortragsreihe, die die Gefühls- und Gedankenwelt von depressiven Menschen transparenter macht. Nora Klein und Sabine Fröhlich, die in dem Buch als Betroffene porträtiert wird, reisen durch Deutschland, um die psychische Erkrankung ins Gespräch zu bringen. In Zusammenarbeit mit Institutionen zeigen Klein und

Fröhlich in einer visuellen Präsentation Fotografien aus dem Buch-Projekt und lesen dazu Lebensgeschichten von erkrankten Menschen vor. Sabine Fröhlich spricht zudem über ihre eigenen Erfahrungen.

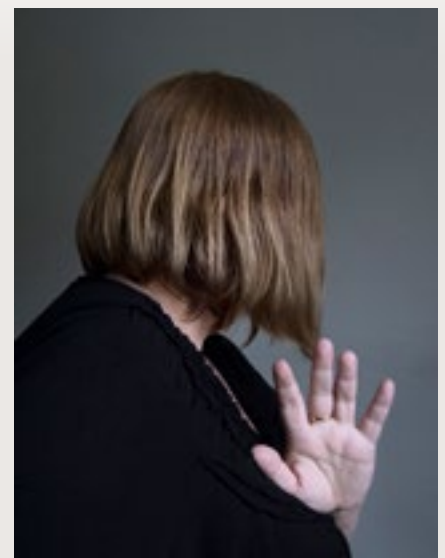
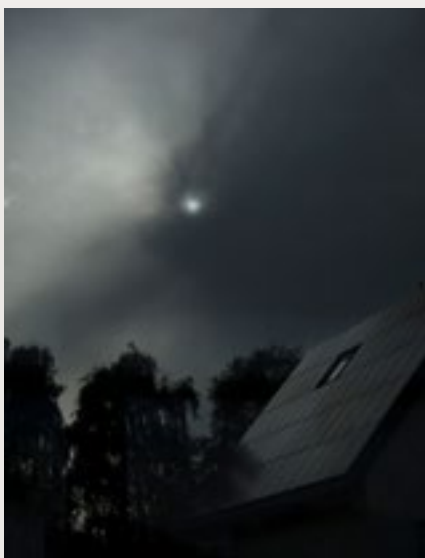
In der anschließenden Diskussion wird das Publikum an dem Gespräch beteiligt. „Wir wollen mit dem Dialog die Gäste der Veranstaltung emotional erreichen, gleichzeitig freuen wir uns, wenn sich die Zuhörer öffnen und über ihre eigenen Erlebnisse berichten“, sagt Nora Klein.

Diese Gelegenheit eröffnete sich auch einem Schweriner Publikum, als die KISS das Projekt „Mal gut, mehr schlecht“ im Juni nach Schwerin holte. Geschäftsführerin Sabine Klemm: „Die Vorlesungsreise durch den Norden hatte einen langen Vorlauf. Nach der Abstimmung der Orte und Termine ging es in die konkrete Planung: Die KISS reservierte den Saal im Schleswig-Holstein-Haus, ließ blickdichte Stoffstreifen zur Verdunklung der Fenster anfertigen und hängte sie auf, machte Öffentlichkeitsarbeit, nahm die Anmeldungen entgegen und moderierte den Abend. Es war eine intensive Zusammenarbeit

mit den Vortragenden Nora Klein und Sabine Fröhlich sowie dem Projektmanagement der Deutschen DepressionsLiga. Am Ende hat sich die Mühe gelohnt. Es war eine berührende, gelungene Veranstaltung mit positivem Feedback. Gerne würden wir sie wiederholen!“

Die gut besuchte Veranstaltung richtete sich an Betroffene, ihre Angehörigen und Interessierte. Angehörige von Betroffenen erhielten Einblicke in das Erleben der Depression, um die Krankheit durch Bilder und Worte besser verstehen zu können. Betroffene konnten erfahren, dass sie nicht allein sind. Schließlich wurde therapeutischem Fachpersonal, das mit dieser Vortragsform angesprochen wird, im Dialog zwischen Fotografin, Betroffener und Publikum ein neues Kommunikationsmedium vorgestellt. **Premi**

→ Weiterführende Informationen zu dem von der Deutschen DepressionsLiga e.V. und der BARMER geförderten Projekt erhalten Interessierte auf: www.malgutmehr schlecht.de und www.depressionsliga.de



Fotos: Nora Klein

Eine Bilderreise durch die Depression

Eine persönliche Nachbetrachtung

Im Juni wurde durch die KISS ein Vortrag zum Thema Depressionen organisiert. Die Fotografin Nora Klein hat in dem Projekt „Mal gut, mehr schlecht“ mit Betroffenen einen Bildband erarbeitet, in dem sensible Einsichten in die Innenwelt der Depression gewährt werden.

Sabine Fröhlich, eine Betroffene, sprach dort sehr offen über die tiefe Zeit ihrer Erkrankung. Ich war sehr

von Sabine Fröhlich meine Grenzen gezeigt.

Es gibt nicht „die Depression“ – eine jede ist anders, speziell. Auch hat jeder seine Art, mit ihr umzugehen. Jeder braucht seine Zeit und seine Einsicht, sie anzunehmen. Das wurde auch in der anschließenden Gesprächsrunde deutlich. Schön, dass es so offene Menschen gibt. Bleibt die Hoffnung, dass durch diese Bilderreise viele Betroffene ermutigt werden - ähnlich wie Sabine

selber in die Hand genommen, wie sie mich beherrscht. Dieses aktive Arbeiten ist für mich mit Erfolgen belohnt worden.

Durch solche Veranstaltungen wird die Öffentlichkeit informiert und aufgeklärt. Wer eine Depression nicht kennt, kann sich auch schwer da hineinversetzen. Dieses Buch leistet gute Aufklärung.

Dank an Sabine Klemm für die Organisation. **Martina**



Vor interessiert Zuhörenden gaben Nora Klein und Sabine Fröhlich offene Einblicke in eine oft verdrängte Erkrankung



Fotos: NN

berührt von ihrer Geschichte. In vielen Dingen sprach sie mir sehr aus dem Herzen. Diese dunkle Ausweglosigkeit ist mir in meiner Krankheit auch begegnet. Die Offenheit, mit der sie über alles sprach, fand ich nicht nur mutig, sondern sie hat mich bestärkt, meinen Weg genauso weiterzugehen. Auch wenn ich selbst versuche, offen über meine Erfahrungen zu sprechen – manche Situationen verschweige ich dennoch. Da hat mir die Haltung

Fröhlich – den Umgang mit der eigenen Depression zu erlernen. Vielleicht macht es auch manchen Betroffenen Mut, sich zu öffnen und sich seiner Krankheit zu stellen.

Ich selber habe diesen Anstoß in einer Therapie durch eine Mitpatientin bekommen. Mit den Worten „Ich kündige meiner Depression hiermit“, hat für mich auch ein Umdenken im Umgang mit meiner eigenen begonnen. Ich habe es, dank anthroposophischer Therapien,



Kontakte und Anlaufstellen bei Depressionen

Bei Lebensgefahr sollte der Rettungsdienst (112) gerufen werden oder die Notaufnahme eines Krankenhauses mit psychiatrischer Abteilung gesucht werden. In Schwerin wäre das in den Helios Kliniken möglich. Bei weniger akuten Verläufen oder nach einer Klinikbehandlung kann z.B. auch eine Tagesklinik besucht werden. Bei Verdacht auf Depressionen oder als erste Anlaufstelle kann der Hausarzt bzw. die Hausärztin helfen.

Telefon Seelsorge

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 möglich.

Telefon: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123

Die Telefonseelsorge bietet auch eine Mail- und Chat-Beratung an.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Das Info-Telefon der Deutschen Depressionshilfe bietet Informationen zur Erkrankung Depression und Anlaufstellen.

Erreichbarkeit: montags, dienstags und donnerstags von 13 bis 17 Uhr sowie mittwochs und freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr unter (0800) 33 44 533.

Die Stiftung bietet auch ein Onlineforum an, wo sich Angehörige und Betroffene austauschen können.

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Schwerin

Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet vertrauliche Beratungen für alle Schweriner über 18 Jahren an, die seelische Probleme, psychische Erkrankungen oder andere Lebenskrisen haben, aber auch Angehörigen oder Kontaktpersonen. Während der Sprechzeiten oder nach Vereinbarung können Gespräche geführt werden.

**Adresse: Am Packhof 2 – 6, 19053 Schwerin
Telefon: 0385 545-2842**

Selbsthilfegruppen

In Schwerin gibt es mehrere Selbsthilfegruppen, die sich auch an Menschen mit Depressionen richten. Austausch oder gemeinsame Aktivitäten sind möglich. Durch die Kontakt- Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Schwerin erhalten Sie Informationen und Unterstützung bei der Suche nach einer für Sie/Euch geeigneten Selbsthilfegruppe.

**Adresse: Spieltordamm 9, 19055 Schwerin
Telefon: 0385 3924333**

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.

**Adresse: Klöresgang 1, 19053 Schwerin
Telefon 0385 59238-03**



Foto: Williii

Ins Loch fallen oder besser herumgehen!

Foto: Adobe Stock/bramgino

Es ist schon erstaunlich: Obwohl in der Familie psychische Erkrankungen bekannt sind, konnte ich meine eigene lange nicht erkennen. Anfangs bin ich davon ausgegangen, dass meine Beschwerden mit der Fehlhaltung im Beruf orthopädisch begründet sind. Auf einer orthopädischen Reha gab es einen ersten Kontakt zu einem Psychologen und die Ahnung, dass die Ursache eine andere ist. Langsam begann ich, daran zu arbeiten: Therapie, Besserung, Rückfall, erneute Therapie in der Reha, Klinik, Tagesklinik...

Aus einem Tagesklinikaufenthalt gründete sich dann irgendwann eine Selbsthilfegruppe. Es tat gut, sich mit Leidensgenossen auszutauschen und ich begann, mich immer mehr zu öffnen und die Krankheit zu akzeptieren. Auch wegen verschiedener Schicksalsschläge kam es zu mehreren Rückschlägen. Die Löcher, in die ich fiel, waren verschieden tief. Der Freitod eines Bruders und der viel zu frühe und plötzliche Tod meines Mannes waren wohl die tiefsten.

Durch die Selbsthilfegruppe hatte ich verschiedene Möglichkeiten, besondere Therapieformen auszuprobieren. So gab es in einer dieser Krisen Kontakt zu einer Therapeu-

diesen Weg gegangen bin. Mir haben diese Therapie, aber auch die wertvollen Kontakte und Gespräche mit den Mitpatienten, eine andere Sichtweise zur Krankheitsbewältigung an die Hand gegeben.

Irgendwann, etwa zwei Jahre später, hatte ich das Gefühl, in der Selbsthilfe nicht mehr gut aufgehoben zu sein. Sicher gibt es Phasen und Momente, die auch wieder schwierig sind. Dennoch schaffe ich es momentan recht gut ohne Selbsthilfe, ohne Therapie und auch ohne Antidepressiva (lediglich anthroposophische Medikamente) meinen Weg zu gehen. Auch der Rehasport „Bewegung für die Seele“ mit Dorit hilft mir gut auf dem Weg.

Das Loch ist nicht mehr so tief und ich habe gelernt es zu umgehen.

Martina



tin, die mich auf eine Klinik hinwies, die auf anthroposophischer Basis therapiert. Die vier Wochen Aufenthalt in dieser Klinik waren für mich ein Wendepunkt in der Krankheitsbewältigung. Es war gut, dass ich

Warum sind Selbsthilfegruppen wichtig bei der Bewältigung von Depressionen?



Zur Beantwortung dieser Frage haben wir eine Künstliche Intelligenz aufgefordert, die wichtigsten Aspekte zusammenzustellen - hier ist die Antwort von ChatGPT:

Selbsthilfegruppen können eine äußerst wichtige Rolle bei der Bewältigung von Depressionen spielen. Sie bieten Betroffenen einen geschützten Raum, in dem sie sich mit anderen Menschen austauschen können, die ähnliche Erfahrungen machen. Dies schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit und kann das Gefühl der Isolation und Einsamkeit, das häufig mit Depressionen einhergeht, lindern. Hier sind einige spezifische Gründe, warum Selbsthilfegruppen bei Depressionen wichtig sind:

Gemeinschaft und Verständnis:

In Selbsthilfegruppen treffen Menschen auf andere, die ihre Situation verstehen, weil sie selbst Ähnliches durchleben. Dieses Verständnis kann sehr tröstlich sein und Betroffenen helfen, sich weniger allein mit ihren Problemen zu fühlen.



Austausch von Erfahrungen und Bewältigungsstrategien:

Gruppenmitglieder können voneinander lernen, indem sie über ihre Erfahrungen sprechen und bewährte Strategien zur Bewältigung der Depression teilen. Dies kann praktische Ratschläge und neue Perspektiven bieten, die in einer individuellen Therapie möglicherweise nicht zur Sprache kommen.

Motivation und Ermutigung:

Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, kann die Motivation steigern, an der eigenen Genesung zu arbeiten. Die Ermutigung durch andere Mitglieder, die eigene Fortschritte gemacht haben, kann Hoffnung geben und helfen, in schwierigen Zeiten durchzuhalten.



Fotos: Williii



Reduktion von Scham und Stigma:

In einer Selbsthilfegruppe zu sein, kann dazu beitragen, das Stigma, das oft mit Depressionen verbunden ist, zu verringern. Wenn Betroffene sehen, dass sie nicht allein sind, kann dies dazu führen, dass sie offener über ihre Gefühle sprechen und Hilfe annehmen.

Ergänzung zu professioneller Hilfe:

Selbsthilfegruppen können eine wertvolle Ergänzung zu professionellen Behandlungen wie Psychotherapie oder medikamentöser Behandlung sein. Sie bieten eine zusätzliche Form der Unterstützung, die oft weniger formell und zugänglicher ist.

Langfristige Unterstützung:

Während eine Therapie oft zeitlich begrenzt ist, können Selbsthilfegruppen eine kontinuierliche Unterstützung bieten. Einige Menschen bleiben über Jahre hinweg in Gruppen aktiv, auch nachdem sich ihre Symptome gebessert haben, um sich und anderen weiterhin zu helfen.

Zusammengefasst bieten Selbsthilfegruppen eine einzigartige Form der Unterstützung, die oft eine wertvolle Ergänzung zu anderen Behandlungsformen darstellt. Sie können dazu beitragen, dass sich Betroffene besser verstanden, gestärkt und motiviert fühlen, ihre Depression zu bewältigen.



Wiederkehrende Depressionen – der rote Faden in meinem Leben

Von Kindheit an hatte ich Phasen, in denen ich über den Lebenssinn nachgrübelte, mich fehl am Platze fühlte und mich niemandem darüber mitteilen konnte. Wie von Zauberhand änderten sich diese Zustände von selbst und es folgten schöpferische lebensfrohe Phasen.

Da ich aus Angst und Unwissen heraus mit niemandem darüber sprach, fühlte ich mich ziemlich einsam auf meiner „Robinson Insel“. Ich sehnte mich nach „Freitag“, einer Freundin oder einem Gefährten, einem Menschen eben, der mich so liebte.

Ich suchte also lange Zeit im Außen den Menschen, der mich bedingungslos annahm und liebte. Ich glaubte, ab da würde alles gut sein und ich mich besser fühlen. Hoffnung und Enttäuschung wechselten sich ab, wie Wellen im Meer. Mal oben, mal unten, aber ständig mit mir selbst zusammen.

Ich schaute zu anderen glücklichen Menschen und wollte so werden wie sie. So studierte ich Menschen und deren Verhaltensweisen und eignete mir Wissen und Strategien an, die ich für mich selbst auf Tauglichkeit überprüfte. Jedes Mal, wenn ich eine neue Methode kennen lernte, war ich begeistert und zuversichtlich. „Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, wie es der Autor Hermann Hesse in „Die Stufen“ beschreibt.

Ich lernte also, philosophierte, erprobte und reflektierte. Aber immer wieder kam ich nach einiger Zeit an den Ausgangspunkt zurück. Nämlich zurück zu mir! Also musste es etwas mit mir selbst zu tun haben! So begab ich mich auf eine Reise nach innen, die mehrere Jahre dauern sollte. Ich erforschte mich selbst und meine Lebensumstände. Ich begann zu verstehen und Zusammenhänge zu erkennen. Und ich kam mir

selbst auf die Spur: Wie ich tickte, was ich brauche und welche Verhaltensmuster ich entwickelt hatte, um mit den Herausforderungen des Lebens umgehen zu können. Auch wie mein Grundkonzept in Körper, Seele und Geist angelegt ist, von Geburt an, fand ich heraus und



schloss so immer wieder Frieden mit mir selbst. Ich akzeptierte mein Sein. Und ich entdeckte, was ich brauche, damit es mir gut geht.

Die nächste Stufe war, andere Menschen zu bitten, um das, was ich brauchte. Und gleichzeitig zu verstehen, dass sie genauso ein einzigartiges Konstrukt „Mensch“ sind, ein kleines Universum, wie ich selbst auch. Also, ich kam in Kontakt mit mir selbst und dadurch gleichzeitig in Kontakt mit anderen Menschen. Ich lud Menschen auf meine Insel ein und ich besuchte andere Menschen auf ihrer Insel. Zuerst am liebsten nur 1:1 Begegnungen, in denen intensiver Austausch stattfand. Später entdeckte ich meine Liebe für Gruppen und Gemeinschaften und erkannte ihren Wert.

Und ich gab der Spiritualität einen Platz in meinem Leben. Also dem Gedanken und der Erfahrung, dass es



Fotos: privat

größere unsichtbare Kräfte gibt, die wirken – ob ich nun daran glaube oder nicht! Mit 64 Jahren habe ich mich für meine Taufe entschieden – eine bewusste Entscheidung, auf dem Weg zu mir selbst und Gesundwerdung. Es ist ein schönes Gefühl auf Gott zu vertrauen und mich geliebt zu fühlen, von ihm und von mir selbst.

Und ich freue mich darüber, mein Wissen und meinen Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. Dies wohl wissend, dass jeder Mensch seinen eigenen inneren „Bauplan“ hat, wie es die italienische Ärztin Maria Montessori formuliert hat. Jeder Mensch darf seinen eigenen Weg finden, der anders ist, als meiner. Es kommt darauf an, ob ich mich von mir weg oder zu mir hin entwickle.

Wer Lust und Interesse hat mehr von mir zu erfahren, der melde sich für die kostenlose Workshop-Reihe zum Thema „Selbstfürsorge“ in der KISS an. Start: 13. September 2024, 16 bis 20 Uhr in der KISS.

Ich habe erkannt: Der einzige Mensch, mit dem ich ein Leben lang verbunden bin, bin ich selbst! Und mein ganzes Leben ist ein Pilgerweg.

Iris Edelgard Sachse

Wenn (fast) nichts mehr geht

Körper und Seele starten einen Streikaufruf - mit großem Erfolg

Als wir in einer unserer letzten Redaktionssitzungen das Thema dieser Ausgabe festgelegt hatten, war ich bei den ersten, die einen Artikel zugesagt haben. Ich habe mich an meinen Gesundheitszustand vor einigen Jahrzehnten erinnert und war mir sicher: Der passt genau zu „Depression“. Nach einigen Nächten „drüber schlafen“ und vielem Nachdenken dazu war ich mir nicht mehr sicher: War es nicht eher eine Mischung aus Depression, Burnout und posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)? Ich zog das Internet zu Rate und fand: „Eine Depression ist eine krankhafte Gemütsstörung. Typische Anzeichen sind eine gedrückte Stimmung und andauernde Interessenlosigkeit. Zusätzlich fällt es schwer, alltägliche Aufgaben zu bewältigen. Und das über einen langen Zeitraum.“ Ja, so war das damals bei mir. Burnout: „eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit aufgrund beruflicher oder anderweitiger Überlastung.“ Ja, hatte ich, sowohl beruflich als auch privat. Eine PTBS „tritt als eine verzögerte psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis, eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes auf.“ Ja, ein paar Monate vorher gab es ein extrem belastendes Ereignis.

Bevor Körper, Seele und Geist ausgiebig über viele Monate streikten, gab es innerhalb kurzer Zeit zu viel, was nicht gut war und mich über Gebühr beanspruchte: Mein Vater war gestorben, meine Mutter hatte sich bei einem Treppensturz verletzt und musste mehrere Wochen betreut werden, der Job war stressig und oft arbeitszeitintensiv, teilweise habe ich zwei Arbeitsplätze ausgefüllt und den, den ich gern dauerhaft gehabt hätte,

am Ende doch nicht bekommen. Im Fernstudium habe ich eine Prüfung erst im dritten Anlauf geschafft.

Dann reagierte mein Körper: Herzrasen, Angstzustände und das im Ausland in einer Straßenbahn. Für den Moment konnte ich das wieder zurechtrücken, aber es wiederholte sich, unregelmäßig und oft ohne einen Anlass. Irgendwann wurde ich mit diesen Beschwerden Stammgast bei unserer Hausärztin. Sie hat mich durchaus ernstgenommen, aber länger krankgeschrieben wurde man mit solchen Erkrankungen in der DDR nicht. Ein paar Tage, das war es dann auch und hat keinesfalls gereicht, um auch nur annähernd gesund zu werden. Dabei war ich eigentlich gar nicht in der Lage

Fast ein Jahr später war es soweit: An einem Autobahnparkplatz stand ich im Gras, fand die weißen Wolken am strahlend blauen Himmel faszinierend, genoss die warme Frühlingssonne und habe gespürt: Die schlimme Zeit ist vorbei, es ist wieder gut. Mein Gefühl war richtig. Bis heute habe ich trotz aller Katastrophen in meinem Leben in den Jahrzehnten danach so etwas nie wieder gehabt und darüber bin ich sehr froh.

Hätte ich zu der Zeit um die Existenz von Selbsthilfegruppen gewusst, die es in der DDR ja nur inoffiziell und unter jeweils anderen Namen gab – ich bin mir ziemlich sicher, dass ich nicht hingegangen wäre, weil mir dazu einfach die Kraft fehlte, und es

„An einem Autobahnparkplatz stand ich im Gras, fand die weißen Wolken am strahlend blauen Himmel faszinierend, genoss die warme Frühlingssonne und habe gespürt: Die schlimme Zeit ist vorbei.“

zu arbeiten, hatte einfach keine Kraft mehr für meinen Job und musste ihn trotzdem erledigen.

Weil es organisch keine Befunde gab, wurde ich auch zu einem Psychologen geschickt. Geholfen haben mir diese Besuche nicht, leider. Ich habe mich durch die Zeit geschleppt mit dem Gefühl „keiner versteht mich, auch dann nicht, wenn ich versuche, meine Gefühlslage und körperlichen Befindlichkeiten zu erklären.“ Oft habe ich mir gewünscht „normal“ zu sein wie alle anderen, ohne den gefühlten Abstand zwischen mir und der Welt.

war ein logistisches Problem. Das ist heute in unserem Flächenland nicht anders, aber heute fahren viel mehr Menschen einen eigenen PKW und Selbsthilfegruppen sind längst eine Selbstverständlichkeit.

Auch wenn sie vielleicht nicht wirklich für jeden und jede geeignet sind – ich sehe Selbsthilfegruppen als eine große Chance, sich mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen auszutauschen, sich gegenseitig in vielfältiger Form zu unterstützen und so den oft schwierigen Alltag erträglicher zu machen.

Brunhilde

Beratung

Bei Interesse melden Sie sich bitte in der KISS telefonisch: 0385 3924333 oder per Mail: info@kiss-sn.de an. Weitere Informationen finden Sie auf www.kiss-sn.de und 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.

Gruppen Gründungen

Entfremdete Eltern für ihre Kinder

Nach der Trennung werden wir durch unsere Expartner von unseren Kindern entfremdet, der Kontakt zu ihnen wird uns verwehrt und wir verlieren unsere Beziehung zu ihnen. Vor unseren Kindern werden wir zum Buhmann gemacht. Unsere Kinder werden als Mittel zum Zweck instrumentalisiert. Sie vergessen, was wir gemeinsam erlebt haben.

In unserer Gruppe treffen sich betroffene Elternteile – Väter, Mütter und Großeltern – mit dieser Erfahrung. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, stärken uns gegenseitig und suchen gemeinsam nach Lösungswegen. Ziel ist es, unsere Rolle als Vater, Mutter oder Großeltern wieder ausfüllen zu können.

Treffen: an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat um 17 Uhr.

Frauenkreis Herz über Kopf

Wir rufen einen Frauenkreis ins Leben und laden dazu herzlich Frauen ein, um uns gemeinsam zu entwickeln und zu wachsen. Depressionen, emotionaler und sexueller Missbrauch und viele andere leidvolle Lebenserfahrungen brachten seelische Verletzungen und Schmerz, riefen psychische Erkrankungen hervor. Trotz alledem ein glückliches und sinnerfülltes Leben führen und Gesundheit bewahren oder wiederherstellen ist eine große Herausforderung, der wir uns unter anderem stellen wollen. Es ist unser Ziel, uns gegenseitig zu unterstützen.

Jede Teilnehmerin ist eingeladen, ihr Erfahrungswissen über Bewältigungsstrategien und Methoden und ihre Talente mit allen anderen zu teilen. Der Frauenkreis bietet Raum für Begegnung, Austausch, Lebensfreude, Gefühle, Entspannung, Bewegung und Lachen. Alles entsteht durch unser gemeinsames Sein. Eine bunte Palette von Themen, Selbsterfahrungen und Übungen gibt jeder Frau die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse und Talente zu erkennen und auch Grenzen zu erfahren und offen darüber zu kommunizieren. Oder einfach nur gehalten werden. Eine Bereicherung für Alle. Wir beleuchten Fragen wie: Was kann ich gut? Was bereitet mir Freude? Womit kann ich andere beschenken? Selbstfürsorge, Selbstwert und Selbstbestimmung stehen im Mittelpunkt.

Treffen: immer am ersten Freitag im Monat von 16 - 20 Uhr.

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 16. September, 17 Uhr, in der KISS. Treffen: an jedem 3. Montag im Monat um 17 Uhr.

Mitstreiter*innen gesucht

SHG Gemeinsam von dick zu dünn
In unserer Gruppe treffen sich Menschen, die Gewichtsprobleme haben

(Adipositas / Übergewicht) und dadurch gesundheitliche Einschränkungen wie Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen, 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, 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, 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.

NA-Meeting in Schwerin

NA (Narcotics Anonymous) ist eine Selbsthilfegruppe von Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung. Sie kommen zusammen, um clean zu bleiben. Narcotics Anonymous (NA) 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. Betroffene Interessierte sind herzlich eingeladen.

Die Meetings finden wöchentlich am Dienstag um 18 Uhr in der KISS statt.

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. Diese Betreuungsform wurde von Kinderpsychologen relativ schnell als schädlich erkannt. Die Kinder (man geht von > 100.000 Betroffenen aus) waren öfter krank, hatten Entwicklungsverzögerungen und als Folge der vorschnellen und wiederkehrenden Trennung von der Mutter, große emotionale Defizite. Trotzdem wurden diese Betreuungsformen in der DDR bis in die achtziger Jahre aufrechterhalten.

Seit wenigen Jahren beschäftigen sich auch die Wissenschaften mit den Spätfolgen für die Betroffenen. Zu den Spätfolgen zählen starke Beeinträchtigungen im Leben, psychische und psychiatrische Spätfolgen, wie eine gestörte soziale Interaktion, eine verringerte Bindungsfähigkeit, mangelndes Gefühl für den eigenen Körper, mangelndes Selbstvertrauen, bis hin zu PTBS (Posttraumatische Belastungsstörungen), Depressionen und Psychosen.

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 Website: 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 1. und 3. Freitag um 17 Uhr in der KISS.

SHG Basis-Tarif

In Deutschland gibt es nur eine sehr kleine Gruppe von Privatpatienten im Basis-Tarif. Er hat für diese Patienten eine soziale Schutzfunktion und stellt die ärztliche und zahnärztliche Versorgung bedürftiger Mitglieder sicher,

die über 55 Jahre sind und für die eine Rückkehr in die GKV nicht möglich ist. In unserer Gruppe beraten wir uns gegenseitig und informieren uns über Rechte und Pflichten. Wir verstehen uns als Bindeglied zwischen Verbraucherzentrale, kassenzahnärztlicher Vereinigung und Patientenberatung in MV.

Nächstes Treffen: 29. Oktober, 17 Uhr in der KISS.

SHG Männliche Identität

In unserer Männergruppe finden wir den geschützten Rahmen, um über unsere ureigensten Themen zu sprechen. Dabei geht es um authentischen Austausch und die Lust am Mannsein. In der Gewissheit, dass alles im Raum bleibt, können wir Vertrauen zueinander aufbauen und der Frage näherkommen: Wer will ich sein?

Treffen: jeden Mittwoch, 19 Uhr, in der KISS.

Workshop-Reihen:

Selbstfürsorge Training

Sich wiederholende Depressionen zogen sich wie ein roter Faden durch mein Leben.

Aus scheinbar unerklärlicher Ursache. Ein langer steiniger Weg liegt nun hinter mir zu einem Leben in Lebensfreude und mit Lebenssinn. Ich habe auf diesem Weg viele Wegbegleiter/innen getroffen, habe mich immer wieder inspirieren lassen und in mich selbst investiert. Die größte Investition war und ist Selbstliebe und Selbstfürsorge – und dies zu unterscheiden von Egoismus. Ein langsamer Selbstheilungsprozess – ähnlich einer Pilgerwanderung zu mir selbst.

In dieser Workshop-Reihe lade ich Sie herzlich ein, Strategien zu erlernen, um mit Depressionen zu leben. Der Schlüssel zur Veränderung ist die eigene innere Haltung. Und die Bereitschaft, sich selbst ehrlich zu begegnen. Auch für Menschen ohne Depressionserfahrung ist die Workshop-Reihe sehr gut geeignet, um sich in Alltagssituationen zu spüren und zu behaupten.

Termine (jeweils freitags in der KISS):

13. September 2024 16 – 20 Uhr
 11. Oktober 2024 16 – 20 Uhr
 15. November 2024 16 – 20 Uhr

Workshop Leitung:

Iris Sachse (vormals Hesse)
 Heilpädagogin, Psychologischer
 Coach, Gesundheitsberaterin
**Anmeldung: in der KISS unter
 Tel.: 0385 392 43 33 oder per E-Mail:
 info@kiss-sn.de**

Kostenpflichtiger Workshop zur aktiven Entspannung:

Male Dein Mandala

Nach dem sehr positiven Feedback meines Mandala-Workshops in der KISS Schwerin, biete ich nun weitere Möglichkeiten an, Ihr eigenes Mandala anzufertigen. Dabei vermittele ich Ihnen Techniken, die ich mir erarbeitet habe, um Seelenmandalas anzufertigen, wie z.B. die Bilder im Gruppenraum 1 der KISS.

Das Anfertigen dieser harmonischen Energiebilder kann Sie in einen angenehmen, entspannten Zustand versetzen und vielleicht ein neues Hobby in Ihr Leben bringen. Das Material stelle ich Ihnen gerne zur Verfügung. Wir werden mit Gelstiften und/oder Buntstiften auf Zeichenpapier arbeiten.

Termine und Ort in der KISS:

8. September 2024 14 – 16 Uhr
 17. November 2024 14 – 16 Uhr

**Workshop Leitung: Marita Rusch,
 selbstständige bildende Künstlerin
 und Selbstheilungs-Coach**

**Anmeldung: telefonisch
 0176 56 96 80 56 bei Marita Rusch
 Kosten: inkl. Material 22 Euro pro
 Person**

Veranstaltungen und Termine

16. – 18. September: Jahrestagung Deutsche Arbeitsgemeinschaft (DAG) Selbsthilfegruppen e.V. in Berlin

25. September: Verlegung von 12 Stolpersteinen vor den letzten freiwilligen Wohnsitzen von Opfern des Nationalsozialismus mit Gunter Demnig im Stadtbereich Schwerins

17 Uhr Öffentliche Gedenkstunde am Südufer Pfaffenteich

3. Oktober, 12 – 16 Uhr: Infotisch der KISS zum Tag der Deutschen Einheit

10. Oktober, 14 – 18 Uhr: Tag der offenen Tür in der KISS Die letzten Möbel sind bestellt, die Planungen für eine Verschönerung

der Gruppenräume laufen auf Hochtouren. Um allen Selbsthilfegruppen, Partnern und Interessierten das Endergebnis präsentieren zu können, haben wir einen Tag der offenen Tür am Donnerstag, den 10. Oktober, vorgesehen.

16. Oktober um 17 Uhr:

Mitgliederversammlung des KISS e.V. in der KISS

In diesem Jahr wird turnusmäßig der Vorstand gewählt. Der Trägerverein der KISS freut sich über neue Mitglieder.

Man müsste mal – Verbündete suchen!

Andreas Lußky und Claus Oellerking haben den Podcast „Man müsste mal ...“ ins Leben gerufen. Dabei wollen sie mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die sich freiwillig für ein Projekt oder eine Idee engagieren. In ihren Beiträgen berichten sie vor allem aus der Landeshauptstadt und dem Westen Mecklenburg-Vorpommerns. Im März luden sie Sabine Klemm, Geschäftsführerin der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V. – besser bekannt als „KISS“ – ins Studio ein, um mit ihr über das Thema Selbsthilfe zu sprechen. Der als Folge 105 entstandene Beitrag ist unbedingt hörensenswert, s. LINK <https://manmuesstemal.jimdo-free.com/2024/06/23/folge-105-sabine-klemm-selbst-hilfe-in-der-kiss/>

MITGLIEDER GESUCHT!

Der KISS e.V. sucht weiterhin 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.

**Am 16. Oktober wird zur Mitgliederversammlung ein neuer Vorstand gewählt.
 Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle telefonisch:
 0385 3924333 oder per E-Mail
 an: info@kiss-sn.de**



Selbsthilfe als „Therapie“ bei depressiven Erkrankungen?

Die Erkrankung betrifft den ganzen Menschen: Körper, Geist und Seele

„Allein und erst einmal vollkommen hilflos steht man dem, was einen tief hinunter zieht, gegenüber.“ „Die Selbsthilfegruppe ist eine hilfreiche Partnerin, ein verlässlicher Anker in meinem Leben.“ Das sind Aussagen aus Gesprächen, die ich mit Gruppen unserer KISS geführt habe zum Thema Depression.

Entsprechend sehr unterschiedlicher Subdiagnosen und Ausprägungen der Erkrankungen haben sich dazu passende Gruppen gebildet. Ob es dann „passt“, musste sich natürlich erst herausstellen. Mein Eindruck ist, dass sich unter einem bestimmten Motto diejenigen zusammenfanden, die hier sozusagen richtig sind, deren Bedürfnisse hier erfüllt werden. Mir hat gut gefallen, dass man offensichtlich sehr freundschaftlich verbunden ist, sich gut kennt und wertschätzt, dass „alles“ toleriert wird und möglich ist. Übereinstimmend heißt es, „man sei hier zu Hause, habe einen Anker, werde nie allein gelassen mit seinen Problemen“. Wie hilfreich und auch befreiend das ist, mag ein Statement eines chronisch Erkrankten zeigen: „Wenn ich nach unserem Treffen abends nach Hause komme, fühle ich mich immer gut und leichter; das bemerkt dann auch meine Frau“.

Spielerisch versucht die eine Gruppe mit Angst und Depression umzugehen; viele Spiele - auch komplizierte - stehen zur Auswahl. Nach dem Prinzip des homo ludens (spielender Mensch) als Gegenpol zum schaffenden und denkenden Menschen (nach J. Huizinga) wird man, wenn es gut geht, frei, leichter und kann seine Probleme einmal vergessen. Für Gespräche,

Diskussion bleibt immer Zeit. Man gibt sich fröhlich – nein, man ist es.

Trotz schwerer Erkrankung sind weite Interessen und Initiativen vorhanden, um z.B. wie die „Achterbahn-Gruppe“, an bundesweiten Kongressen teilzunehmen und so evtl. neue Therapieansätze kennenzulernen. Gesprächsweise ergab sich immer wieder ein „Muster“: Gesucht wird Ablenkung vom Alltag, Überwindung von Einsamkeit, Probleme besprechen zu

sogar, in Abwandlung des eigentlichen Begriffs, von Gesprächstherapie sprechen.

Für mich, der ich mit der Materie vertraut bin, zeigte sich erneut: Selbsthilfe, besonders im Zusammenhang mit unserem Thema - sinnvollerweise begleitet von Psychotherapie und/oder Medikation, ist ein ganz wichtiges „Instrument“.

Kleiner Nachsatz: eine systematische Übersichtsarbeit (Erstautor Mi-



Das Wandern in der freien Natur trägt zu einem ausgeglichen Lebensgefühl bei Foto: Arne Weinert

können, da Vertrauen aufgebaut ist, weshalb Schuldgefühle gar nicht erst aufkommen, das eigene Verhalten beleuchtet wird, das Gefühl der Stigmatisierung draußen bleibt, Austausch von Bewältigungsstrategien stattfinden kann. Wichtig also sind gemeinsame Aktivitäten und ganz besonders Gespräche. Man könnte hier vielleicht

chael Noetzel und seine Arbeitsgruppe), die eine Vielzahl von Studien und ausführliche Literaturrecherche, internationale Datenbanken etc. berücksichtigt, kommt zum Ergebnis: Bewegungstherapie/Sport (u.a. Walking, Jogging, Thai Chi, Qi Gong) hat eine positive Wirkung bei schwerer Depression.

Dr. J. Friedmann

An dünnen Fäden

Heute ist für mich ein fröhlicher Tag. Mir geht es gut, auch die Mitmenschen, denen ich begegne, lächeln mich an. Darüber hinaus haben wir Freitag, das Wochenende liegt vor mir. In mir sind Gedanken, was ich in diesen Tagen Sinnvolles tun kann. Vor allem werde ich mich auf meine Familie konzentrieren. Das Schreiben dieses Textes nimmt nur den heutigen Nachmittag in Anspruch. Auch in diesen regelmäßigen Texten liegen meine aktuellen Wünsche und Gedanken. Vor allem soll es Andere ansprechen, die suchend auf dem Weg sind.

In meinen Nachrichten war eine E-Mail eines Begleiters meines Schreibens. Unter anderem schreibt er: „... Ihre Literatur aber lese ich immer. Machen Sie so weiter! Es gibt viel zu wenige Menschen, die auch an andere denken.“ Lange hatte ich nichts von ihm gehört. Es freut mich, dass er sich gemeldet hat. In ein paar Zeilen berichtete ich ihm von meiner schreibenden Tätigkeit und ergänzte: „... die Welt hat sich verändert. Wie die Menschen leben und agieren, das hat sich vor allem verändert. Allen wird bewusst, an welch dünnen Fäden das Leben hängt. Eigentlich müssten sich im Angesicht dieser Tatsache alle zusammen tun...“ Nun bin ich beim Thema! Jeder kennt den berühmten seidenen Faden. Auch wissen viele, wie unsicher unser menschliches Leben ist. Wir Menschen tun alles, um es anscheinend sicherer zu machen. Alles wird dafür getan, dass unser Körper und Geist möglichst lange funktionieren. Alle Bereiche werden mit Versicherungen abgedeckt. In unserer Gesellschaft kommt es einem vor, dass das Leben erheblich länger als 80 Jahre währt. Wie geht es psychisch Erkrankten dabei? Mit Ängsten, Wahnvorstellungen und schlimmen Anwandlungen kommt dies Schwierige noch zu der allgemeinen

Unsicherheit dazu. Mir war es in meinen akuten Phasen eher wichtig erstmal aus dieser kranken Zeit zu finden und erst dann wieder an die allgemeinen Unsicherheiten zu denken.

Wie ist es mit den dünnen Fäden? Wenn wir Menschen das auf diese Weise sehen, dann kommen wir nicht ohne das Religiöse aus. Es wäre ein schrecklicher Gedanke, wenn wir wie in einem Puppentheater an den Fäden hängen und darüber im Dunkeln des Theaters niemand ist, der diese Fäden vorsichtig und mit Vernunft bewegt. Da muss einer sein, der die Fäden führt. Gott? Oder andere sehen dort anderes. Ich lernte jemanden kennen, der an die Natur glaubt. Wie auch immer, sehe ich es nicht in einer negativen Weise. Wir Menschen sind getragen von guten Kräften. Nun zu dem, was in unseren Kräften liegt, ohne unseren Willen geht es nicht. Wie in der an mich gerichteten Nachricht geschrieben steht, ist es auch wichtig, dem Nächsten zu helfen. Fast unsichtbar tun das viele Menschen in der Hilfe zur Familie und dem jeweiligen Umfeld.

Ich hörte von der Rede des französischen Präsidenten Emmanuel Macron über die Gefahren für Europa. „Es besteht ein immenses Risiko geschwächt oder gar abgehängt zu werden“, sagte er. „Unser Europa heute ist sterblich, es kann sterben, und das hängt allein von unseren Entscheidungen ab.“ Europa stehe an einem Wendepunkt und müsse mehr tun, um mit den schnell aufrüstenden globalen Rivalen konkurrieren zu können. Von Aufrüstung als Antwort halte ich nicht viel. Aber in unserer aktuellen Situation in der Welt sollte in allen Bereichen sehr viel getan und bedacht werden, damit wir „nicht geschwächt oder abgehängt werden“! Denken wir an die Verhältnisse der Armut und des Hungers und der Unterdrückung in dieser Welt! Denken wir besonders an unsere Kinder!

Sehen wir alles etwas positiver, dann wird dieses Bild mit den Fäden auch überflüssig. Es gibt Hoffnung, dass wir Menschen in unseren Umgebungen gut leben und unsere Probleme halbwegs lösen können.

Hartmut Haker



Foto: privat

Der Ratzeburger Autor Hartmut Haker ist seit über 20 Jahren an einer schizo-affektiven Erkrankung erkrankt. Auch durch das Schreiben und Lesungen halten lebt er heute ein lebenswertes Leben mit Familie und Beruf. Seine schreibende Tätigkeit soll anderen Betroffenen nicht nur Mut machen, sondern auch aufklären und entstigmatisieren.

Der Yeti, eine Treppe tiefer

Dein Körper, deine Depression, deine SICHTweise

Als sich seine Wohnungstür das erste Mal für zehn Zentimeter öffnete, sah ich den Yeti. Wildes weißes Fell und ein struppiger Bart; aus seiner Höhle strömte es muffig und säuerlich.

Das einzige Lebenszeichen, dass ich seit seinem unauffälligen Einzug 2019 in unserem Wohnblock in einem sehr kleinen Dorf in der Mecklenburger Schweiz wahr nahm, waren unzählige Pakete von Lieferdiensten im Treppenhaus. Meine Nachbarn flüsternten: „Der ist wohl aus dem Westen“. Stimmt, aus dem tiefsten Südwesten. Nach dem Winterhalbjahr hatte sein Cabrio ordentlich Moos angesetzt. Es war ewig nicht bewegt worden. Keiner von uns hatte ihn je draußen gesehen.

Nun hatte ich gewagt, beim Yeti zu klopfen: „Ich bin von oben, wollte mal fragen, wie es Ihnen so geht?“ Aber eigentlich wollte ich hinter seine Zottelmähne gucken. „Ja Danke, alles gut.“ brummte er. Jedoch meine Nase empfing andere Signale! Mein tägliches Klopfen an seiner Tür ließ den Spalt weiter werden. „Noi, hoid net!“ kam es aus der Höhle. Nächster Versuch: „Komm roi!“ Aha, so sieht also eine Yeti-Höhle von innen aus! Sein Bad war verschlossen, doch die Tür kam nicht gegen die Dünste an. Die Küche hatte keine Tür. Schade, die Reste fast jeder Mahlzeit der vergangenen Wochen hatten Spuren auf den Küchenmöbeln hinterlassen.

Am Ende des Flures, zwei Schritte im Wohnzimmer stand er und zog die Schultern hoch: „Bin net ferti gworde mit Blumegieße.“ Alles um ihn herum war irgendwie verwelkt. Da waren Strukturen von Sozialleben, Kultur, von Wissensdurst und Hobbys erkennbar. Er war kein Messie, aber



offensichtlich hatte er nicht nur seinen Körper vernachlässigt. Und doch wurden meine Alarmglocken leiser. Da stand ein Mensch, zweifelnd an sich, am Sinn seines Daseins, fern der Heimat, fern von Glück, nah am Abgrund und nah an meinem Spiegelbild. Mit allen mir gegebenen Sensoren empfing ich Signale, die auf eine mir wohl bekannte Krankheit deuteten: DEPRESSION.

2013 erhielt ich in einer psychiatrischen Fachklinik meine Diagnose: schwere depressive Episode mit Erschöpfungszustand. Vorher war „Burnout“ über ein Jahr lang mein Strohalm. Als ich die Diagnose bekam, konnte ich daran arbeiten (lassen).

Der Yeti hatte keine, außer einer Herzschwäche. Aber auch er tat jetzt vieles, einiges für seine Wohnung, manches für sich. Und es kam der Tag, als er mir freudig Schere und Haarschneider in die Hand drückte: „Wolle mir drauße?“ Ein Hocker wurde auf der Wäschewiese positioniert, Strom aus dem Schuppen verlegt, Mülltüte locker um den Hals drapiert... und los. Aus dem Yeti wurde Michael. Er strahlte bis zu beiden jetzt wieder sichtbaren Ohren, sein

Mund stand nicht mehr still. Natürlich hatte Michael eine Familie, natürlich hatte er ein erfülltes Arbeitsleben, er war belesen, fotografierte gern, hatte kistenweise Modelleisenbahnen und liebte Filme. Er hatte keine Kinder, aber vieles war vergleichbar mit meinem Leben.

Mittlerweile war Michael im Block gut integriert. Wir Singles luden uns gegenseitig ein; wir unternahmen Ausflüge durch Mecklenburg und wir kochten miteinander. Es hätte noch Jahre so weiter gehen können... oder bis zur nächsten depressiven Episode. Doch ohne, dass wir anderen es bemerkten, war die Depression bereits in ihm.

Am Morgen des 21. Januar 2021 wollte ich Michael irgendetwas fragen. Auf mein Klingeln und Klopfen regte sich nichts. Ich hatte seinen Wohnungsschlüssel „für den Notfall“. War das jetzt ein Notfall? Wir alle waren besorgt. Mit einer Nachbarin betrat ich seine Wohnung. Michael saß auf seinem Sofa, regungslos und ohne Puls.

Er war 66 Jahre alt, depressiv und herzkrank. Er hatte vor Wochen seine Herz-Tabletten komplett aufgebraucht und vermutlich bewusst keine neuen besorgt. Psychologische Hilfe anzunehmen, dazu war er bis zum Ende nicht bereit.

In seinem kleinen Gedichtband SICHTweisen, den er mir wenige Tage vorher geschenkt hatte, schrieb er: „HIMMEL = Erwartung der Unendlichkeit, jenseits aller Horizonte, nie endende Hoffnung menschlichen Geistes auf Erlösung“

Michael ist im Jahr 2021 verstorben.

Text und Foto: Christoph Meissner

Das In-Gang-Setzer-Projekt

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Bereits seit vielen Jahren beteiligt sich die KISS Schwerin an dem vom Paritätischen NRW geleiteten bundesweiten Projekt der In-Gang-Setzer. Im Herbst nehmen vier ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der KISS am hybriden Basiskurs in Rendsburg teil, um Methoden und Techniken für eine Unterstützung im Gruppenalltag zu erlernen. Nach erfolgreichem Abschluss arbeiten sie eng und verbindlich mit der KISS zusammen, um Selbsthilfegruppen gut ins Laufen zu bringen.

Der Begriff In-Gang-Setzer (IGS) stammt aus der Selbsthilfegruppen-Unterstützung in Dänemark. Die In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der KISS, die

Selbsthilfegruppen in der Startphase zur Seite stehen. Sie sind die erste Kontaktperson für die neue Gruppe und bringen die Teilnehmer*innen dazu, miteinander zu reden und sich vertraut zu fühlen. In-Gang-Setzer begleiten die Gruppe ehrenamtlich etwa zwei- bis achtmal, abhängig von deren Problemstellung und Bedürfnis. Beim ersten Treffen werden sie von der KISS begleitet, leiten die gegenseitige Vorstellung und besprechen die Rahmenbedingungen. Darüber hinaus können sich Selbsthilfegruppen z.B. bei Gruppensprecher-, Generationswechsel oder bei anderem Bedarf von In-Gang-Setzer*innen unterstützen lassen. Eine Anfrage in der KISS genügt. **Sabine Klemm**

| POST VON BIRGITT |

Eine nicht existierende Krankheit

Als ich einst von meinem Dorf in die weite Welt hinaus zog, wusste ich von dieser nicht viel. Aber eines war mir klar: Mindestens ein Drittel der Menschheit ist verrückt. Und das war nicht – wie heutzutage normal – gefühltes Wissen, sondern handfeste Erfahrung.

In meinem kleinen mecklenburgischen Dorf lebten so einige Leute, die „nicht normal“ waren. Das begann bei dem alten Fräulein, das mit einem Huhn Gassi ging. Die Leine war eine am Hühnerbein befestigten Strippe. Fräulein B. bezahlte jede Dienstleistung, die eigentlich kostenlos war. Nur im Dorfkonsum zahlte sie nie, weil der Bürgermeister, die Gemeindegewes-ter, der Pastor und alle anderen das Geld, das sie ihnen gab, dorthin brachten. Aber es gab auch den Irren, der mit seinem Trecker die Wäscheleinen seiner Nachbarn inklusive aufgehängter Wäsche kaputt fuhr, und den Verrückten, der jedes Gespräch damit beendete, dass er sein Messer zückte. Und den Schwermütigen, der seine Trauer im Alkohol zu ertränken versuchte.

Und den kleinen Gangster, der, nachdem er den Konsum ausgeraubt hatte, vor der Tür wartete, bis ihn die Polizei schnappte und zurück zu seinen Kumpe-eln ins Gefängnis brachte.

Die Leute waren alle übrigens nicht krank. Die Diagnosen, mit denen ich als Tochter einer Gemeindegewes-ter mit eigener Krankenstation sehr vertraut war, waren Morbus Bang und Furunkel, Platzwunden nach Kneipenschlägereien, schwere Grippe und Finger, die von Kreissägen abgetrennt worden waren. Psychische Erkrankungen gab es vor 60 Jahren nicht.

Hysterische, schwermütige oder Menschen mit psychosomatischen Schmerzen konnten weder meine Mutter noch der einmal in der Woche im Dorf praktizierende Arzt behandeln oder gar heilen. Damit mussten die Betroffenen irgendwie selbst klarkommen. Was sicher sehr schwer war, denn wenn die

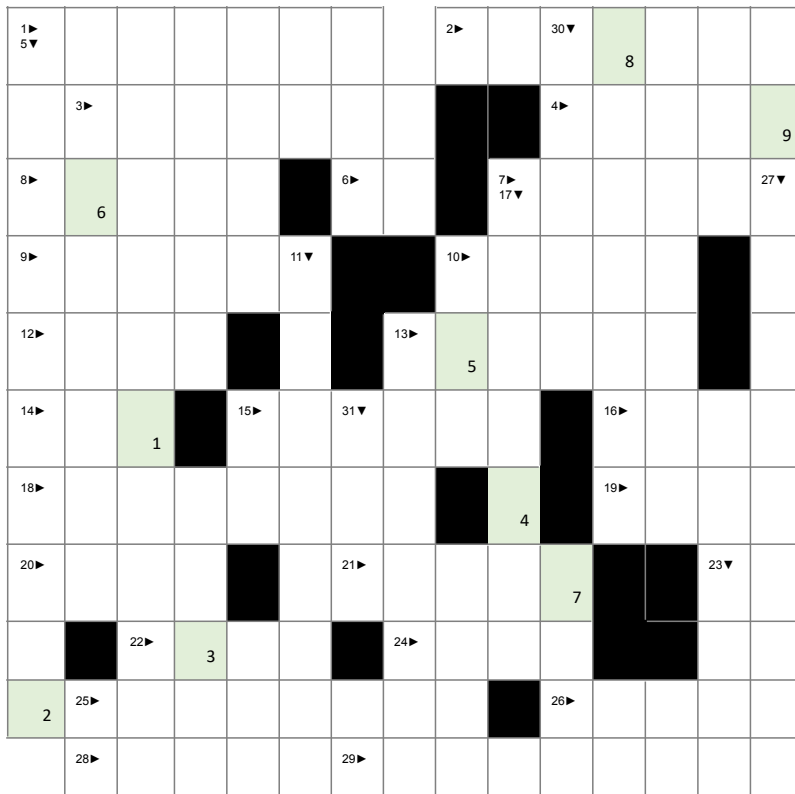
Dorfgemeinschaft sie auch tolerierte, wurden sie von den Fachleuten gern als Simulanten eingestuft. Vor allem die Menschen mit nicht körperlich zuzuordnenden Schmerzen hatten bei meiner Krankenschwester-Mutter einen schweren Stand. Das ist heute anders. Die Psyche hat den Stellenwert bekommen, der ihr zusteht. Sie kann krank sein. Sie kann krank machen. Und sie wird medizinisch behandelt.

Trotzdem werden Betroffene noch immer schief angesehen. Weil man – anders als den beim Sägen abgetrennten Finger – ihr Leiden nicht erkennt.

Birgitt Hamm



Fotos: Adobe Stock/optimedia



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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Waagrecht

- 1 Wasserpflanze
- 2 an der Seite, angrenzend
- 3 Gegenwort
- 4 sehr starker Sturm
- 6 Auto-Kennzeichen der Stadt Rostock
- 7 Backware
- 8 treu ergeben
- 9 Aussprache
- 10 jedermann, ... und Kunz
- 12 Ansprache, Vortrag
- 13 nicht recyclebar
- 14 dritte Person Plural
- 15 Schneeform
- 16 Festveranstaltung, Festtracht
- 18 heimliches flüstern
- 19 allein
- 20 Furche, Ausdruck von Schaden
- 21 in diese Richtung
- 22 Bewegungsübung
- 24 verschleißbare Öffnung in Dächern
- 25 Beerenstrauch, Arzneipflanze
- 26 Kontakt- Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin
- 28 Fernkopie
- 29 Spazieren im Wald

Senkrecht

- 5 umweltfreundliche Energie
- 11 Duldsamkeit
- 17 Erblehre
- 23 Teil des Gesichts
- 27 Playbackgesang
- 30 Windstoß
- 31 englisch „alt“



Holger Wegner

Foto: privat

Herausforderungen in einer verkehrten Welt

Vor 35 Jahren bahnte sich eine aufkeimende Bewegung den Weg, deren Proteste vielerorts als „Friedliche Revolution“ Eingang in die Geschichtsschreibung fand. Kaum jemand ahnte damals, dass gut ein Jahr später die DDR aufhörte zu existieren, deren „Nachwehen“ in subtiler Form bis in die Gegenwart zu spüren sind.

Heute bestimmen Themen einer ganz anderen „Zeitenwende“ die öffentlichen Diskurse. Von „Kriegstauglichkeit“ und „Kriegstüchtigkeit“ ist die Rede. Eine neue gigantische Aufrüstungswelle – wie seit Zeiten des Kalten Krieges nicht mehr – bahnt sich an und wird leider zur erlebbareren Realität.

Einzelne einstige Friedensbewegte in heutiger politischer Verantwortung prahlen mit „Pseudokenntnissen“ über die „effizienten Funktionsweisen“ heutiger Waffensysteme. Verkehrte Welt?

Ja, seit zweieinhalb Jahren herrscht ein völkerrechtswidriger Angriffskrieg durch den Einmarsch russischer Truppen in die Ukraine. Der ist durch nichts zu rechtfertigen, aber bei der Analyse dieses Konfliktes sind auch die Jahre vor dem Überfall einzubeziehen. Es ist sozusagen ein Stellvertreterkrieg und Menschen sterben einen sinnlosen Tod für Machthunger,

Sicherung politischer Einflussphären, Bodenschätze usw. Aufrüstung führt nur in die Sackgasse!

Es ist wie ein Rausch und eine manische Sucht, welche abhängig machen kann! Sucht leitet sich vom Wortstamm „Siechen“ ab und meint Krankheit, über die zu reden ist. Wir befinden uns in den Anfängen des Digitalzeitalters, dessen Herausforderungen soziale, politische, ökonomische und technologische, in Umrissen angebahnt, im heutigen Alltag verankert sind. Dies bedarf einer gesamtgesellschaftlichen Debatte über Chancen und Risiken...

Holger Wegner

.....

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 | 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 – 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
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

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:

25. Oktober 2024 zum Thema
„KISS ist Vielfalt“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

