

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 2 | 23. Jahrgang | Juni bis September 2025



RESPEKTIERT

kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt



Titelbild Maria	1
Inhalt.....	2
Impressum	2
Förderer des Magazins	2
Editorial	3
SHG zum Titelthema „respektiert“ ...	4
Das Redaktionsteam zum Thema ...	8
Respekt in den sozialen Netzwerken	9

Drei Fragen an.....	10
Streiflichter/Nicht vollständig und doch: Etwas geht immer und oft noch viel mehr	11
Zugehörigkeit, die Trost spendet ...	12
Geplatzte Träume	13
Hommage an eine Freundin.....	14
Auf Augenhöhe	15
Service	16/17
RE-SPEKT.....	18
Nicht mehr fremdbestimmt	19
Grenzen respektieren in der Partnerschaft	20
Tecumseh heißt heute Hilde.....	21
Post von Birgitt: Warum ich nicht ins Heim will / Streiflichter	22
Kreuzworträtsel / Respekt und Achtung verdient jeder.....	23

Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im September 2025 zum Thema „Seelenschmerz“

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, Maria, Kirsten Sievert, Brunhilde, Susanne Ulrich, Martina

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.

Förderer des Magazins

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 GmbH, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, VIELFALTER gGmbH, 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 AnDers sein, Hilft Sicher?!, SHG Ankerplatz Schwerin, SHG Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout – und das Leben danach, SHG Filzmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Freiredner, SHG Gemeinsam von dick zu dünn, SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Hochsensible Menschen, SHG Hochsensible Menschen II, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt, SHG Kraftraum, SHG Lachen ohne Grund, SHG Leben mit Krebs und/oder Fatigue in Crivitz, SHG Lebensfreude durch intuitives Trommeln, SHG Lichtblick, SHG Long-Post-Covid Betroffene und ihre Angehörigen, SHG MESCH, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Osteoporose II, SHG Ostseewind, SHG Parkinson Schwerin und Umland, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griesegend, SHG Psychose und Schizophrenie, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, SHG Sportlich gegen Depressionen, SHG Stammtisch für Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG Strategien und Übungen zum Umgang mit Narzissmus, SHG für Tinnitus-Betroffene/Morbus Meniere, SHG Umgang mit Narzissmus, SHG Wollmäuse, 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,

wir müssen Respekt üben, denn: Respektiert werden wollen alle, aber es gibt ein Problem. Wenn Grundbedürfnisse wie Dazugehören, Anerkennung und Empathie fehlen, werden Menschen verführbar, gehen leichter menschenverachtenden „Lösungen“ auf den Leim und radikalisieren sich – oft, ohne es zu merken. Dann sind sie von den an Demokratie und Menschenrechten festhaltenden Menschen nicht mehr oder nur schwer zu erreichen. Prävention greift nicht. Der Riss geht durch die Gesellschaft, Familien und Freundeskreise.

Wir müssen aufeinander zugehen, miteinander reden – „in die Schuhe des anderen schlüpfen“, Respekt üben und dabei uns selbst und andere schützen. In Zeiten von Shitstorms im Netz scheint das eine Quadratur des Kreises. Aber es gibt Räume, in denen das gelingt – in Selbsthilfegruppen zum Beispiel. Einige von ihnen berichten, wo sie sich respektiert fühlen und was sie dafür tun. Und das, obwohl ihre Krankheitsbilder bzw. Herausforderungen erst langsam aus der gesellschaftlichen Tabuzone kommen und von nicht-betroffenen Menschen schnell mal diskriminiert werden. Das ist der Grund, warum die KISS Gründungsmitglied des landesweiten Antidiskriminierungsverbandes (adv mv) e.V. wurde und eng mit dem Antidiskriminierungsbüro Schwerin zusammenarbeitet und uns die drei Fragen beantwortet hat. Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass Diskriminierung krank macht, insbesondere, wenn Menschen mehrfach benachteiligt werden, z.B. wegen ihres Alters, ihrer Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung, ihrer Hautfarbe und von diskriminierenden Zuschreibungen aufgrund ihrer Religion. Das alles haben sie sich nicht selbst ausgesucht, müssen aber mit den oft ziemlich respektlosen Zuschreibungen von außen umgehen – wir müssen Respekt üben.

In seinem Gastbeitrag geht Asem Alsayare auf das für nach Deutschland geflüchtete Menschen so schwer zu erringende Zugehörigkeitsgefühl ein und beschreibt, wie unterschiedlich das schon allein in seiner syrischen Community ist. Ich selbst habe großen Respekt davor, wenn Menschen mit viel Mühe und Kraftanstrengung die deutsche Sprache lernen, während ein Teil ihrer Familie noch im Krieg ist. Die Integration in den Arbeitsmarkt müsste schneller und einfacher gehen, ebenso müssten Straftäter schneller aus dem Verkehr gezogen werden. Das gebietet uns der Respekt vor uns selbst und vor den Opfern.

Dr. Jürgen Friedmann schenkt uns Streiflichter, Birgitt Hamm hat beim diesjährigen Filmkunstfest in vielen Filmen das Thema Respekt erkannt, erzählt von Respektlosigkeit und Nicht-Anerkennung nach der Wende im Beruf und erklärt uns, warum sie nicht ins Altersheim will.

In weiteren Texten geht es um Selbstliebe im Sinne von sich selbst respektieren, Respekt in der Partnerschaft, Respekt in der Familie und Respekt vor einer Freundin, die sehr viel leistet – trotz schwerer Schicksalsschläge.

Sie sehen: Wir üben schon fleißig Respekt und laden Sie ein mitzumachen. Wir freuen uns auf Ihre Leserpost und Ihre ur-eigenen Geschichten.

Lassen Sie uns gemeinsam Respekt üben.

**Gute Erkenntnisse und viel
Spaß beim Lesen wünscht Ihnen**

Ihre

Sabine Klein

SHG zum Titelthema „respektiert“

Wir haben in den Selbsthilfegruppen nachgefragt, ob sie sich schon einmal diskriminiert fühlten, und: wo sie respektiert werden. Wir danken nochmals allen, dass sie sich die Zeit für die Gespräche genommen haben. Hier die Antworten:

Selbsthilfegruppe „Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher“

In der Gruppe geht man grundsätzlich respektvoll miteinander um. Im alltäglichen Umfeld fühlen sich die Eltern aber nicht immer respektiert, sei es in der Familie, bei Freunden, aber auch durchaus bei Ärzten und eventuell notwendig gewordenen Klinikaufenthalten der Kinder. Sind diese gerade in der Pubertät, würden viele Verhaltensweisen einfach darauf geschoben nach dem Motto: „Einmal ordentlich schütteln, dann geht es schon wieder.“ So einfach ist das für die Eltern aber nicht und da fühlen sie sich schon mal diskriminiert.

Ebenso dann, wenn sie an einen Punkt kommen, an dem sie darüber nachdenken das Sorgerecht abzugeben, weil die Kinder ihre Eltern einfach nicht mehr an sich heranlassen und auf die Argumente Außenstehender wahrscheinlich eher reagieren würden. Für solche Überlegungen gibt es von den meisten Seiten absolutes Unverständnis: „Wie kann man nur, ich würde nie mein Kind loslassen...“ Nach den Beweggründen für einen solchen Schritt wird eher nicht gefragt und wenn doch, werden sie wenig respektiert.

Wo Respekt im Umgang mit depressiven Kindern und Jugendlichen sowie ihren Eltern inzwischen ein Stück Normalität ist, das sind die jeweiligen Schulen und manchmal sogar Behörden. Die Eltern in der Gruppe haben in diesem Bereich grundsätzlich von guten Erfahrungen berichtet. Es wird dort manchmal für die kranken Kinder und Jugendlichen vieles möglich gemacht, was vom üblichen Schulalltag abweicht und in vieler Hinsicht auch das Leben der Eltern ein Stück erleichtert. Herausfordernd und anstrengend bleibt es für sie aber doch und oft auch ein

Gefühlschaos: „In einem Moment fühle ich mich von meinem Kind respektiert, im nächsten diskriminiert und umgekehrt.“ In dieser Gruppe kennen Eltern und ihre Kinder sehr gut beides: Respekt und Diskriminierung.

Ein Wort zum Schluss: Der Besuch in der Gruppe hat mich sehr berührt. Ich danke allen, die an diesem Abend anwesend waren für ihre Offenheit und ihr Vertrauen und der Gruppensprecherin für das nachfolgende vertiefende Gespräch.

Brunhilde

Selbsthilfegruppe „Huntington“

Nach Jahrzehnten im Umgang mit der Huntington-Krankheit hat man einiges erlebt: Respekt, Diskriminierung, vieles dazwischen..., ich habe also einen gut aufgestellten Fundus, aus dem ich bei Bedarf gut schöpfen kann. Dazu zwei Beispiele: Mein Mann war schon erkrankt, das war nicht mehr zu übersehen und wegen der undeutlichen langsamen Sprache auch nicht zu überhören. Wir waren im Urlaub und wollten in einer Gaststätte Mittag essen. Eine Kellnerin, noch sehr jung, kam an unseren Tisch um die Bestellung aufzunehmen. Dabei hat sie mich gefragt, was mein Mann essen möchte. Für den Bruchteil einer Sekunde war ich fassungslos. Dann habe ich geantwortet: „Mein Mann ist erwachsen, das kann er Ihnen selbst sagen.“ Hat mein Mann dann auch und so, dass es zu verstehen war. Die Kellnerin hat in diesem Augenblick vielleicht etwas gelernt...

Mein zweites Beispiel: Ich war mit meinem Sohn unterwegs in den Süden Deutschlands. Wir nutzten dafür die Bahn - nicht zum ersten Mal. Diesmal wurde die Fahrt jedoch zu etwas ganz Besonderem: Diskriminierung und Respekt hautnah beieinander. Aber erst

einmal zum Anfang: Der Zug wurde voll und wir saßen zu sechst in einem separaten Abteil, in dem es dadurch schon recht eng war. Nicht optimal für einen jungen Mann mit Bewegungsstörungen. Die kamen leider nicht nur von den Gliedmaßen, sondern auch immer mal in Form von Geräuschen aus dem Hals. Mein Sohn hat sich zwar bemüht, die Geräusche so gut es geht zu unterdrücken, aber das hat nicht immer geklappt. Die vier Mitreisenden haben sich von Anfang an durch uns gestört gefühlt - das war zu spüren. Gesagt oder gefragt haben sie uns nichts, bloß nach einiger Zeit das Abteil verlassen. Der Grund war auch ohne Worte offensichtlich. Wir, die beiden Zurückgebliebenen, waren reichlich fassungslos und für eine ganze Weile ohne Worte.

Später gesellten sich dann doch wieder Mitreisende zu uns, Sitzplätze in dem Zug waren an diesem Tag Mangelware. Es wurde wieder eng und es war trotzdem ganz anders als vorher. Diesmal suchten die Mitreisenden das Gespräch mit uns in einer freundlichen unaufdringlichen Art. Sogar mein Sohn hat sich beteiligt. Das hat mir gezeigt, wie sehr er sich in diesen Augenblicken von Fremden respektiert gefühlt hat. Streicheleinheiten für seine Seele. Und für meine auch.

Erfahrungsbericht von Brunhilde

Selbsthilfegruppe „Gemeinsam von dick zu dünn“

Für die SHG Gemeinsam von dick zu dünn waren die Fragen gar nicht so leicht zu beantworten. Das Gefühl diskriminiert zu werden, kennen tatsächlich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe, und zwar ausschließlich am Beginn der Reise zum „Dünn-Sein“, also noch im übergewichtigen Zustand: sei

es pauschal „in der Öffentlichkeit“ (im Schwimmbad, bei Volksfesten, im Kino) oder zum Beispiel bei Ärzten (die Geräte sind nicht für dicke Menschen geeignet, der Untersuchungsstuhl ist nur für Menschen bis 120 kg ausgelegt, etc.).

Man spürt abwertende Blicke und muss unbedachte und/oder verletzend Äußerungen ertragen. Das Gefühl, dass kein Interesse an einem näheren Kontakt mit einer/einem „Dicken“ besteht, dass man als Übergewichtiger weniger Wert und uninteressanter ist als ein Schlanker, ist übereinstimmend der Eindruck vieler Betroffener. Aber auch das gibt es: z. B. wenn Arbeitgeber lieber einen schlanken Menschen einstellen, also ausschließlich nach Optik und nicht nach der Qualifikation entscheiden oder wenn in den Medien übergewichtige Menschen in ein falsches Licht gerückt und schlecht dargestellt werden.

Respekt und Verständnis erfahren die Teilnehmer der SHG Gemeinsam von dick zu dünn vor allem im engsten und vertrauten Umfeld: in der Familie, vom Partner, von Bekannten und insbesondere von Gleichgesinnten (in der SHG). Auch bei Ärzten gibt es auf fachlicher Ebene Respekt und Unterstützung.

In der Gesellschaft sieht es da schon anders aus: hier wird man insbesondere durch den erarbeiteten Erfolg im Beruf respektiert - und oft muss man besonders hart dafür arbeiten oder besser sein als alle anderen. Die Chancengleichheit, Toleranz und Wahrnehmung ändern sich mit dem Gewichtsverlust: je schlanker man wird, umso mehr wird man überhaupt wahrgenommen, umso einfacher wird scheinbar ein normaler und respektvoller Umgang.

Selbsthilfegruppe „Tinnitus-Betroffene/Morbus Meniere“

Roland Löckelt, der Gruppensprecher der SHG Tinnitus-Betroffene/Morbus Meniere, kennt die Mitglieder der Gruppe mittlerweile schon seit vielen Jahren und kann daher im Namen aller sprechen:

Diskriminierung im eigentlichen Sinne hat aus der Gruppe noch niemand erlebt, was sicherlich daran liegt,

dass die Erkrankung für Außenstehende gar nicht sichtbar/erkennbar ist.

Tinnitus-Betroffene ziehen sich, wenn der Leidensdruck während akuter Phasen besonders groß ist, aus der Öffentlichkeit/dem Arbeitsumfeld zurück und lassen sich vom Arzt krankschreiben.

Die unmittelbaren Folgen der Erkrankung, wie z.B. starke Konzentrationsschwächen oder auch depressive Episoden, fallen den Mitmenschen/Kollegen daher gar nicht (negativ) auf.

Was hin und wieder und zum Glück nur selten vorkommt ist, dass das Krankheitsbild „Tinnitus“ von manchen Menschen aus Unkenntnis gar nicht ernst genommen und daher belächelt wird.

Ganz besonders verstanden, respektiert und sicher fühlen sich Tinnitus-Betroffene innerhalb ihrer Familien, unter Freunden, in der Selbsthilfegruppe, in der KISS, bei behandelnden Ärzten und in speziellen Reha-Einrichtungen bzw. Fachkliniken mit entsprechenden Tinnitus-Gruppen: hier trifft man auf das notwendige, wichtige Verständnis von Angehörigen bzw. Gleichbetroffenen sowie auf das Fachwissen bei den behandelnden Ärzten/Therapeuten.

Leserbrief zum Thema „respektiert“ von Bernd Winter

Respekt ist mehr als Höflichkeit – er ist die Wertschätzung, die eine Gesellschaft zusammenhält. Schon im Grundgesetz, gleich in Art.1 steht: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Aber wir stellen fest: in der heutigen Zeit ist gerade Respekt zur Mangelware geworden.

„Wenn wir nicht auf die Gefühle anderer achten, haben wir keine Richtschnur für unser Handeln“, so wird der Dalai Lama zitiert und ich möchte dazu ausführen: Was sollte noch unsere Richtschnur sein und wie kann eine Umkehr gelingen? Respekt kann nicht einfach eingefordert werden, auch wenn er im Grundgesetz zur Menschenwürde gehört.

Vielleicht durch die Stärkung des Kohärenzgefühls, des nachhaltigen, fortwährenden Vertrauens darauf, dass wir eingebunden sind in einer großen Gemeinschaft, abhängig zwar, aber

im festen Glauben an den Sinn des Ganzen. Vielleicht würde das zu mehr Freundlichkeit, Demut, mehr Respekt führen. So sieht der Soziologe und Psychologe Aaron Antonovsky dieses Kohärenzgefühl im Vertrauen darauf, dass die Welt, in der ich lebe, einen sinnvollen Zusammenhang bildet und dass ich die Dinge, die mir widerfahren, verstehen, zuordnen und einordnen kann; dass ich die Dinge, die mir widerfahren gestalten und handhaben oder zumindest irgendwie bewältigen kann; dass das, was mir widerfährt irgendwie einen Sinn ergibt, auch wenn ich ihn noch nicht sehe, und dass sich daraus sinnvolle Aufgaben für mich ergeben (lt. Andreas von Heyl, Seelsorge). Ich finde, das ist eine sehr humanistische Sichtweise, die gerade in unserer heutigen, zur negativ tendierenden Berichterstattung, bewusster wahrgenommen werden sollte. Vielleicht wäre es auch ein Mittel zunehmender Depression präventiv entgegenzuwirken.

Respekt lässt sich, ähnlich wie Liebe, schwer definieren. „Ganzheitlich“ möchte man es betrachten, es bleibt aber nur ein Versuch.

Selbsthilfegruppe „AnDers sein, Hilft Sicher!? Eltern von Kindern mit AD(H)S“

Respektiert werden wir in der SHG und wenn wir mit Menschen zusammentreffen, die auch von AD(H)S in ihrer Familie betroffen/konfrontiert sind. Wir erfahren hier Verständnis. Nach außen hin wird es schwierig, sich respektiert zu fühlen - von Kinderärzten, Psychotherapeuten, Psychiatern, Klinikpersonal, angefangen von der Diagnosestellung bis hin zur weiteren Behandlung. Selbst im weiteren Familien- und Verwandtschaftskreis ist es schwierig. Viele von uns hatten früh im Gefühl, dass ihr Kind „anders“ ist. Von „außer der Norm“ wollen wir nicht sprechen. Es sollte keine Norm für Kinder geben. Jedes Kind sollte akzeptiert und gut betreut werden. In KITAs fehlt oft Personal, um Kinder zu beobachten und um entsprechend pädagogisch auf sie einzugehen. Erzieher/innen verhalten sich unangemessen, wenn manche Kinder laut sind,

„am Rockzipfel hängen“ oder intellektuell/motorisch unterfordert sind.

Wenn Kinder in die Schule kommen, haben sie und wir eine Odyssee der Diagnosestellung hinter uns. Junges Lehrpersonal ist durch ihr Studium besser informiert. Älteres Lehrpersonal kennt sich oft mit AD(H)S nicht aus oder verweigert sich, AD(H)S bei Kindern anzuerkennen. Es gibt Strafmaßnahmen, wir als Eltern werden ständig in die Schule einbestellt oder unsere Kinder erhalten die Hilfsmittel/Unterstützung für AD(H)S Betroffene nicht.

Wenn man gute Kinderpsychologen und Therapeuten in MV sucht, befindet man sich gefühlt wie „in der Sahara“, und man muss teilweise bis zu zwei Jahre auf einen ersten Termin warten. Viele von uns müssen mit ihren Kindern für eine gute medizinische und psychologische Betreuung auf Großstädte anderer Bundesländer ausweichen. Oft sind Ärzte und Therapeuten überlastet. Die Abschlussberichte, die nach max. zwei Elternterminen geschrieben werden, können nicht das detaillierte Konstrukt der Familien wiedergeben, es fällt sehr schwer, mit diesen Berichten den eigenen Kinderärzten mit gehobenem Haupt zu begegnen. In vielen Fällen sind die Eltern verzweifelt und hilflos, kommen schnell an ihre Grenzen und zweifeln an ihrem „Elterndasein“. Manche von uns Eltern fallen in ein Loch und benötigen professionelle Hilfe, die je nach Stadt/Landkreis ebenfalls rar gesät ist.

Es gibt unserer Erfahrung nach einen schleichenden Übergang von Unverständnis bis hin zur Diskriminierung. Es kann schon in der KITA anfangen, wenn wir Eltern nicht in WhatsApp Elterngruppen aufgenommen werden. In der Grundschule bekommen unsere Kinder Hilfsmittel wie Stellwände für den Arbeitsplatz, Kopfhörer, die abschirmen, eine Auszeitkarte, die sie auf den Lehrertisch legen können, um eine Auszeit in einem anderen Raum zu bekommen. Kinder mit einem Integrationshelfer werden als bevorzugt angesehen, sie bekommen bessere Noten, weil sie einen Erwachsenen haben, der Ihnen alles „vorsagt“. Leistungsstarke

Kinder erhalten Zusatzaufgaben auf einem höheren Niveau. Denn Langeweile würde die AD(H)S bedingten Auffälligkeiten verstärken. Andere Eltern beschwerten sich in der Schule: warum wird dieses Kind bevorzugt und besser behandelt? In WhatsApp Elterngruppen nehmen sie uns nicht auf, sprechen aber über unsere Kinder. Wir sitzen mit dem Jugendamt und dem Integrationshelfer an einem Tisch und erfahren so, was Kinder untereinander sagen. Daher wissen wir, wie die Eltern zu Hause sprechen und über unsere AD(H)S betroffenen Kinder urteilen und das im Beisein von Kindern, die es wiederum in die Schule tragen, womit der Kreislauf von Mobbing schon den ersten Anlauf gemacht hat. „AnDers sein, Hilft Sicher“ ist das Motto unserer Gruppe, AnDers sein erzeugt aber auch Angst. Angst bei den Betroffenen, Angst bei den Unwissenden.

Dennoch gelingt ein gutes Zusammenleben nur im MITEINANDER!

Selbsthilfegruppe „PsychoSoma“

Respektiert werde ich von meiner Zweitfamilie (Schwiegereltern, Schwägerin) und vom Arbeitgeber meines Ehrenamts – sie akzeptieren meine Erkrankung. Ich kann sagen, was ich brauche, ich kann mich zurückziehen. Diskriminiert fühle ich mich beim Arzt: andere Symptome werden als psychosomatisch aufgefasst, seitdem ich die Diagnose einer psychosomatischen Erkrankung erhalten habe. Mein Hausarzt sagte: „Sie sind noch jung. Ich kann verstehen, dass Sie nicht arbeiten wollen. Sie müssen mal wieder.“ Auch in Spezialkliniken gibt es Unwissenheit von Fachpersonal. Mein alter Arbeitgeber warf mir Faulheit und fehlende Arbeitsmoral vor, als ich wegen Symptomen wie Kopfschmerz und Schwindel kürzer treten musste.

Früher gab es Provokationstherapie. Ich fühlte mich nicht ernst genommen, nicht respektiert. Man wird nicht abgeholt, wo man sich befindet. Das können nur spezielle Menschen, die sich entsprechend ausbilden lassen und diese Therapien müssen selbst bezahlt werden. Es wird gesagt, dass das

Gesundheitssystem gut ist, auch teuer, aber es hat zu wenig Effekt. Das Herzsyndrom bei Frauen ist erst jetzt anerkannt. Bei meiner Erkrankung ist es so, dass die Seele zum Körper sagt: „Ich kann nicht mehr, übernimm du.“ Unter Ärzten herrscht oft Unverständnis und Unwissenheit, die verstecken sich hinter Titeln. Zwischen Ärzten und Patienten gibt es keinen richtigen Austausch, keinen auf Augenhöhe.

Selbsthilfegruppe „Long-Post-Covid-Betroffene und ihre Angehörigen“

Ich werde von meiner Ehefrau respektiert – und von euch in der SHG. Aber wenn ich anderen sage: Ich bin jetzt Rentner, betroffen von Long-Post-Covid – dann wird oft gelacht. „Aha, auf der Schiene fährst du jetzt“, höre ich dann von ehemaligen Kollegen, Bekannten, sogar aus der Familie. Ich sollte dem Arzt meine Symptome schildern – aber ich wusste gar nicht, wie. Es kam zu Missverständnissen. Heute weiß man, dass es zahlreiche Symptome gibt wie: Brain Fog, Herz-Kreislauf-Probleme, Fatigue, Gehbehinderung, starke Schmerzen usw. In guten Phasen funktioniere ich. In schlechten liege ich teilweise sogar mit Augenmaske im Bett – das sieht niemand. Ehemalige Kollegen sagen: „Du siehst doch gut aus.“ Klar – sie sehen mich ja nur an guten Tagen. Sie wollen es nicht wahrhaben.

Mein direktes Umfeld glaubt mir. Ich bin kein Weichei – das wissen alle. Negative Reaktionen aus dem persönlichen Umfeld habe ich kaum erlebt. Aber viele Ärzte sind überfordert. Manche sagen offen: „Ich weiß nicht, was ich da machen soll.“ Ich habe ständige Schmerzen, nehme viele Medikamente.

Viele Ärzte sträuben sich regelrecht: „Long-Post-Covid – was soll das sein?“ In der Fachklinik in Greifswald oder Rostock findet man Verständnis – nur dort gibt es Anlaufstellen, in Schwerin nicht.

Für die Mehrheit der Bevölkerung ist Corona vorbei. Aber wer kennt sich schon wirklich mit Long-Post-Covid aus? Manche leugnen Corona sogar ganz.“

Oft höre ich: „Beiß die Zähne zusammen!“ Nur diejenigen, die selbst schwer erkrankt waren, glauben mir. Sogar Schwiegereltern und meine Schwägerin – alle Ärzte – zeigen kein Verständnis.

Mein Leben ist stillgelegt. Ich bin nicht mehr leistungsfähig wie früher. Meine frühere Chefin sagte mir: „Du hast einfach keine Lust mehr zu arbeiten. Du bist zu langsam.“ Mein Partner verstand es lange Zeit nicht – war wütend auf die Unsicherheit, die meine Erkrankung in unser Leben brachte.

In der Reha lernte ich Betroffene kennen – junge Leute um die 30 mit Kindern. Die Reha hat mir viel Kraft gegeben. Ich wurde gelobt dafür, was ich mit nur 30 Prozent meiner ursprünglichen Energie noch schaffe.

In vielen anderen Reha-Kliniken kommt es zu vermehrten Crashes (Anmerkung der Redaktion: 'Crash' bezeichnet einen völligen Zusammenbruch oder schweren Rückschlag.) und einige Patienten verlassen die Einrichtung im Rollstuhl oder sind nur noch bettlägerig. Hier geht es nicht um die Patienten, sondern um bezahlte Reha-plätze. Es wird immer noch nicht verstanden, dass eine Aktivierung bei ME/CFS das Gegenteil erreicht wird. Es sollte lieber der Umgang mit der Krankheit geschult werden.

Ich habe zwei Jahre gebraucht um mich von der Reha zu erholen, ich wurde mehrmals mit dem Rollstuhl aufs Zimmer gebracht, viele andere Male habe ich mich zurückgeschleppt. In den Reha Kliniken passiert dies leider heute immer noch.

Oft wird die Krankheit verharmlost – als psychisch abgetan. Dabei ist der Körper krank. Das empfinde ich als eine Form der Diskriminierung. Viele meiden deshalb den Arzt – sie bekommen keine Hilfe.

Es ist ein systematisches Problem. Die ärztliche Leitlinie von 2023 berücksichtigt nicht, dass Hausärzte geschult werden müssen. Verantwortung wird nur weitergereicht.

Es ist wichtig, dass Ärzte Respekt zeigen. Mein Hausarzt sagte wörtlich: „Sagen Sie mir Scheid, wenn Sie etwas herausfinden.“

In meinem Job sagte man: „Wenn du wieder kannst, kommst du zurück.“ Aber das ging nicht – ich bin inzwischen in Rente. Umschulung? Schaffe ich wegen der Erkrankung nicht.

Beim Arbeitsamt fühlte ich mich massiv diskriminiert. „Was sollen wir mit Ihnen? Ihnen steht kein Arbeitslosengeld zu – Sie müssen Bürgergeld beantragen.“

Man kann keinen neuen Job anfangen, wenn man weiß, dass man die Anforderungen nicht schafft. Ich wünsche mir nichts sehnlicher, als wieder arbeiten zu können.

Aber: Man darf sich an guten Tagen nicht übernehmen – sonst droht der ‚Crash‘. Dann geht nichts mehr.

Selbsthilfegruppe „kreativ und handgemacht“

In der Gruppe, in anderen Freizeitgruppen, aber auch in der Familie fühle ich mich respektiert, antwortet eine Teilnehmerin der Gruppe ganz spontan. Respektiert fühle ich mich wohl, anerkannt, kann mich sicher bewegen.

Eine andere Teilnehmerin fühlte sich schon einmal ziemlich diskriminiert, als ein Arbeitgeber meinte, sie wäre gar nicht eingestellt worden, wenn er von ihrer Erkrankung gewusst hätte. Sie fragt: Habe ich mit der Erkrankung nicht ein Recht auf Arbeit?

Eine Teilnehmerin wurde bei einer Neuanstellung als junge Mutter gefragt, wo sie denn ihr krankes Kind unterbringe, damit sie nicht als Arbeitskraft ausfalle. Kaum zu glauben, wo kann ein Kleinkind am schnellsten gesund werden – sicher doch in der häuslichen Pflege! Wenn Vater und Mutter arbeiten, braucht die Mutter (meist) nun mal eine Freistellung.

Selbsthilfegruppe „Ostseewind“

In dieser Gruppe wird sich gegenseitig unterstützt, wertgeschätzt und respektiert. Jeder gibt jedem Ratschläge, wie ein Bild noch besser gestaltet werden kann und es nimmt jeder die Ratschläge an.

Ein Teilnehmer kann nicht sagen, jemals diskriminiert worden zu sein. Ein anderer dagegen fühlte sich in einer

psychisch labilen Lage schon einmal sehr diskriminiert. Krankengeld war ausgelaufen, obwohl er nicht arbeitsfähig war. Das Arbeitsamt wollte ebenfalls keine Leistungen übernehmen und dann sollte Sozialhilfe beantragt werden, obwohl noch Anspruch auf Arbeitslosengeld bestand. Gerade in dieser gesundheitlichen Situation war dies sehr erschwerend.

Auch eine andere Teilnehmerin kennt Diskriminierung. Sie wurde von Kollegen gemobbt wegen Schwerhörigkeit und wegen ihres Alters. Das ist doch heftig, wie ungerecht Kollegen sein können. Es ist doch schon eine große Belastung, nicht mehr gut hören zu können. Dies dann auch noch zu verwenden, um die Kollegin zu kränken – das ist unglaublich. Jeder kann doch in so eine Situation geraten und erwartet dann Verständnis.

Selbsthilfegruppe Psychose und Schizophrenie

Ein Gruppenmitglied berichtet, dass er nur einmal diskriminiert wurde, als er aufgrund einer akuten Psychose von der Polizei und dem Krankenwagen in Bayern abgeholt wurde. In dieser Situation war er nicht so richtig in der Lage zu antworten, aber er weiß noch, dass offen und laut gesagt wurde, dass dies bei schwer erziehbaren Kindern ständig so sei – wahrscheinlich sei er in einem Heim für solche Kinder! Das fand das Gruppenmitglied nicht gut und um es richtig zu stellen: er lebte in einer Wohngemeinschaft für psychisch kranke Jugendliche.

Ein Gruppenmitglied berichtet, dass er sich von Freunden und Familien respektiert fühlt. Diskriminiert fühlt er sich dennoch bei Ämtern, wenn er für Anträge seine Erkrankung ausführlich vor den Beamten beschreiben müsse. Einmal sagte eine Sozialarbeiterin im Studium zu ihm, dass er „zugedröhnt“ aussehe, obwohl das an der Erkrankung und den Medikamenten lag.

Redaktionsteam zum Titelthema

Brunhilde:

Meine Großmutter mütterlicherseits genoss in der gesamten Familie großen Respekt, besonders bei ihren Kindern und Enkelkindern. Nicht deshalb, weil sie eine dominante autoritäre und strenge Frau gewesen wäre, nein, sie war das Gegenteil: freundlich, gelassen, aufmerksam und an all ihren Kindern, Enkel- und Urenkelkindern stark interessiert. Es war für sie wichtig zu wissen, wie es den einzelnen Familienmitgliedern geht und dass möglichst alles gut ist.

Dabei hatte sie selbst kein leichtes Leben, musste schon als Zehnjährige beim Bauern „in Stellung“, ist als junge Frau mit ihrer Familie in das heutige Polen ausgewandert, musste in den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts von dort wieder wegziehen und in Deutschland ein neues Zuhause finden - mit vier Kindern, von denen das älteste irgendwo unterwegs gestorben war. Das neue Zuhause war ein kleiner Hof in einem kleinen Ort in Mecklenburg. Das bedeutete Ruhe, schöne Natur, eine gute Dorfgemeinschaft, aber eben auch viel körperliche Arbeit neben Haushalt und Kindern. Als ich auf die Welt kam, war meine Oma Ende sechzig und der Körper zu schwerer Arbeit nicht mehr in der Lage. Sie musste und durfte sich dauerhaft körperlich ausruhen, war geistig aber bis zuletzt sehr fit, wenn auch wohl insgesamt müde vom Leben. Als sie sich für immer verabschiedet hat, ist eine große Lücke geblieben. Wir, ihre Enkelkinder denken und sprechen auch heute noch mit Respekt und Wärme von ihr.

Martina:

Respekt vor der Leistung meiner Eltern. Meine Eltern haben Krieg und Vertreibung in jungen Jahren miterlebt. Als mein Vater etwa 1949 aus der russischen Gefangenschaft seine Mutter in der Nähe von Schwerin wiederfand, bekam



er als Landwirt eine Neubauernstelle aus Bodenreformland. Seine Eltern hatten einen gutgehenden Bauernhof in

Ostpreußen. Es war für ihn klar in der Landwirtschaft neu anzufangen. Mit eigenen Händen baute er aus Lehm, Stroh und Feldsteinen ein einfaches Haus mit Stall. 1954, mit inzwischen 40 Jahren, heiratete er meine Mutter, auch Flüchtling. In den Jahren 1955 bis 1964 wurden sieben Kinder geboren und immer war viel Arbeit und wenig Geld da, das Haus wurde ständig erweitert. Klagen waren selten zu hören. Neuanfang, nachdem alles verloren war, aus dem Nichts eine neue Existenz aufzubauen, mein Respekt.

Susanne:

Wen ich respektiere? Meine Oma. Sie sprach nicht viel darüber, aber was sie als junges Mädchen und Flüchtlingskind erlebt hat, können wir uns alle nicht annähernd vorstellen. Ihre Familie floh zweimal aus Ostpreußen. Unter anderem über die zugefrorene Ostsee. Da gab es weinende Kinder, Kutschen, die von der Eisschicht nicht getragen werden konnten und einbrachen und viele weitere schlimme Dinge. Solche Bilder und Geräusche prägen einen ein Leben lang. Und vor Jemandem, der so etwas erlebt hat und trotzdem kein schlechter Mensch geworden ist, werde ich immer großen Respekt haben.

Birgitt:

„Streng, aber gerecht“, war in meiner Kindheit das Beste, was man über

gute Erziehung sagen konnte. Und wenn dazu noch Mutterliebe kam, war das Aufwachsen ein Kinderspiel. Meine Mutter hat mir das alles geboten, obwohl die Bedingungen in der Nachkriegszeit für eine Alleinerziehende gewiss alles andere als gut waren. Wichtiger Nebeneffekt: Ich lernte von ihr, dass



Meine Mutter Margarete, Jahrgang 1923, war die älteste von fünf Geschwistern.

es möglich ist, Widerständen zu begegnen, mich durchzusetzen, bei mir zu bleiben. Das verdient allen Respekt.

Julie:

Wen ich respektiere? Na, böse Hunde und große Männer. Das könnte aber auch Furcht sein. Viele denken sicher, dass ich immer diejenigen respektiere, die mich gerade füttern und streicheln. Aber das sieht nur so aus. In Wirklichkeit ist es vor allem Frauchen, die ich respektiere, weil sie mich so lieb hat.



Respekt in den sozialen Netzwerken

Die sozialen Medien nutze ich seit 2012 und habe dabei gute Erfahrungen gemacht. Ich habe aber auch keinen öffentlichen Account. Dieser ist nur für Personen einzusehen, die mich kennen und die ich kenne. Nur in einer Kochgruppe, in der ich auch schon ein paar Male ein Rezept hochgeladen habe, ist mein Profil auch von Fremden einsehbar. Die Umgangsformen in dieser Gruppe sind aber positiv, da die Administratoren, also die Gründer und Moderatoren dieser Gruppe, genau darauf achten, wie sich die Leute dort untereinander benehmen. Im schlimmsten Fall werden Leute aus der Gruppe geschmissen. Aber das habe ich noch nie erlebt.

Wenn man sich aber auf einer sozialen Plattform, wie Tik Tok, Twitter, Facebook oder Instagram etwas umsieht, bekommt man die Respektlosigkeit sehr schnell mit. Man braucht nur einmal auf öffentlichen Profilen (in denen es keine Moderatoren gibt) die Kommentare durchzuscrollen und schon bekommt man ein Potpourri der schlechten Laune präsentiert.

Und genau genommen ist es ja genau das. Menschen, die eigentlich ein Problem mit sich selbst oder ihrem Leben haben, lassen ihre Wut, Enttäuschung oder ihre Missgunst an anderen aus. Es wird geschimpft, beleidigt, bedroht und diskriminiert. Hierfür muss man auch gar nicht besonders kreativ sein. Meist ist einfach nur das Äußerliche einer Person die Zielscheibe für die niveaulosesten Beleidigungen. Denn das funktioniert immer besonders gut. Außerdem steht man sich dabei nicht persönlich gegenüber und schaut sich ins Gesicht. Das würden sich solche Leute nämlich nicht trauen.

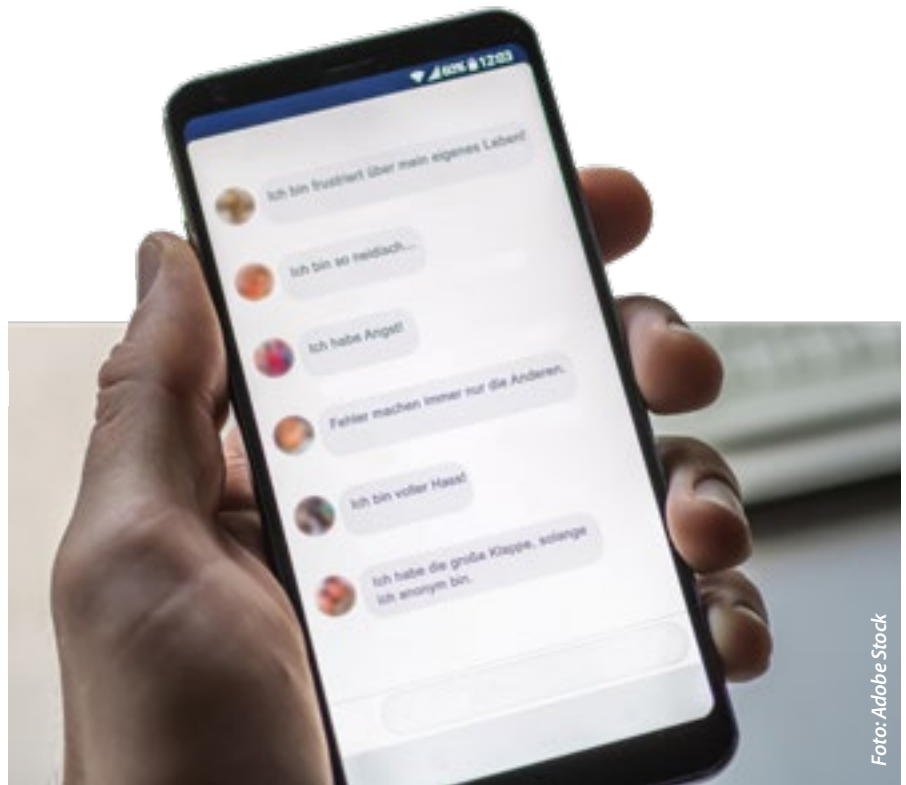


Foto: Adobe Stock

Es ist traurig zu beobachten, wie meist erwachsene Menschen mit anderen umgehen, nur weil sie sich in einer Anonymität glauben. Denn so anonym sind die Täterinnen und Täter im Netz in Wirklichkeit gar nicht. Man kann diese Personen beim Social-Media-Anbieter melden, sperren lassen oder

Man kann natürlich verstehen, dass andere auf negative Kommentare reagieren, sich vielleicht für jemanden, der beleidigt wird, einsetzen wollen. Doch dann wird sich dieser Umgang in den sozialen Medien womöglich nie ändern. Denn ich bin mir leider sicher, solange dieser Kreislauf funktioniert, wird

Menschen, die andere niedermachen, wollen nur eins: Aufmerksamkeit.

bei besonders bedrohlichen Kommentaren sogar eine strafrechtliche Anzeige erstatten.

Viele, die diese Beleidigungen lesen, reagieren mit Gegenkommentaren darauf. Und das ist grundsätzlich auch richtig so. Denn die Menschen, die andere niedermachen, wollen nur eins: Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit, die sie sonst im echten Leben nicht bekommen. Und jede Reaktion auf ihre Beleidigungen bedeutet Aufmerksamkeit. Dabei ist es ihnen egal, ob sie positiv oder negativ wahrgenommen werden.

es im Netz nicht weniger Respektlosigkeit geben. Nur wenn die Reaktion auf die Täter abnähme, und zwar massiv, würden sie auch nicht mehr weitermachen. Sie würden das verlieren, was ihnen das Wichtigste ist: Eine Bühne für ihre Respektlosigkeit.

Drei Fragen an...

das Team des Antidiskriminierungsbüros Schwerin & Landkreis Ludwigslust-Parchim, oder kurz: ADB Schwerin

1

Wer kann sich an Sie wenden?

An uns können sich alle Menschen wenden, die diskriminiert werden. Diskriminierung gibt es in vielen Formen: Benachteiligung, Nicht-Beachtung, Grenzüberschreitung, Würdeverletzung, u.a. mit Bezug auf ein oder mehrere Merkmale, die schwer oder gar nicht veränderbar sind: z.B. die Geschlechtsidentität, Behinderung oder chronische Erkrankung, sexuelle Orientierung, Religion, Körpergewicht, rassistische Zuschreibungen, Sprache, Lebensalter, aber auch Fürsorgeverantwortung für Kinder oder Pflegebedürftige. Wer unsicher ist, ob Diskriminierung passiert ist, kann uns gerne fragen.

Es ist wichtig, die verschiedenen Merkmale zusammenhängend zu denken, weil wir alle in jedem Bereich positioniert sind. Je nachdem, ob wir pro Merkmal privilegiert sind oder nicht, entstehen unterschiedliche Machtverhältnisse. Potenziell kann also jeder Mensch von Diskriminierung betroffen sein. Deswegen richtet sich unser Beratungsangebot an alle Betroffene.

2

Wie können Sie weiterhelfen?

Wir unterstützen Ratsuchende in der Klärung der Sachverhalte und Ziele, hören zu, stellen Erlebnisse nicht in Frage, entwickeln gemeinsam Handlungsstrategien, begleiten bei Vermittlungsgesprächen, schreiben Beschwerdebriefe, beziehen unterstützende Beratungsangebote mit ein und informieren über das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG). Gegen Diskriminierungen gibt es keine Schablone, kein Rezept, das für jede Lebenslage und mit allen Fähigkeiten passt. Deshalb besprechen wir genau,

welche Bedürfnisse und Ziele für die Ratsuchenden wichtig sind.

Wir wissen aus der Beratungsarbeit, dass Diskriminierungserfahrungen selten Einzelereignisse im Leben bleiben, sondern eine prägende Wirkung haben. Sie lösen häufig Gefühle von Ohnmacht, Kontroll- oder Hilflosigkeit aus, das Gefühl einer Übermacht ausgeliefert zu sein. Deshalb beraten wir parteilich an der Seite der Ratsuchenden, um wieder in die Handlungsfähigkeit und zum Selbstwirksamkeitsgefühl zurückzufinden.

Häufen sich ähnliche Fälle in einem Lebensbereich, können wir über den Einzelfall hinaus für Öffentlichkeit sorgen und eine diskriminierende Struktur sichtbar machen. Dafür möchten wir unbedingt verdeutlichen, wie wichtig es ist, Diskriminierungserfahrungen zu melden. Das geht auch anonym über unsere Meldestelle auf ada-mv.de. Nur dann können wir aktiv werden und die Notwendigkeit für Veränderungen belegen. Schon mit einer Meldung ist ein Schritt gegen Diskriminierung getan.

3

Wie ist die Zusammenarbeit mit der KISS?

Zur KISS haben wir als Beratungsstelle einen kurzen Draht und können Ratsuchende auf relevante Selbsthilfegruppen aufmerksam machen. Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen kann auch für die Verarbeitung und Heilung von Diskriminierungserfahrungen hilfreich sein. Darüber hinaus engagieren wir uns gemeinsam mit der KISS als Gründungsmitglied im Antidiskriminierungsverband M-V e.V. für eine diskriminierungsfreie Gesellschaft.



→ Antidiskriminierungsbüro
Schwerin & Ludwigslust-Parchim
Telefon: 0385 39 35 39 89
E-Mail: beratung@adb-wm.de
Homepage: <https://ada-mv.de>



Foto: Antidiskriminierungsbüro

Nicht vollständig und doch: Etwas geht immer und oft noch viel mehr

Ich bin in nicht ganz alltäglichen Verhältnissen aufgewachsen: Im Haushalt meiner Eltern lebten körperlich eingeschränkte Geschwister meines Vaters. Meine Tante war halbseitig gelähmt und konnte nur die rechte Hand gebrauchen, mein Onkel war aus dem 1. Weltkrieg mit einem amputierten Unterarm und einer verkrüppelten rechten Hand zurückgekommen. Sowohl meine Tante als auch mein Onkel waren zeitlebens auf Hilfe angewiesen. Insbesondere mein Onkel ist daran aber nicht verzweifelt, sondern hat die ihm verbliebenen Möglichkeiten in hohem Maße genutzt. Dabei war es sicher kein Nachteil, dass seine geistigen Fähigkeiten völlig unbeschadet waren. Er war ein paar Jahre lang Buchhalter einer Genossenschaft mit einer solch akkuraten Handschrift wie ich sie nie hatte und haben werde. Und nicht nur das, er hat großen Wert darauf gelegt, dass alle Berechnungen in sich schlüssig waren und am Ende die Bilanz stimmte. Ich fand das schon als kleines Mädchen sehr beeindruckend. Überhaupt war ich gern in seiner Nähe. Er ist Fahrrad gefahren und hat mich mitgenommen, entweder auf der Stange des Herrenfahrrads oder hinten auf dem Gepäckträger. Verkehrssicher war das nicht, aber ich hatte nie Angst und fand es einfach toll.

Ein Fahrrad zu nutzen, das ist für viele Menschen eine bewusste Entscheidung für umweltbewusstes Verhalten. Für andere ist es ein wahres Freizeitvergnügen.

Das war nicht immer so: In früheren Zeiten war das Fahrrad ein wertvolles Arbeitsmittel. Es diente dem Transport von Gütern und es diente als Mittel zur Fortbewegung. Wer stolzer Besitzer eines Fahrrads war, konnte die oftmals langen Wege zu Fabriken oder zu Äckern besser erreichen. Aber auch das war kein Vergnügen – denn das bedeutete, Wind und Wetter zu jeder Jahreszeit ausgesetzt zu sein.

Es gab aber noch mehr, von dem man eher annahm, dass es mit seinem Handicap nahezu unmöglich wäre: Ein Pferdefuhrwerk lenken zum Beispiel! Aber: Das hat er gemacht – ganz selbstverständlich, immer wieder und ohne, dass jemals etwas passiert wäre! In der Familie wird erzählt, dass er Anfang 1945 sogar einen Treck aus dem heu-

und Respekt vor dem, was er geleistet hat – allen Widrigkeiten in seinem Leben zum Trotz – waren immer da. Das war nicht nur bei mir so, sondern in der gesamten Familie und auch im Umfeld.

Bei mir kommt noch das Gefühl dazu, von ihm viel gelernt zu haben: Dass nämlich die eigene Kraft oft viel weiter reicht, als man denkt und dass

Die eigene Kraft reicht oft viel weiter, als man denkt und Aufgeben ist keine Option.

tigen Polen nach Deutschland geleitet hat. Bei diesem war er selbst mit Pferd und Wagen dabei. Seit meiner Kindheit wusste ich, dass er so dreieinhalb Wochen im Winter unterwegs war. Dass mein Onkel für diese Zeit dabei der „Chef“ war, das wusste ich bis vor ein paar Jahren nicht. Es hat meinen Respekt vor ihm noch vergrößert. Achtung

Aufgeben keine Option ist. Das hat mir in den vergangenen Jahrzehnten oft geholfen, wenn es nicht leicht war. Und ich hoffe, dass meine Kraft, die ich von meinem Onkel, aber auch aus meiner ganzen elterlichen Familie habe, noch für lange Zeit reicht.

Brunhilde



Foto: Adobe Stock

Zugehörigkeit, die Trost spendet

Wir sind zwar hier, aber wir haben immer noch Familien und Leben in den Herkunftsländern

Während meiner vielen Zugfahrten zwischen den verschiedenen Städten Deutschlands schweifen meine Gedanken oft ab. Diese Städte wirken auf mich zunehmend eintönig, vielleicht weil sie sich so ähnlich sind – oder sind es einfach die Bahnhöfe, die sich gleichen?

Nach fast zehn Jahren in diesem Land, dessen Alltag mir mittlerweile vertraut ist, kreist mein Denken immer wieder um das Bild von Parallelwelten. Eine Welt, aus der wir kommen, und eine, in der wir heute leben. Die Überschneidungen – oder vielleicht eher Ähnlichkeiten – und die Unterschiede zwischen diesen beiden Welten faszinieren mich.

In Gesprächen mit Freunden wurde mir dieser Gedanke noch klarer. Wir sind in einem Alter hierhergekommen, das uns weder eindeutig der einen noch der anderen Welt zuordnen lässt. Jeder von uns trägt einen Rucksack voller Erinnerungen, Hoffnungen und Enttäuschungen. Wir stehen zwischen einer unwiderruflich vergangenen Vergangenheit und einer Gegenwart, die oft von inneren, psychologischen Balanceakten begleitet wird, während wir in eine Zukunft blicken, die zwar unsicher, aber manchmal doch greifbar erscheint.

Mir ist auch aufgefallen, dass selbst diejenigen, die in relativ jungen Jahren hierherkamen, nicht völlig frei von dieser inneren Zerrissenheit sind. Die zentrale Frage bleibt: Wie können oder wollen wir eine positive Kombination aus diesen beiden Welten schaffen, in der wir weiterleben können? Wir hoffen, dass wir irgendwann eine Form von Zugehörigkeit finden, die uns Trost spendet. Vielleicht werden wir auch erkennen, dass Zugehörigkeit auf neue Weise



Foto: Maren Jakobi

entstehen kann – anders als wir es gewohnt sind, aber besser passend zu unserer jetzigen Realität. Diese Frage bleibt offen.

Entscheidung für Integration

Jeder, der in ein fremdes Land zieht, hat das Recht, selbst zu entscheiden, wie er sich in der neuen Umgebung verhält. Manche gehen den aktiven Weg und integrieren sich in die Gesellschaft, während andere eher passiv bleiben und sich an ihre ursprüngliche Gemeinschaft klammern. Ich habe oft darüber nachgedacht und die Erfahrungen derjenigen betrachtet, die vor uns ausgewandert sind. Diejenigen, die die Sprache des neuen Landes nicht lernen und keine Verbindungen zur neuen Gesellschaft aufbauen, bleiben oft isoliert. Sie verharren in ihrer eigenen Welt und werden selten ein Teil der neuen Kultur.

Auf der anderen Seite gibt es viele, die die Sprache des Landes lernen, sich weiterbilden und sich in

die Gesellschaft einfügen. Sie übernehmen die Werte und Gewohnheiten der neuen Umgebung, lassen alte Normen hinter sich, die einer vollständigen Integration im Wege stehen könnten. Doch es gibt kulturelle Elemente, die sie nicht aufgeben: das Essen, die Musik, den Humor, die Literatur. Diese Aspekte bleiben sowohl für sie als auch für ihre Kinder von Bedeutung, selbst wenn sie von der neuen Gesellschaft anders wahrgenommen werden. In amerikanischen Städten sieht man dies in Vierteln von Chinesen, Mexikanern, Polen, Iren und Indern. Sie bewahren ihre kulturellen Eigenheiten, ohne jedoch vollständig zu den Ländern zu gehören, aus denen sie einst kamen.

Mehr als nur eine Heimat

Anfangs fühlt man sich in einem neuen Land oft fremd und nicht wirklich zu Hause. Doch ich bin überzeugt, dass ein Mensch mehr als eine Heimat haben kann, wenn er es wirklich will. Das Gefühl, sich zu Hause zu

fühlen, entsteht durch Vertrautheit. Diese Vertrautheit entwickelt sich, wenn wir uns immer wieder mit unserer Umgebung auseinandersetzen und beginnen, sie kennenzulernen. Kinder zeigen uns, wie das funktioniert: Sie gehen mit Neugier auf Neues zu, erkunden ihre Umgebung und knüpfen spielerisch Kontakte. Durch wiederholte Erlebnisse und Begegnungen bauen sie Beziehungen auf – zu Menschen, Tieren, Orten und sogar Dingen.

Aus diesen wiederholten Erlebnissen erwächst Vertrautheit, und aus Vertrautheit entsteht Vertrauen. Wenn dieses Vertrauen erwidert

wird, entwickelt sich Freundschaft, eine gelungene Beziehung. Aus vielen solcher Beziehungen wächst ein Netzwerk, das uns das Gefühl gibt, dazuzugehören. Dieser Prozess erfordert Zeit und Offenheit.

Wenn die Fremde zu unserer neuen Heimat werden soll, müssen wir diesen Weg erneut gehen – so wie wir es als Kinder taten, als wir unsere erste Heimat entdeckten. Erwachsene können von Kindern lernen: Offenheit, Neugier, Mut und die Fähigkeit, sich anzupassen, sind die Schlüssel, um in einem fremden Land Wurzeln zu schlagen und sich irgendwann zu Hause zu fühlen.

Ich bin überzeugt, dass jeder, der in ein neues Land kommt, dieses Gefühl von Heimat finden kann, wenn er sich darauf einlässt. Es braucht Geduld, doch es ist ein lohnender Prozess. Dies wünsche ich allen, die in einem neuen Land ankommen und nach Zugehörigkeit suchen.*

Asem Alsayjare

**Der Beitrag stammt aus einem Post und seinen Kommentaren auf Facebook*

Geplatzte Träume

Es ist wieder man an der Zeit, meinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Ich habe schon mehrmals über mich und meine Erkrankung, Zystennieren PKD, berichtet.

Mit der Zeit habe ich erfahren, wie doch der Titel des KISS-Magazins stimmt: „Hilf dir Selbst“. Ich habe erfahren, wie viele Menschen in Selbsthilfegruppen Hilfe, Halt, Unterstützung und Gleichgesinnte suchen – und finden – zur Bewältigung ihrer Krankheit.

Von der Politik sind wir oft verlassen. Ich habe zwei Selbsthilfegruppen, die mir helfen: eine in Hamburg, die mich aufklärte und mir die Angst vor der Erkrankung nahm. Ich lernte Gleichgesinnte kennen. Ich weiß, meine Krankheit ist nicht heilbar – seit über drei Jahren Dialyse mit neuen Problemen.

Meine einzige Hoffnung: Transplantation, Widerspruchslösung. Viele denken bei Organspende gleich an Tod oder „Leichenfledderei“ oder an Schindluder bei der Vergabe von

Organen. Auf der Straße habe ich erfahren, wie Menschen damit umgehen. Deutschland, das einzige Land ohne Widerspruchslösung, nimmt nur, gibt nur wenig zurück. Nur Menschen, die nahe Verwandte oder Bekannte haben, setzen sich damit auseinander. Die Politik hält sich aus allem raus. In den meisten Ländern ist die Widerspruchslösung Pflicht – in Deutschland darf der Bürger mal selbst entscheiden, dabei werden uns so viele Dinge aufs Auge gedrückt, die wir nicht wollen.

Zehn Jahre wurde ich auf die Transplantation vorbereitet – und werde es immer noch. Traum geplatzt! Diesmal bin ich zu jung mit 61 Jahren. Meine Aussichten: mit 65 oder 70 Jahren neue Organe, denn in Deutschland gibt es keine Widerspruchslösung. Währenddessen wachsen meine Organe weiter und zerstören. Für meine Nieren gibt es Dialyse – die Medizin verdient damit ordentlich.

Urlaub mit Dialyse – ein Kampf. Es gibt nicht genug Pflegepersonal. Also

erst Dialyseplatz, dann Urlaubsplatz drei bis vier mal vier Stunden die Woche buchen. Lohnt sich da überhaupt noch ein Verreisen? Denn nach der Dialyse bin ich oft kaputt. Die zweite Selbsthilfegruppe, „Transplantierte in Schwerin“, die gibt's auch in Schwerin – und hier bin ich dichter dran.

Ich hatte transplantierte Menschen in Zeiten der Hoffnung kennengelernt – Traum geplatzt! Jetzt sind es neue gute Freunde. In der Selbsthilfegruppe „Zweite Chance durch Transplantation“ unter Holger Niehs habe ich viele neue Menschen und Freunde kennengelernt, die mir Kraft und Mut geben, durchzuhalten. Mein bisschen Freizeit verbringe ich mit lieben Mitmenschen. Ich treibe Sport, versuche, mich gesund zu ernähren und bin viel an frischer Luft.

Durch die Selbsthilfegruppe bin ich nicht allein und habe der Isolation ein Schnippchen geschlagen!

Elke Michalski

Ansprechpartnerin für PKD Zystennieren

Hommage an eine Freundin

Oder: machen statt sollte und könnte

Meine Freundin Margit ist nun in ihrem 70igsten Lebensjahr angekommen. Als sie 2012 meine Nachbarin wurde, ahnte ich nicht, was für ein Schatz neben mir einzog.

Wir lernten uns schnell kennen und aus spontaner Sympathie wurde über die Jahre Freundschaft. Unsere Wellenlängen haben viele gemeinsame Frequenzen. Bis sie nach Schwerin zog, lebte sie auf einem Dorf. Trotz zweier schwerer Unfälle und der Folge, mit 48 Jahren aus dem Berufsleben in die Frührente gehen zu müssen, kam Untätigkeit für sie nie in Frage. Sie kämpfte um ihre Gesundheit. Eigentlich tut sie das bis heute. 2004 musste sie schwere Operationen verkraften und Schlimmeres. Ihr Sohn starb mit 22 Jahren. Ich mag und kann mir all ihren Schmerz nicht ausmalen. Körperliche Wunden können heilen, doch das eigene Kind zu verlieren, ist eine Wunde, die sich nie schließen lässt. In Margit muss ein ewig sprudelnder Brunnen an Resilienz sein. Ich glaube derzeit, dass das Wort „aufgeben“ in Margits Wortschatz und Leben nicht vorkommt. Ihre Kreativität kennt keine Grenzen und ist ganz sicher bis heute ein Quell, aus dem sie Lebenskraft und Lebensmut schöpft. Sie kann aus allem etwas Schönes zaubern oder etwas Leckeres kochen. Sie bastelt wie ein Weltmeister. Selbst Gesammeltes aus Wald, Wiese und Flur kommt dann zum Einsatz. Sie kocht auch noch aus jedem Rest etwas und beherrscht die Kulinarik. Und das alles ohne Anleitung oder Rezeptbuch. Nachhaltig leben ist für Margit kein Trend, sondern Usus.

2013 suchte sie sich einen Minijob im Handel und nebenbei betreute sie in einer Demenz-WG eine Tante. Schnell fiel dort ihr Schöpfer-Reichtum

auf und ihre Art, auch andere Bewohner mit einzubeziehen, führte 2015 ins Ehrenamt. Die Tante starb und Margit blieb. Ihr Bedürfnis zu helfen und anderen das Leben schön zu machen, brachte ihr immer wieder Lob von Angehörigen ein. Ihre Gabe Freude zu schenken ist selbstlos. Lob macht sie verlegen. 2019 wurde sie dann offiziell als Quereinsteigerin Betreuungskraft in der Demenz-WG. Seitdem ist wohl kein Tag vergangen, an dem sie sich nicht Gedanken darum gemacht hat, wie sie die Bewohner so beschäftigen kann, dass sie Spaß haben. Geburtstage ihrer „Schützlinge“ macht sie zu einem Fest. Dann werden alte Lieder gesungen und sie backt schon mal einen Kuchen dazu. Es kommt vor, dass vorab zusammen liebevoll Servietten gefaltet werden. Oft hat sie mir die Prototypen der nächsten Bastelei gezeigt. Und jedes Mal die Frage, ob das für Menschen mit Demenz noch verständlich genug und machbar ist. Das Ganze ist nicht nur ein Job für sie, sie lebt diese Tätigkeit mit Haut und Haaren. Und auch als Margit 2021 einen Herzschrittmacher bekam, war Aussteigen keine Option. Weiter mitzumachen, ist für sie selbstverständlich.

Ich bewundere sie für all ihren Mut und ihre Kraft und ihre positive Lebenseinstellung. Sollte, hätte, könnte, würde ... das ist für Margit alles durchgestrichen – machen, das ist ihr Credo. Zum Glück sorgt sie hier und da auch für sich selbst. Laufen geht schon lange nicht mehr so gut, aber sie liebt ihr Fahrrad. Sie pflegt private Freundschaften und wird sich in diesem Jahr den Traum einer weiten Reise erfüllen. Trotz aller Einschränkungen und Schicksalsschläge, die ihr das Leben gab, hat sie sich entschieden, das Beste aus dem zu machen, was geht. Sie nimmt das Leben an, so wie



Das Bild ist eine Collage aus Eierkartons, gefaltet und gefärbt. Ein Beispiel für Margits Kreativität.

Foto: Evelyn Eichbaum

es kommt. Nie habe ich sie klagen hören, dass es doch nun genug sei, mit den Widrigkeiten.

Ihre Power beeindruckt mich immer wieder. Sie ist mir ein Vorbild und ich bewundere sie. Unsere gemeinsame Zeit, die wir oft mit Rummicub verbringen, ist mir kostbar. Chapeau, liebe Margit! Du bist eine seltene Perle! Du machst mir Mut. So ein positiv sprudelndes Wesen wünsche ich all denen, die zu oft mit sich hadern und so einen Stups von Menschen wie Margit gut gebrauchen können.

Evelyn Eichbaum

Auf Augenhöhe

Was unsere „Leistungsgesellschaft“ heute unter Respekt versteht

Wer sich mit mir auf Augenhöhe trifft, respektiert mich. Oder? Augenhöhe heißt doch: Wir sind auf dem gleichen Niveau, ich akzeptiere Dein Leben, Deine Berufserfahrung, Deine besonderen Fähigkeiten und Du die meinen. Ich schau nicht auf Dich herab und Du nicht auf mich.

Mein Nachwende-Berufsleben hat mich da jedoch eines Besseren belehrt. Nachdem es keine Partei-Zeitungen und keine Staats-Nachrichtenagenturen mehr gab – beide übrigens versuchten gar nicht erst, mit uns auf Augenhöhe zu arbeiten, sondern machten einfach ihre Ansagen – fielen die Ostmedien an die Verleger aus dem alten Bundesgebiet. Also an die richtigen Medienprofis aus dem richtigen Deutschland. Ich war voller Hoffnung. Nachdem ich mir jahrelang jedes Wort genau überlegen musste, konnte ich nun endlich frei schreiben, was ich dachte. Durfte Missstände ansprechen, die Verantwortlichen kritisieren. Musste nur ordentlich recherchieren und dann: Kein Blatt mehr vorm Mund. Das tat ich denn auch, kritisierte beispielsweise das in meinen Augen nicht wirklich demokratische Wahlverfahren zum IHK-Vorstand, bei dem Wahlmänner bestimmt wurden, die von ihrem Glück beziehungsweise von ihrer Verantwortung gar nichts wussten. Mit dem Ergebnis, dass ich angewiesen wurde, so kritische Texte über die IHK nicht mehr zu schreiben. Die Fakten interessierten nicht, meine Meinung dazu war irrelevant. Mir wurde meine freie Meinungsäußerung verboten. Fehlte eigentlich nur noch die Parteistrafe. Das hat mich tief erschüttert.

Denn der Verleger war zu uns Ostlern mit dem Versprechen gekommen, mit uns auf Augenhöhe zusammen zu

arbeiten. Ich hätte schon misstrauisch werden sollen, als man uns die Grundregeln des Schreibens, des Recherchierens und des Umgangs mit den Gesprächspartnern beibringen wollte. Dass ich das 15 Jahre lang nicht mal so neben meiner hausfraulichen Beschäftigung gemacht, sondern richtig studiert hatte, wurde weggewischt. Was noch schlimmer war: Ich hatte neben dem fachlichen Teil an meiner Uni ja auch ML. Marxismus-Leninismus, Teufelswerk. Weshalb – Augenhöhe – auch mein Diplom nicht anerkannt wurde. Obwohl meine Uni den Namen

gute Entlassungsbedingungen und suchte mir etwas Neues.

Gut zu arbeiten, ohne dafür den nötigen Respekt zu bekommen, macht krank und unglücklich. Das habe ich von meiner Mutter gelernt. Als sie nach Erreichen des offiziellen Rentenalters – damals lag es für Frauen bei 60 Jahren – weiterarbeitete, erlebte sie Respektlosigkeit von Jüngeren, die darüber lachten, dass die Alte fleißig Laborproben bearbeitete, obwohl doch schon lange Kaffeepause war. Sie warf sofort hin. Was mir zugutekam, denn so hatten die Kinder

Gut zu arbeiten, ohne dafür den nötigen Respekt zu bekommen, macht krank und unglücklich.

von Karl Marx bis heute behalten durfte. Und viele von seinen Erkenntnissen zum Kapitalismus für uns bittere Realität wurden.

Dabei ging es mir noch ganz gut, Mitarbeitern anderer Unternehmen traute man nicht mal zu, richtig mit Messer und Gabel zu essen. Noch schlimmer – viele hatten gar keinen Job mehr, weil die westlichen Großunternehmen die Ost-Betriebe aufkauften und stilllegten. So schnell ging es bei uns nicht. Der Betrieb blieb, doch nach und nach wurde den Kolleginnen und Kollegen – natürlich auf Augenhöhe – erklärt, dass man sie nicht mehr brauche. Jedenfalls nicht zu dem Gehalt, dass sie bekommen. Fühlt man sich wirklich respektiert, wenn man entlassen wird, aber gleichzeitig das Angebot bekommt, auf Honorarbasis den gleichen Job zum halben Preis und auf eigenes Risiko weiterzumachen? Was für mich natürlich nicht in Frage kam. Ich stritt erfolgreich um

immer eine Anlaufstelle, wenn die Eltern, beide sehr eingespannt im Beruf – wieder mal nicht da waren. Den Verlust hatten die anderen, die eine fleißige und erfahrene Fachkraft nicht zu schätzen wussten. Bloß weil sie nicht mehr süße 36 war.

Alter, Geschlecht, Hautfarbe und Herkunft sind in unserem Land heute mehr denn je Grund für Diskriminierung. Inzwischen trifft Respektlosigkeit noch mehr Menschen, angefangen vom Lehrer über die Polizistin bis zu den Politikern. Jeder glaubt, seine Augen seien viel höher gestellt als die der anderen.

Den Schaden einer solchen Haltung haben aber nicht nur die älteren Menschen, die Andersfarbigen, die Frauen, die betroffenen Berufsgruppen oder die Ossi, den hat die ganze Gesellschaft.

Birgitt Hamm

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.

Gruppengründungen

Selbsthilfegruppe Lebensmut – für Menschen, die ihre Eltern durch Suizid verloren haben

Das Gründungstreffen findet am 24. Juli um 19 Uhr in der KISS statt. Danach wollen wir uns an jedem 4. Donnerstag im Monat am Spieltordamm in der KISS treffen. Interessierte sind herzlich willkommen.

Als es passiert ist, hatte ich keinen Menschen, der mich verstanden hat. Jetzt ist schon eine lange Zeit vergangen und das Bedürfnis, darüber zu reden besteht nach wie vor. Das Thema wird uns unser gesamtes Leben begleiten und wir müssen damit umgehen. Ein vertrauensvoller Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter, also Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen mussten, kann uns dabei helfen. So stärken wir uns gegenseitig unseren Lebensmut

Wir bitten um Anmeldung in der KISS unter 0385 39 24 333 oder info@kiss-sn.de

Mitstreiter*innen gesucht

Selbsthilfegruppe PsychoSoma

In unsere Gruppe kommen Betroffene von psychosomatischen Leiden, die sich gegenseitig unterstützen und ermutigen wollen. Bei uns allen wirkt sich die seelische Belastung auf den Körper aus. Doch diese Leiden wie z.B. chronische Schmerzen, Erschöpfung, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen werden oft nicht ernst genommen. Wir möchten offen darüber reden und Bewältigungsstrategien und persönliche Erfahrungen

darüber austauschen. Dafür bietet unsere Gruppe einen geschützten Raum mit einer vertrauensvollen Atmosphäre, in der alle gehört und respektiert werden.

Gemeinsam begeben wir uns auf einen Weg, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Treffen: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 18 Uhr in der KISS

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, 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 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 Kindergeburtsstagen 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.

Treffen: an jedem 3. Montag im Monat um 17 Uhr.

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 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 Grenzgänger (Borderline-Betroffene)

Das Krankheitsbild „Borderline“ ist komplex und vielschichtig. Gemeinsam ist allen Borderlinern, dass sie unter einer ständigen inneren Spannung stehen. Schon der kleinste Stress kann diese Spannung zur Unerträglichkeit werden lassen. Um dieses unerträgliche Spannungsgefühl loszuwerden verletzen sich viele selbst.

In der Selbsthilfegruppe werden alltägliche Erfahrungen, z.B. wie diese innere Spannung abgebaut werden kann, ausgetauscht. Es wird über Skills und Fertigkeiten gesprochen, die erprobt wurden.

Die zentrale Fragestellung hierzu lautet: Was kann ich für mich selbst tun,

wenn ich unter Druck gerate oder meine Anspannung zu stark wird? Was habe ich ausprobiert, um aus der Spannungsspirale, die einen nach unten zieht, herauszukommen?

In unserer Gruppe wollen wir jeden mit dieser Persönlichkeitsstörung zum freundlichen Austausch einladen, um über Probleme im Alltag zu reden und Lösungen zu finden. Mit der Zeit werden wir lernen, uns gegenseitig zu stützen.

Treffen: jeden Donnerstag um 17 Uhr in der KISS.

Sportlich gegen Depressionen

Wir treffen uns, um gemeinschaftlich sportlich aktiv zu sein. Willkommen in unserer Gruppe sind alle Menschen, die Lust haben, sich ohne Leistungsdruck in der Gruppe zu bewegen. Gerade bei Depressionen, Psychosen, Angst- und Zwangsstörungen oder sozialer Phobie ist regelmäßige Bewegung wichtig und hilft aus dem Tief. Die Vertrautheit in der Gruppe motiviert uns zu regelmäßiger Teilnahme. Jeder kann sich einbringen.

Treffen: an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS.

SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik

Unsere Gruppe ist ein Angebot für alle, egal mit welchem Krankheitsbild (Depressionen, Psychosen, Angst- und Zwangsstörungen, soziale Phobie), die ihre gesundheitliche oder soziale Situation verbessern wollen. Angelehnt an die Spieltherapie sind unsere Schwerpunkte Interaktion, Freude, Ausprobieren, innere Freiheit, Mentaltraining und Bewegung. Im Vordergrund unserer Treffen steht der Austausch über die Herausforderungen in unserem Alltag. Wir geben uns gegenseitig Tipps zum Umgang damit und geben uns Halt. Hier können neue Kontakte geknüpft werden. Unser Motto ist: Gemeinsam gegen Einsamkeit und für Lebensfreude.

Treffen: an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS.

SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung

In unserer Gruppe treffen sich Eltern, die ihr Kind während der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt verloren haben. Wir wünschen uns einen Austausch von Gedanken und Erlebnissen, um ein Gefühl des Nicht-Alleinseins zu erfahren. In vertrauter Atmosphäre von Mitgefühl und Verständnis spenden wir uns gegenseitig Trost und geben uns Hilfestellung. Eingeladen sind alle betroffenen Eltern für gemeinsames Trauern, Schweigen und um neue Hoffnung zu schöpfen.

Treffen an jedem 2. + 4. Donnerstag im Monat um 18 Uhr in der KISS.

Veranstaltungen und Termine

13. Juni: Kuratorium Ehrenamtsstiftung, 4. Sitzung
Amtsperiode 2024-26 in Güstrow

18. Juni: Landesausschuss und erweiterter Landesausschuss

30. Juni: Fachkonferenz Antidiskriminierungsarbeit in MV

11. – 17. August: Internationaler Playback-Theater-Workshop in Georgien



Alltagserlebnisse erzählen und sich diese sogleich auf der Bühne anschauen, das ist Playback-Theater. Diese interaktive Form des Improvisationstheaters wird weltweit in über 60 Ländern gespielt. Nationale und internationale Treffen sowie ein weltweites Netz bilden das Rückgrat einer Theaterkultur, die in dieser Form den gemeinschaftsbildenden Prozess pflegt und fördert.

MITGLIEDER FÜR UNSEREN TRÄGERVEREIN KISS E.V. GESUCHT

Weiterhin werden für den KISS e.V., welcher von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt wird, neue Mitglieder gesucht.

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.

RE-SPEKT

RE-SPEKT

Da schau ich nun in den mir von Dir vorgehaltenen Spiegel – also respektiere ich damit jetzt mich – und was siehst Du?

Du bringst Deinen PKW in die Werkstatt zur Durchsicht – zu Inspektion und wer sieht dann was?

Bis hierher den einzig zulässigen Aspekt zu finden und dann zu benennen, scheint schwer zu sein – wenn Du und ich auf einen Nennen kommen wollten.

Denn das Gemeinsame ist einzig die Sicht, der Blickwinkel, der Standort – und schon vermehrt sich das Einzige.

Nun stehe ich dumm da und erwarte den Respekt von Dir, dass Du das von mir Gezeigte auch respektieren kannst. Meine Art zu sprechen, meine Fähigkeit mit den Fehlern anderer zu leben, meine Unmöglichkeit Kunst zu schaffen, meine... Du hast Recht, es geht doch auch um Dich.

Dennoch! Sei nicht betrübt, es ist eine erstaunliche und alte Erkenntnis, die schon weise Menschen weit vor mir ausgesprochen und zu Papier gebracht haben: „Du kannst die Menschen um Dich herum erst richtig ernst nehmen, wenn Du Dir selbst gegenüber auch einen sehr respektvollen Umgang übst.“*

Fällt es Dir auf?! Und schon könnte der Versuch gestartet werden, ob wir nicht ständig und genau an dieser Doppelaufgabe scheitern: Wir erwarten etwas von Dir, was wir selbst nur schwer leisten können. Wer ist jetzt „DU“; wer sind „WIR“ und wer bin „ICH“?

„Liebe Deinen Nächsten, er ist wie DU!“

Christel Prüßner

Leitung der Prostatakrebs SHG
„Griese Gegend“ in Vellahn



Foto: Christel Prüßner



Nicht mehr fremdbestimmt

Viele Jahre war ich auf der Suche nach mir selbst. Jahre in denen ich fremdbestimmt lebte, immer darauf bedacht, die Bedürfnisse anderer zu erfüllen oder mich anzupassen. Bücher und Fortbildungen ließen mich langsam erwachen und mir meiner selbst bewusst werden.

Respekt fängt für mich bei mir selbst an. Jeden Morgen wache ich auf und lausche in mich hinein. Wie geht es mir gerade? Was brauche ich? Worauf habe ich Lust? Oder was steht heute an, zu erledigen? Ein luxuriöses Leben, selbstbestimmt.

Meine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und äußern, für die Erfüllung selbst sorgen oder darum bitten. Also mir selbst treu sein und bleiben, in dem was ich meine und brauche. Ich habe es meinem inneren Kind versprochen, es zu hören und zu beschützen, liebevoll mit ihm umzugehen, jetzt wo ich Rentnerin bin und in einer liebevollen Partnerschaft lebe.

Ein gesundheitsbewusstes Leben, in dem Bewusstsein, dass es der Herbst

des Lebens ist, wo alles recht bunt ist und sich entschleunigt. Meine eigene Lebensgeschichte reflektieren, wertschätzen und respektieren. Denn meine Geschichte, meine Lebenserfahrungen haben mich in nun 65 Jahren geprägt.

Manchmal kann ich auch heute einfach „nicht raus aus meiner Haut“, obwohl ich mir viel Wissen angeeignet habe und es gute Argumente von anderen Menschen gibt. Mich selbst aushalten ist manchmal die größte Aufgabe.

Also tiefe Überzeugungen, positive Erfahrungen und alte tiefe Verletzungen sind mein Halt gebendes inneres Gerüst oder auch die Grenzen, die den Rahmen meiner inneren Freiheit umgeben. So bin ich bis jetzt gut durch mein Leben gekommen, habe unterschiedliche Phasen durchlebt, die Anfang und Ende hatten. Und mein Herz schlägt und der Atem fließt von ganz allein.

Schlecht ging es mir immer dann, wenn ich mich selbst ignorierte und in Überanpassung die Erfüllungsgehilfin Anderer war. Das hatte mich in den Burnout geführt und meine Kraftreserven erschöpft. Ich war erschrocken

darüber und es half mir zu erwachen. Ich hatte mich immer weiter von mir selbst entfernt, manchmal bis hin zur Selbstaufgabe.

Nun freue ich mich. Ich habe dazu gelernt – denn lebenslang lernen ist mein Motto. Ich kann jetzt mit gutem Gewissen besser entscheiden und auf mich selbst achten. Durch meine Selbsterfahrungen habe ich gleichzeitig Empathie und Respekt entwickelt für das „So Sein“ und „Anders Sein“ von Menschen.

Ich freue mich, dass ich jetzt als In Gang Setzerin in Selbsthilfegruppen in der KISS tätig sein darf. Ich kann mich jedes Mal im respektvollen Umgang mit Menschen üben und ihr „Anders Sein“ wertschätzen. Ich kann Menschen ermutigen, zu sich selbst zu stehen und sich vertrauensvoll zu öffnen für einen konstruktiven Austausch.

Der eigene Lebensweg birgt die Aufgaben und Chancen in sich. Ehrlich und mutig hinzuschauen mit der Frage: Wer bin ich?

Iris Sachse

.....

Grenzen respektieren in der Partnerschaft

In einer Beziehung – sei es eine partnerschaftliche oder auch eine freundschaftliche – ist es wichtig, den Partner zu respektieren. Jeder hat seine Erfahrungen gemacht und jeder hat seine Meinungen zu bestimmten Themen. Jede Meinung sollte respektiert werden, auch wenn sie nicht mit der eigenen übereinstimmt.

Wer seine Grenze klar benannt hat, darf erwarten, dass sie auch akzeptiert wird. Das gehört zu einer guten Beziehung. Wenn das nicht so ist, dann ist es aber kaum verwunderlich, dass diese Beziehung keinen Bestand hat. Jeder erwartet doch vom Anderen respektiert zu werden und er sollte seinen Partner genauso wertschätzen. Sicher, es mag schon sein, dass

jemand nach seiner Erfahrung handelt, weil er der Überzeugung ist, so sei es richtig. Aber auch der Partner hat seine Erfahrungen gemacht und handelt danach – so, wie er seinerseits es für richtig hält. Es ist nicht einfach, da die Balance hinzubekommen. Viel Einfühlungsvermögen und Verständnis gehören dazu und: miteinander reden ist wichtig!

Ich muss mich nicht immer unterordnen. Meine Meinung, meine Gefühle, meine Wünsche sind genauso wichtig wie die des anderen. Ich darf mich respektiert fühlen, darf meine Meinung vertreten. In der Vergangenheit gab es Situationen, in denen man mich einfach nicht gesehen hat, weil ich nur wollte, dass es dem anderen gut geht. Ich selbst bin doch nicht wichtig! Das nenne ich ein

„Helfersyndrom“. Doch das funktioniert nicht auf Dauer.

Notwendig ist ein langer Lernprozess, der längst noch nicht richtig verinnerlicht und gefestigt ist. Ich merke aber, wenn ich mich klar selbst darstelle, werde ich besser gesehen, besser respektiert. Es gibt gute Freunde und Bekannte, die mich und meine Werte erkannt und respektiert haben. Da ist einfach eine Gegenseitigkeit da. Dennoch ist mir gerade kürzlich wieder jemand begegnet, der meine Gutmütigkeit, meine Hilfsbereitschaft, meine überbordende Fürsorglichkeit ausgenutzt hat. Es ist ein Lernprozess – schließlich habe ich mich fast 60 Jahre untergeordnet, mir keinen Respekt verschafft. Aber: Es ist nie zu spät dafür etwas „Neues“ auszuprobieren.

Martina



Foto: Adobe Stock

Tecumseh heißt heute Hilde

Ein weibliches Resümee des 34. Filmkunstfestes MV



Mein Filmkunstfest
Foto: Birgitt Hamm

Schon beim ersten Streifen, den ich beim diesjährigen Filmkunstfest sah, hatte ich den Gedanken an Respekt. „Mit Herz und Hilde“, ein Ostfilm, gedreht in Pasewalk, in einem typischen Ostumfeld mit gestorbenen Industrie und prekären Lebensumständen, Hauptfigur Hilde ist eine taffe Frau, die sich allen Widrigkeiten zum Trotz nicht die Butter vom Brot, beziehungsweise die Hamburger aus ihrer Kantine nehmen lässt.

Nach dem Film mit einem märchenhaften Happy End saß ich im beim Festival obligatorischen Gespräch mit dem Regisseur und hörte den Protest eines Zuschauers: Warum müssen wir immer noch über Ost und West diskutieren? Klar, das gab der Regisseur auch zu, gibt es ähnliche Situationen

auch in westdeutschen Regionen. Aber in vielen westdeutschen „Ostfilmen“ wird gern auf die Protagonisten herabgesehen. Was der Hilde-Film überhaupt nicht tat. Deshalb müssen wir darüber reden. Respektvoll nähert sich Regisseur Markus Herling (geboren in Siegen) den Menschen, die wie Frösche in der Milch treten, um endlich festen Boden unter die Füße zu bekommen. Diesen Ansatz fand ich in allen „Ost“-Filmen wieder, die ich mir in den sechs Tagen Filmkunstfest ansah. Respektvoller Umgang mit den Personen, egal ob fiktiv in „Mit Herz und Hilde“, „Wilma will mehr“ und dem Lieblingsfilm des Publikums „Ich sterbe, kommst Du“ oder real in dem Dokumentarfilm „Stolz und Eigensinn“ über Frauen in Industriebetrieben.

Spannend fand ich dabei die Darstellung der „Ostfrauen“, die nicht aufgeben wollen, sondern sich auf den Weg machen, ihr Leben, das durch die Zeitenwende auf Null gesetzt worden war, wieder selbst in die Hand zu nehmen. Wilma, einst Maschinistin in einem abgewickelten Kraftwerk in der Lausitz beispielsweise geht nach Wien, wo sie trotz zahlreicher Zertifikate keine Chance auf ordentliche Arbeit bekommt. Sie gibt nicht auf, stellt sich mit osteuropäischen Männern auf den Handwerkerstrich und findet schließlich in der österreichischen Hauptstadt reguläre Arbeit und neue Freunde. Am Ende besucht sie ihre Freundinnen und den Ehemann in der Lausitz – und ich hatte Angst, dass sie bleibt.

Bei dem großen Respekt, der in den Beiträgen, die ich sah, den

Ostfrauen entgegen gebracht wurde, fand ich die Ostmänner eher schlecht behandelt. Hildes Göttergatte geht seiner Frau in ihrer Kantine zur Hand und traut sich nicht, seine eigenen Träume zu verwirklichen; Wilmas Ehemann betäubt sein durch die Arbeitslosigkeit entstandenes Elend im Alkohol und betrügt sie auch noch mit ihrer besten Freundin.

Auch in dem einzigen, sehr berührenden Streifen aus dem Gastland Indien, den ich sah, steht eine junge Frau im Zentrum, die sich den engen Bedingungen des Kastensystem entzog.

Sind Frauen die neuen Heldinnen? War es nur ein Zufall, dass ich gerade solche Arbeiten ausgesucht hatte?

120 Filme bot das 34. Filmkunstfest Mecklenburg-Vorpommern an sechs Tagen. Die Chance, die meisten davon zu sehen, ist gleich Null. Mein Prinzip ist deshalb, mir von allen etwas anzusehen, Wettbewerbs-, Kurz-, Dokumentarfilme ebenso wie Streifen „Gedreht in MV“, aus den jeweiligen Gastländern und aus der Hommage an die Ochsen-Gewinnerinnen und -Gewinner. In diesem Jahr übrigens wieder mal eine Frau. Ich sah Barbara Sukowa in „Die Entdeckung der Currywurst“ und würde mir wünschen, dass wir solche Werke – wie die meisten „meiner“ Festival-Filme – viel öfter im regulären Kino sehen dürften.

Mein Fazit nach dem Fest: Der Ostfilm ist inzwischen ein eigenes Genre wie der klassische „Western“ mit besonderen Landschaften, Lebensumständen und Geschichten. Und die neuen Helden heißen nicht Tecumseh sondern Hilde und Wilma.

Birgitt Hamm

Warum ich nicht ins Heim will

| POST VON BIRGITT |

Zehn Jahre meines Lebens verbrachte ich in Heimen – erst Mädcheninternat mit einem eigenen Nachtwächter, dann verschiedene Studentenwohnheime ohne strengere Kontrolle, zum Schluss ein Ferienheim als Übergang in die erste eigene Wohnung.

Dabei lernte ich eine Formel: Mit zunehmender Größe der zwangsmäßig zusammengeführten Menschengruppen sank die Stärke des ihnen entgegengebrachten Respekts. Der einzelne Mensch verliert sich in der Masse.

Ich würde jetzt nicht gleich von Diskriminierung sprechen, sehe auch ein, dass der und auch die Einzelne fürs Kollektiv eigene Ansprüche zurückschrauben müssen, aber nur eine Figur, die man nach Belieben hin und her schieben kann, wollte ich nie sein.

Als ich nach einem Jahr im Mädcheninternat einfach so in einen Schlafsaal mit acht Betten verfrachtet werden sollte, wehrte ich mich vehement. Das Ergebnis waren ein intensives Gespräch mit dem Schuldirektor – und der Schlafplatz im hintersten der vier Doppelstockbetten.

Was hat es mir gebracht? Das Gefühl, nicht kampflos aufgegeben, Respekt eingefordert zu haben und sieben neue Freundinnen. Was für eine 15-Jährige schon nicht unwichtig ist. Gemeinsam „kämpften“ wir dann unter anderem auch dafür, nicht täglich zum Frühstück und zum Abendbrot Jagdwurst aufgetischt zu bekommen. Wir forderten Mausefallen in unseren Zimmern – das Mädcheninternat war eine alte Villa direkt am Ufer der Müritz – und ihre Entleerung durch den

Hausmeister und so andere „wichtige“ Dinge. Die entscheidenden Freiheiten nahmen wir uns natürlich heimlich – nachts ausbüxen, Feindsender hören, morgens verschlafen und so.

Das alles funktioniert im Altersheim nicht mehr, wenn mir die Kraft zum alltäglichen Widerstand fehlt. Und die Gleichgesinnten, mit denen ich aus dem Alltag ausbüxen kann. Je größer das Heim, umso enger die Regeln, strenger die Gesetze, angefangen vom Windeln wechseln über das Frühstück bis zur Bettnachbarin, die ich mir nicht selbst aussuchen darf.

Nö, will ich nicht.

Es sei denn, ich finde etwas ganz Kleines. Ein Haus am See mit sieben neuen Freundinnen und Freunden.

Ihre Birgitt Hamm

Streiflichter

„Sie sind schuld, Sie sind schuld“ – so wurde ich sofort laut angeschrien vom Fahrer des anderen Autos, nachdem wir mit unseren Fahrzeugen leicht kollidiert waren. So ging es weiter, hochaggressiv. Mir scheint diese unkontrollierte, respektlose Äußerung typisch dafür, wie wir in unserer Gesellschaft miteinander umgehen. Dazu eine Mitteilung in den Radio-Nachrichten vom 31. März dieses Jahres: „Der Ton in Deutschland wird rauer, besonders im Netz.“, laut einer Studie. Aber leider haben wir uns an den Begriff „Diskriminierung“ als mittlerweile fast medienbeherrschende Vokabel bereits gewöhnt.

Wenn wir in den Deutschen Bundestag schauen, so zeigt sich dieser zunehmend raue Ton, bis hin zu Verunglimpfungen, Beleidigungen, böswilligen Behauptungen. Und das in einer den anderen nicht respektierenden Sprache. Ich spreche hier nicht gezielt von einer bestimmten Partei. Erwinnere ich mich an Bundestag-Sitzungen in den 60iger und 70iger Jahren und sehe sie mir noch einmal an, dann werde ich etwas wehmütig.

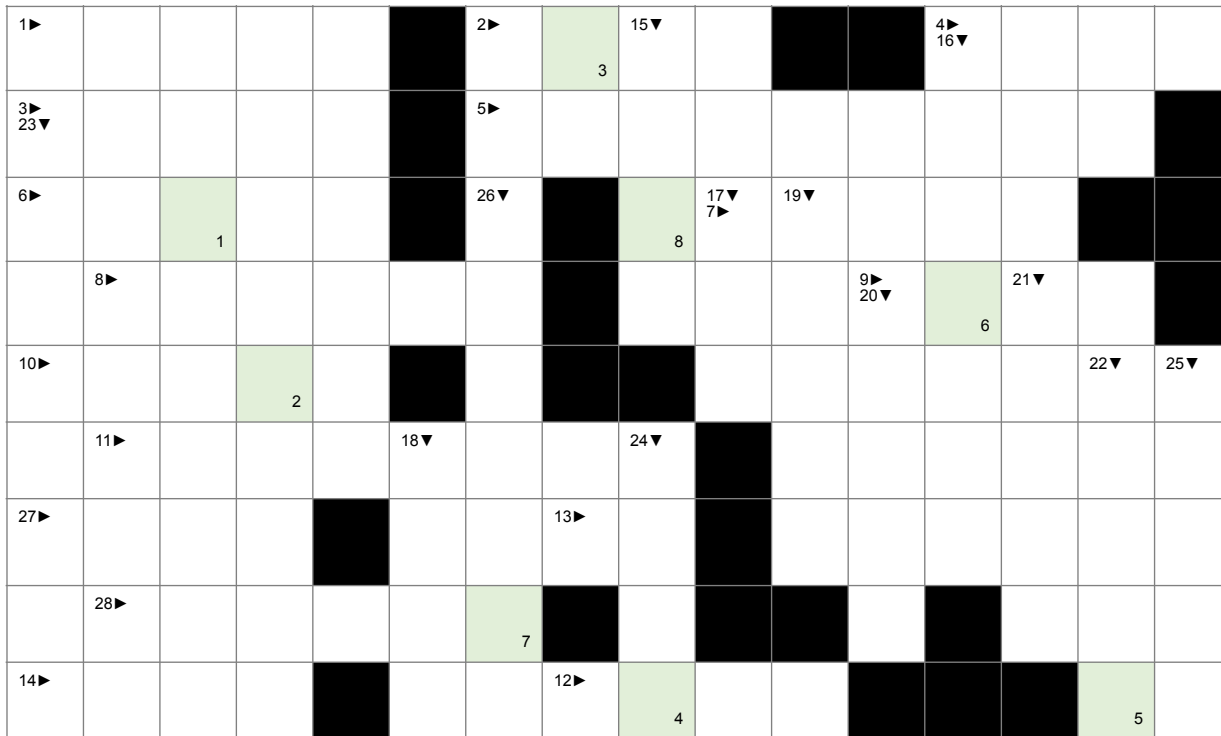
Ja, wir sollten unsere Sprache ernster nehmen, sie pflegen, die Verballhornungen, Verkürzungen und unpassende Anglizismen nicht zulassen. In den Sozialen-Medien scheinen einfachste Satzbau-Kenntnis und jegliches Sprachgefühl zu fehlen. Man muss sich diese Sprache einmal anhören – nein, man muss sie sich einmal laut lesend anhören: „Tiktokisierung“!

Unsere deutsche Sprache ist wunderbar, facettenreich, wenn auch schwierig. So ist es häufig auch von Nicht-Muttersprachlern zu hören. Deshalb mehr Respekt vor ihr! Die Goethe-Institute zu schließen, grenzt an ein Verbrechen. Dass wir in unserer Gesellschaft zu wenig kommunizieren – im Sinne des Diskurses – sehe ich als Tatsache an. Mit mehr Freude an Sprache und am Sprechen könnte wohl etwas gegen die politische und soziale Trägheit gelingen! Natürlich gibt es auch Positives in unserer Gesellschaft. Ja, da ist Vieles – allein, wenn man an die zahlreichen Aktivitäten der ehrenamtlichen Vereinigungen denkt. Hier wird Hervorragendes – ganz unspektakulär – fast im Verborgenen geleistet. Wenn ich da nur an die kleine Straße denke, in der ich wohne, habe ich ein lebendiges Beispiel. Gleiches gilt für unsere KISS: auch sie ist hier beispielgebend, könnte in der Öffentlichkeit aber noch mehr wahrgenommen werden.

Wie entscheidend ein respektvoller, zugewandter Umgang mit Menschen ist, habe ich als Arzt in Balint-Gruppen – Arbeitsgruppe von Ärzten – gelernt. Meinungen anderer zu respektieren und Diskussionen ohne Eifer zu führen, war eine gute Erfahrung. Kommunizieren heißt immer auch – so meine ich – zuhören, mit Geduld und Zeichen der Zuwendung. Das allein kann in bestimmten Situationen sehr hilfreich sein, wie ich häufig erfahren durfte.

Nun bin ich doch tatsächlich mit meinen Gedanken etwas hin- und hergedriftet, aber hoffentlich nicht im Abseits gelandet.

Dr. J. Friedmann



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

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

Waagerecht

- 1 Börsenpapier
- 2 Luftreise
- 3 Erholungsort in Schleswig- Holstein
- 4 rotes Wurzelgemüse
- 5 großes Gemeinwesen
- 6 stolz, frech
- 7 Schnittblume
- 8 toben, rasen
- 9 Brettspiel

- 10 fließendes Gewässer
- 11 Frucht
- 12 Speisefolge
- 13 Autokennzeichen Rostock
- 14 Ernährungsweise
- 27 mobil, aktiv
- 28 Stadtstaat im Norden Deutschlands

Senkrecht

- 15 Goldgewicht

- 16 populär, beliebt
- 17 Erstmalig
- 18 Flach, gleichmäßig
- 19 schnell, flott
- 20 Damm am Meer
- 21 fettarm
- 22 Fischmarder
- 23 Hilfe, Unterstützung
- 24 Laubbaum
- 25 Streit, Ärger
- 26 Teil eines Radios



Holger Wegner

Foto: privat

Respekt und Achtung verdient jeder

„Respect“ hieß ein Titel der Soulsängerin Aretha Franklin. Achtung für benachteiligte Gruppen und

Minderheiten forderte in den USA der 1960er Jahre eine aufstrebende Bürgerrechtsbewegung. Bezüglich dieses Aspektes scheint man dort aktuell um „Lichtjahre“ entfernt zu sein.

Aktuell bröseln auch in unserer Gesellschaft der „Kitt des Zusammenhaltens“. Die zunehmende „Null-Toleranz-Strategie“, andere Meinungen kaum noch gelten zu lassen neben der eigenen, führt in die Sackgasse kommunikativer Sprachlosigkeit.

Derweil tummeln sich vor allem in sozialen Medien Hasstiraden und Schlimmeres, mit denen niedere, archaische Instinkte bedient werden. Meinungsmache und Hetze statt öffentlichen Diskurses? „Die Qualität

deiner Gedanken bestimmt die Qualität deines Lebens“, lautet ein alter Sinnspruch.

Vor 80 Jahren wurden viele Konzentrationslager, in denen „industrielle Massenmorde“ kaum vorstellbarer Grausamkeit begangen wurden, befreit. Die letzten Zeitzeugen mahnen uns, dies nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Respekt und Achtung verdienen jene, welche in den Widerstand gegen Faschismus und Gewalt-herrschaft traten und dafür oft mit dem Leben bezahlten.

An dies zu erinnern, bleibt eine Aufgabe zukünftiger Geschichte!

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 | Erfahrungsaustausch | Fortbildung | Lobbyarbeit für Selbsthilfe | Selbsthilfemagazin HILF DIR SELBST | Informationen auf www.kiss-sn.de | Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

Leitbild

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

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



Öffnungszeiten der KISS

Montag und Mittwoch
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 übereinstimmen. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Bilder und Zeichnungen wird keine Haftung übernommen. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

8. August 2025 zum Thema „Seelenschmerz“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

