

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 1 | 24. Jahrgang | März 2026 bis Juni 2026

SELBSTBESTIMMT



kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt



Titelbild Maria	1
Inhalt.....	2
Impressum	2
Förderer des Magazins	2
Editorial	3
Das Redaktionsteam zum Thema ...	4
Selbst-Kritik.....	5
Auffangen – informieren – begleiten	6
Drei Fragen an... ..	7

Begleitung auf Augenhöhe.....	8
Fahrplan des Lebens: „Selbst ist der Mensch“.....	9
Wenn Nähe zum größten Geschenk wird	10
Hannah und Gendun: Blind mit Kind	11
Wege aus der Krise	12
Das Leben ist Wandel	13
Angehörige in der Selbsthilfe.....	14
...plötzlich kann ich wieder SELBST bestimmen.....	15
Service	16/17
In eigener Sache	18
Selbst ist die Masseurin	19
Mein langer Weg an den Herd	20
Pacing	21
Mein Leben, meine Entscheidung/ Selbst ist der Mensch von: KI ChatGPT	22
Kreuzworträtsel / Ein bunter Reigen unermesslicher Vielfalt	23

Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im Juni 2026 zum Thema „Lebenslust“

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, Katja Grohmann

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,

hurra, der Frühling kommt! Mit ihm kehrt das Licht zurück – und eine Energie, die uns einlädt, aufzubrechen. Raus aus der Winterstarre, hinein in das, was uns bewegt. Unter diesem Zeichen steht auch unsere Märzausgabe: **Selbst ist der Mensch.**

Das klingt nach Aufbruch, nach Eigeninitiative, vielleicht auch nach einem freundlichen Anstoß. Denn am Anfang steht oft genau das: der erste Schritt. Eine Entscheidung. Ein Anruf. Der Mut, die eigene Situation nicht länger nur hinzunehmen, sondern aktiv zu gestalten. Viele Selbsthilfe-Aktive berichten, dass genau dieser Moment alles verändert hat. Sie haben begonnen, für sich einzustehen – und dann erlebt, wie viel Kraft entsteht, wenn man sich mit anderen zusammentut. Was als „Ich schaffe das“ beginnt, wird zu einem „Wir tragen uns“. Regelmäßige Treffen, vertraute Gesichter, ehrlicher Austausch – all das möchten viele heute nicht mehr missen.

„Selbst ist der Mensch“ gilt jedoch weit über die Selbsthilfe hinaus. Wie Olaf Hagen in seinem Gastbeitrag schreibt, begleitet uns die Aufforderung zur Eigenverantwortung oft schon seit Kindertagen. Und doch bleibt es ein lebenslanger Prozess, immer wieder neu zu fragen: Was tut mir jetzt gut? Wo sind meine Grenzen? Wann brauche ich Unterstützung – und was kann ich selbst tun? Ein hilfreicher Ansatz kann dabei das Konzept „Pacing“ sein: rechtzeitig Pausen einlegen, bevor die Energie aufgebraucht ist. Für viele ist das ein Lernweg – weg vom ständigen Funktionieren, hin zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst.

Auch andere Beiträge dieser Ausgabe zeigen, wie facettenreich Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit sein können: Ein landesweites Projekt für Kinder aus sucht- und

psychisch belasteten Familien stellt sich vor. Eine Genesungsbegleiterin berichtet, wie sie Betroffene auf Augenhöhe unterstützt. Und Nora Sengstock beschreibt, wie Nähe – gerade in herausfordernden Lebenssituationen – zum größten Geschenk werden kann. Ergänzt wird das Heft durch Aufklärung und Sensibilisierung, etwa mit einem Tipp für eine Dokureihe über blinde Eltern sowie Erfahrungsberichten aus Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige.

Im Serviceteil erfahren Sie, was sich bei der KISS tut. Endlich wird eine behindertengerechte Toilette eingebaut – ein wichtiger Schritt zu mehr Teilhabe. Außerdem können im April die Spendengelder der NDR-Aktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ abgerufen werden. Und besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen das Figurentheater aus Halle mit seinem Stück „Der schwarze Hund“, das am 26. und 27. März in Schwerin gastiert – ein eindrucksvoller künstlerischer Zugang zum Thema Depression.

Wir freuen uns auf ermutigende Begegnungen – von Mensch zu Mensch.

Haben Sie eine anregende Lektüre und genießen Sie den Frühling.

Ihre

Sabine Klein

Das sagen Mitglieder des Redaktionsteams zum Titelthema:

Selbst ist der Mensch – und darum...



So stoisch wie diese Reisende in Heringsdorf sollte man sein.

Foto: Birgitt Hamm

Anna:

Selbst ist der Mensch und: Frauen sind auch Menschen! Muss ich noch mehr sagen?

Birgitt:

Selbst ist die Frau, deshalb mache ich auch meine Fehler selbst. Ich treffe mit dem Hammer nicht den Nagel, den ich für ein neues Bild in die Wand schlagen möchte, sondern meinen Finger. Und lache drüber, wenn der erste Schmerz verschwunden ist.

Brunhilde:

Ich habe immer gearbeitet, weil es für mich undenkbar ist, finanziell abhängig zu sein. Ich gehe mit einer Säge durch den Wald und mache Holz - soweit ich es ohne Kettensäge kann, und, und, und

Martina:

Selbst ist der Mensch - deshalb gehe ich jeden Tag neue Aufgaben an, genieße das Leben, auch wenn es manchmal schwierig ist. Ich versuche optimistisch zu bleiben.

Kirsten:

Niemand kennt mich so gut wie ich mich selbst. Will ich positive Veränderungen bewirken fange ich also bei mir selber an. Ich will aufhören zu rauchen? Das nimmt mir nun wirklich keiner ab. Und ich habe es geschafft!



Selbst-Kritik

Selbst- und Menschenbilder

Selbst ist der Mann – wahrscheinlich ist mir dieser Satz schon als kleiner Junge begegnet. Und ich vermute, dass er mich ermutigen sollte, Dinge selbst in die Hand zu nehmen, mich mutig neuen Aufgaben oder unangenehmen Situationen zu stellen: Das erste Mal allein mit dem Zug zur Oma fahren, die großen Jungs aus der Nachbarschaft fragen, ob ich beim Fußball mitspielen darf, den kaputten Fahrradschlauch selbst reparieren.

Selbst ist der Mensch - mit dieser zeitgemäßen Version des 'Selbst ist der Mann' ist auch die aktuelle Ausgabe des KISS-Magazins überschrieben. Im Magazin wird es wohl darum gehen, wie „mensch“ sich gut um sich selbst kümmern kann, wie „mensch“ sich selbst wieder etwas zutrauen und Dinge selbst in die Hand nehmen kann. Selbst ist der Mensch, das bezieht sich in dieser Lesart auf Eigeninitiative, Selbstfürsorge, Unabhängigkeit und Selbstverantwortung. Und daraus erwächst etwas Positives und Stärkendes. In diesem Sinne geht es um die Erfahrung von Selbstwirksamkeit und darum, dass wir stolz darauf sein dürfen, wenn wir etwas geschafft oder es zumindest probiert haben.

Selbst ist der Mensch – das lässt sich aber auch als modern daherkommende individualistische Lebensmaxime vor einer neoliberalen gesellschaftlichen Erwartungshaltung verstehen. Ich bin dafür verantwortlich, dass ich mein Leben und meinen Alltag möglichst allein geregelt bekomme. Ob im Privaten oder in der Arbeitswelt: 'Mach es selbst' ist eine Botschaft die mir aus Videotutorials zur Selbstoptimierung, aus Ratgebern für ein besseres Leben, aus der Werbung für Lifestyleprodukte und aktienbasierten Altersvorsorgedepots entgegenschallt.

Und hinter dieser Les- und Lebensart des „Selbst ist der Mensch“ steckt für mich eine ziemlich problematische Sichtweise auf die Welt und das Selbst und die Menschen um dieses Selbst herum. Denn wenn es nur noch darum geht, dass ich „meine Schäfchen ins Trockene bringe“ und mir lieber nur „mein eigenes Süppchen koche“, dann bin ich schnell auch bei einer Lebensweise, die mündet in dem Motto „nach mir die Sintflut“.

Selbst ist der Mensch – ja, ich begegne dieser Aussage mit einer gewissen Vorsicht und Skepsis. Ich kann sie als Mutmach-Satz verstehen und als Einladung, mir etwas zuzutrauen und meine Fähigkeiten neu zu entdecken und zu nutzen. Aber aktuell lese ich diesen Satz immer häufiger auch als Rechtfertigung für den Rückzug staatlicher und gesellschaftlicher und persönlicher Verantwortung, die in Aussagen gipfeln, wie: 'Leistung muss sich wieder lohnen', 'Das Boot ist voll' und 'Wir können nicht alle Probleme der Welt lösen'.

Und ja – ich, wir hier in Schwerin, hier in Deutschland, in Europa können nicht alle Probleme der Welt lösen. Denn dazu – so meine Überzeugung – braucht es ein das „Selbst ist der Mensch“ übergreifendes Wir. Mir fällt in diesem Zusammenhang das biblische Gebot der Nächstenliebe ein. Im Markusevangelium steht der Satz „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“. Auch hier werde ich als Mensch mit meinem Selbst angesprochen. Und doch bin ich als Selbst hier ganz anders eingebunden in das Miteinander der Menschen um mich herum. Denn es geht hier nicht mehr nur um mich. Meine Nächste, mein Nächster, meine Mitmenschen sind unmittelbar mit eingebunden in mein Handeln, mein Leben und Sein als Selbst. Es geht um unser

Verhältnis und unser Verhalten zueinander. Und ja – auch mich stellt die Anforderung, meine Nächsten so zu lieben, wie mich selbst, immer wieder vor eine schier unlösbare Aufgabe. Wie soll ich denn zum Beispiel diesen Typen lieben, der mich da vorhin auf der Straße mit seinem Fahrrad fast umgefahren hätte? Und warum soll ich Menschen lieben, für die das „Selbst ist der Mensch“ eben zur obersten Lebensmaxime in einer allein auf das Glück und Wohlergehen des Einzelnen oder einer Volksgruppe oder einer auf einzelne Staaten ausgerichteten Welt geworden ist? In solchen Zusammenhängen die anderen zu lieben ist kaum möglich. Aber vielleicht wäre es ja ein erster Schritt, diese anderen zumindest nicht zu hassen.

Am Ende trägt die Aussage „Selbst ist der Mensch“ für mich nur dann, wenn dieses Selbst nicht isoliert und für sich und auf sich selbst bezogen bleibt. Wir wachsen an unseren Fähigkeiten – aber wir bestehen nur im Miteinander. Mein Handeln gewinnt Sinn, wenn ich die im Blick behalte, die mit mir leben und arbeiten, mit denen ich als Nachbar und Nächster und Übernächster irgendwie verbunden bin und in Verantwortung auch verbunden bleibe. Selbstverantwortung braucht Mitverantwortung. Erst wenn mein Selbst das Du und das Wir mitdenkt, entsteht eine Haltung, die uns als Selbst, als Mensch und als Gemeinschaft der Menschen weltweit wirklich weiterbringt. **Olaf Hagen**

.....
Olaf Hagen ist Geschäftsführer der Sozial-Diakonische Arbeit – Evangelische Jugend gGmbH, die in Schwerin, Neubrandenburg und Ludwigslust vielfältige Angebote der Jugendhilfe, Beratung und Sozialarbeit verantwortet. Dazu gehören auch die Bahnhofsmissionen in Schwerin und Ludwigslust, in denen sich knapp 40 Ehrenamtliche für die Nächsten einsetzen, Hilfe und Unterstützung anbieten und Mitverantwortung für das Wir tragen.

Auffangen – informieren – begleiten

25 Jahre Frauenselbsthilfe Krebs in Mecklenburg-Vorpommern

Die Frauenselbsthilfe Krebs (FSH Krebs) ist bundesweit eine der größten und ältesten Krebs-Selbsthilfeorganisationen. Sie arbeitet eng mit wichtigen onkologischen Fachgesellschaften zusammen und vertritt die Interessen von Menschen mit einer Krebserkrankung in gesundheitspolitischen Gremien.

Im Landesverband Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein e.V. der FSH Krebs leiten Heide Krefz, Grete von Kamptz und Angelika Enkhart die Gruppe Schwerin, die vor 25 Jahren gegründet wurde. Am 5. Dezember würdigte eine Feierstunde in der Aula der Schweriner Fachhochschule des Mittelstands im ehemaligen Friedericianum dieses wichtige Datum mit vielen geladenen Gästen. So begrüßten Heide Krefz, Grete von Kamptz und Angelika Enkhart unter anderem Silvio Horn, Schwerins Dezernent für Finanzen, Bürgerservice, Ordnung und Kultur, Karin Lüneburg, Vorsitzende des Landesverbands Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein der Frauenselbsthilfe Krebs, Professor Dr. med. Oliver Heese, Leiter des Onkologischen Zentrums der Helios Kliniken Schwerin und Vorstandsmitglied der Krebsgesellschaft M-V, Professor Dr. med. Bükki, Chefarzt im Zentrum für Palliativmedizin der Helios Kliniken Schwerin, Professor Dr. med. Stephan Henschen, Chefarzt Frauenheilkunde der Helios Kliniken Schwerin, Dr. med. Monika Steimann, Chefärztin, Fachärztin für Innere Medizin und Hämatologie und Onkologie der Strandklinik Boltenhagen, Sabine Klemm, Geschäftsführerin der Kontakt- Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Schwerin sowie Teilnehmer der Selbsthilfegruppe, Angehörige und Freunde.

Ministerpräsidentin Manuela Schwesig war mit einer Videobotschaft zugeschaltet, in der sie auf die große Bedeutung des Themas hinwies, den Mitwirkenden der Frauenselbsthilfe Krebs für ihr Engagement dankte und Mut für ihr weiteres Wirken zusprach. Auch Sozialministerin Stefanie Drese wandte sich mit einer Videobotschaft an das Auditorium. In dieser führte sie u.a. aus, wie weit unterschiedlichste Krebserkrankungen verbreitet sind und wie wichtig gute Behandlungsmethoden für diese sind. Sie dankte für das Engagement Betroffener und ihrer Angehöriger und sprach ebenfalls Hoffnung und Mut für ihr weiteres Wirken zu. Wertschätzung und Dank standen auch im Mittelpunkt der Grußworte weiterer geladener Gäste. Deutlich wurde das Anliegen, dass die Frauenselbsthilfe nicht „ein Leben trotz – sondern ein Leben mit einer Krebserkrankung“ ermöglichen will.

Vor der Einladung zum Büffet dankte Heide Krefz allen Mitwirkenden, Carina Loose und den Interpreten der Musikschule Fröhlich für die



Leiterinnen der FSH Krebs – Gruppe Schwerin Grete von Kamptz, Heide Krefz und Angelika Enkhart (von links)

musikalische Umrahmung. Gartenbau Wiencke aus Wotenitz für die Blumendekoration und Professor Heese für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und für die Ausrichtung des Buffets.

*Text und Fotos:
Anna Karsten*



Drei Fragen an...

Das Team der Landesfachstelle KipsFam MV (kurz für: Kinder aus psychisch und/oder suchtbelasteten Familien)

1

Was ist das Projekt KipsFam und an wen richtet es sich?

In Mecklenburg-Vorpommern wächst Schätzungen zufolge rund ein Drittel aller Kinder mit einem Elternteil auf, das psychisch erkrankt oder suchtkrank ist. Diese jungen Menschen nehmen wir mit der Landesfachstelle KipsFam in den Blick und wollen die Situation der Familien verbessern. Das machen wir, indem wir das Thema sichtbar machen und selbst aktiv werden. Wir sind keine klassische Beratungsstelle, sondern Vernetzerin und Beraterin in der Region. Wir möchten Akteure im Bundesland begleiten, zusammenbringen und so neue Unterstützungsangebote fördern. Oft fehlt es Fachkräften und Betroffenen an Wissen über spezifische Beantragung und Unterstützungsmöglichkeiten – dabei stehen wir zur Seite.

Zusätzlich gibt es in allen Landkreisen und kreisfreien Städten regionale Anlauf- und Unterstützungsstellen, KipsFam Regios, die sich vor Ort vernetzen und direkt für betroffene Familien ansprechbar sind. Ihre Kontakte findet man auf unserer Homepage www.blickauf-kipsfam.de. Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachleute finden dort auch vielfältige Informationen rund um das Thema KipsFam.

2

Warum ist das Thema so wichtig?

Eine psychische Erkrankung oder Suchterkrankung der Eltern belastet das gesamte Familiensystem, insbesondere die Kinder. Sie müssen in jungen Jahren elterliche Aufgaben übernehmen und sind oft seelisch überfordert. Dadurch haben sie ein vielfach erhöhtes Risiko, selbst psychisch zu erkranken. Wenn Eltern in



psychischen Krisen stecken, können sie die Bedürfnisse ihrer Kinder nicht immer sehen. Die Kinder und Jugendlichen machen sich häufig Sorgen um ihre Eltern, fühlen sich schuldig oder schämen sich dafür, dass ihre Eltern so anders sind. Das führt zu Isolation, Überforderung und Stress. Die elterliche Erkrankung wird zum Tabu, innerhalb und außerhalb der Familie, was es schwer macht, die eigene Situation zu verstehen und sich anderen anzuvertrauen.

3

Welche Rolle kann dabei das Thema Selbsthilfe spielen?

Viele dieser Kinder tragen die Erfahrungen aus ihrer Herkunftsfamilie bis weit ins Erwachsenenleben weiter. Dann besteht die Chance das Tabu zu brechen, sich auszutauschen, verstanden zu werden, eigene Bedürfnisse zu erkennen und Worte für das Erlebte zu finden. Das gilt auch für die Eltern selbst: Für sie wiegt die Doppelrolle als Mutter bzw. Vater und psychisch bzw.

Suchtkranke*r häufig schwer. Im Austausch mit anderen Betroffenen lässt sich einfacher besprechen: Vor welchen Herausforderungen stand ich? Wie kann man damit umgehen? Auch Angehörige fühlen sich oft unsicher, wie sie der Familie beistehen können und können im Austausch Sorgen und Ängste besprechen. Oft finden sich Anregungen und Zuspruch durch andere, die diese Situation und Rolle nur zu gut kennen. Wir möchten Betroffene und Angehörige dazu ermuntern, eigene Selbsthilfeangebote zu initiieren und so neue Räume für Austausch und Stabilität zu schaffen. Das Angebot der KISSen in MV ist dafür eine großartige Starthilfe.

Die Landesfachstelle wurde Anfang 2023 vom Sozialministerium MV initiiert. Sie ist beim Landesverband Sozialpsychiatrie MV e.V. angesiedelt und wird gefördert mit Mitteln aus dem Europäischen Sozialfonds.



Kofinanziert von der Europäischen Union

Begleitung auf Augenhöhe



Foto: Ulrike Powandenat

Viele Menschen warten auf die Erlaubnis von außen. Sie zeigen auf ihre Eltern, den Mann, Freunde, Therapeuten oder die Klinik, wenn etwas nicht passt, und geben die Verantwortung ab. Manche erwarten, dass andere ihr Leben für sie richten, dass der Therapeut alles weiß, versteht und Lösungen liefert. Ja, manchmal wissen sie mehr. Vielleicht war vieles von dem, was mir gesagt wurde, richtig. Aber richtig zu wissen reicht nicht, wenn die Verantwortung nicht bei einem selbst liegt. Wer die Verantwortung abgibt, bleibt in der eigenen Ecke stehen. Wer darauf wartet, dass sich andere ändern oder handeln, bewegt sich nicht selbst.

Früher habe ich das auch getan. Ich habe Entscheidungen vertagt, Gefühle relativiert und meine eigene Wahrnehmung hinten angestellt, weil jemand anderes vermeintlich besser wusste, was richtig für mich ist. Rückblickend weiß ich: vieles von dem, was mir gesagt wurde, war vermutlich richtig. Aber richtig zu wissen ändert nichts, wenn man es nicht selbst lebt. Erst nach vielen Klinikaufenthalten lernte ich mich besser kennen. Ich war lange orientierungslos, hatte gefühlt

keine Werte, keine Bedingungen an Beziehungen. So etwas durfte ich in meiner Herkunftsfamilie nicht haben. Setzt du Grenzen, geht ein Fass auf.

Heute sehe ich Verantwortung nicht als theoretisches Konzept, sondern als etwas sehr Konkretes. Verantwortung zeigt sich nicht nur in Therapie oder Psychiatrie, sondern vor allem im Alltag, in Beziehungen, Freundschaften und Entscheidungen, die unbequem, aber ehrlich sind.

Als ich begann, Verantwortung für mich und meine Taten zu übernehmen, wurde das nicht überall gefeiert. Ich wurde ausgelacht. Ich musste mir anhören: Die alte Maria hätte das aber nicht so gemacht. Und das stimmt. Die alte Maria hätte vieles nicht getan. Sie hat sich selbst nicht gemocht, sich innerlich bekämpft und sich immer wieder in Situationen gebracht, die wehgetan haben. Sie hat sich angepasst, ausgehalten und sich selbst verloren.

Als ich begann, mir zuzuhören und mich ernst zu nehmen, veränderte sich alles. Ich setzte Grenzen. Ich sagte Nein. Ich übernahm Verantwortung für mein eigenes Wohlergehen. Und genau das war für manche Menschen nicht auszuhalten. Nach 16 Jahren Freundschaft

war Schluss. Nicht, weil ich kalt oder lieblos geworden bin, sondern weil ich mich selbst nicht mehr verraten habe. Nicht alle Freunde bleiben, wenn man auf dem Genesungsweg ist. Manche Beziehungen funktionieren nur, solange man klein bleibt, leidet oder sich selbst abwertet. Wer beginnt, sich selbst zu lieben und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, verändert Dynamiken.

Dass ich keinen Kontakt zu meiner Herkunftsfamilie habe, ist ebenfalls eine Entscheidung aus Verantwortung für mich selbst. Wer würde seine kostbare Zeit dauerhaft mit Menschen verbringen, die immer wieder verletzen und Grenzen nicht respektieren, nur weil sie Familie sind? Für mich kommt das nicht mehr in Frage. Verantwortung bedeutet nicht, alles auszuhalten. Verantwortung bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen.

Heute fühlt sich Verantwortung leicht an. Nicht, weil sie immer einfach ist, sondern weil sie klar ist. Ich weiß, wo ich stehe. Ich weiß, wofür ich gehe. Verantwortung für mich zu übernehmen ist mittlerweile Standard.

Und jetzt bedeutet Verantwortung für mich auch, Verantwortung für meine Arbeit zu übernehmen. Für meine Stimme. Für meine Haltung. In meinen Gesprächen, Vorträgen und Workshops geht es viel um das Thema Verantwortung. Mit den Menschen, die ich begleite, arbeite ich daran, dass sie ihre eigenen Grenzen wahrnehmen, Entscheidungen treffen und Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Ich spreche nicht aus Theorie, sondern aus Erfahrung. Ich weiß, wovon ich rede, weil ich es selbst gelebt habe. Verantwortung heißt für mich heute, meine Erfahrungen sichtbar zu machen und sie bewusst einzusetzen.

Verantwortung ist unbequem. Sie kostet Beziehungen, Sicherheiten und alte Rollen. Aber sie schenkt etwas, das unbezahlbar ist: Selbstachtung, Freiheit und echte Verbundenheit mit sich selbst. Sie ist kein Vorwurf. Sie ist eine Entscheidung. Und für mich ist sie der Kern von Genesung.

Maria Reuter

Begleitung auf Augenhöhe



Fahrplan des Lebens: „Selbst ist der Mensch“

Optimale Startbedingungen: Wurzeln und Flügel in der Familie-von Anfang an.

Der Spruch von „Wurzeln und Flügel“ ist schon alt und nicht meine Wortschöpfung. Als ich ihn zum ersten Mal gehört oder gelesen habe, habe ich gedacht „genau das ist es, was ich zum Leben brauche: Die Wurzeln in einer starken Familie, aber ebenso die Flügel, die es mir ermöglichen, hinaus in die große weite Welt zu gehen und unendlich viele Erfahrungen zu machen – gute wie schlechte.

Ich hatte und habe bis heute das Glück so leben zu können. Die Wurzeln in meiner Familie sind bis heute ganz stark, auch wenn meine Eltern seit Jahrzehnten nicht mehr leben. Von Anfang an hatte ich das Gefühl in ihren beiden Familien zu Hause zu sein und das bis heute. Von beiden Seiten habe ich früh gelernt, dass „selbst machen“, sich anstrengen müssen, um etwas zu erreichen selbstverständlich sein sollte und man aus seelischen und emotionalen Tiefs meistens aus eigener Kraft wieder herausfinden kann. Zugegeben, zu Lebzeiten meiner Eltern und ihrer Geschwister waren Psychotherapeuten nicht wirklich angesagt und es gab viel weniger Möglichkeiten als heute. Deshalb hat man sich eben zuerst auf die eigene Kraft besonnen, was aber Rat und auch Hilfe annehmen

aus dem Familien- und Freundeskreis nicht ausschloss. Dieses Verhalten hat mich durchaus geprägt. Trotzdem bin ich vor Jahrzehnten an einen Punkt gekommen, an dem meine Ärztin meinte, ich bräuchte psychologische Hilfe. Ich habe mich darauf eingelassen – erfolglos. Seitdem denke ich für mich, es geht mir ohne Therapeuten an meiner Seite besser, selbst in emotional katastrophalen Situationen. Schon als Teenager habe ich herausgefunden, wie sehr mir Bewegung an der frischen Luft dabei hilft, mit schweren Situationen zurechtzukommen. Als mein ältester Sohn 2013 tödlich verunglückt ist, hat die Polizei uns immer wieder seelsorgerlichen Beistand angeboten. Wir haben jedes Mal abgelehnt. Wir hatten uns, die Kinder ihre Partner, ganz wunderbare Verwandte, Nachbarn und Kollegen und vor allem einen Einsatzleiter der Polizei, der immer für uns da war. Mehr haben wir in den ersten Wochen nicht gebraucht. Später haben wir uns durchaus praktische Hilfe gesucht, um meinen Sohn endlich zu finden und zu bergen. Wir waren oft hartnäckig und am Ende wurde mein Sohn gefunden.

Das eben Gelesene ist meine emotionale Seite von „Selbst ist der Mensch.“ Diese vier Worte beziehen sich aber insgesamt auf ein viel breiteres Spektrum im Leben und da ist mit „selbst...“

bei mir oft ganz schnell Schluss. Alles, was einen technisch-handwerklichen oder feinmotorischen Touch hat, kann ich so gut wie gar nicht und muss „selbst ist der Mensch“ dabei ausfallen lassen. Manches was mit Technik zu tun hat, lerne ich für den Moment, muss aber beim nächsten Mal wieder nachfragen. Es stört mich oft gewaltig, schließlich ist es keine Frage des Alters, in meinen Zwanzigern und Dreißigern war es genauso. Der Unterschied: Da hatte ich meinen Mann an meiner Seite und mit dessen handwerklichem Geschick und seinem von Natur aus vorhandenen Augenmaß haben wir viel in Haus, Hof und Garten selbst gemacht. Das gehörte ganz stark zu seinen familiären Wurzeln.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass „selbst ist der Mensch“ in seiner wortwörtlichen Bedeutung absolut wichtig ist. Das heißt für mich, dass Kinder von Beginn ihres Lebens an als eigene Persönlichkeiten wahrgenommen und respektiert werden sollten und man nicht versuchen sollte sie nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu formen. Natürlich müssen sie erzogen werden, muss es Regeln geben, die Vermittlung von Werten. Das eine schließt das andere aber nicht aus.

Brunhilde

Wenn Nähe zum größten Geschenk wird

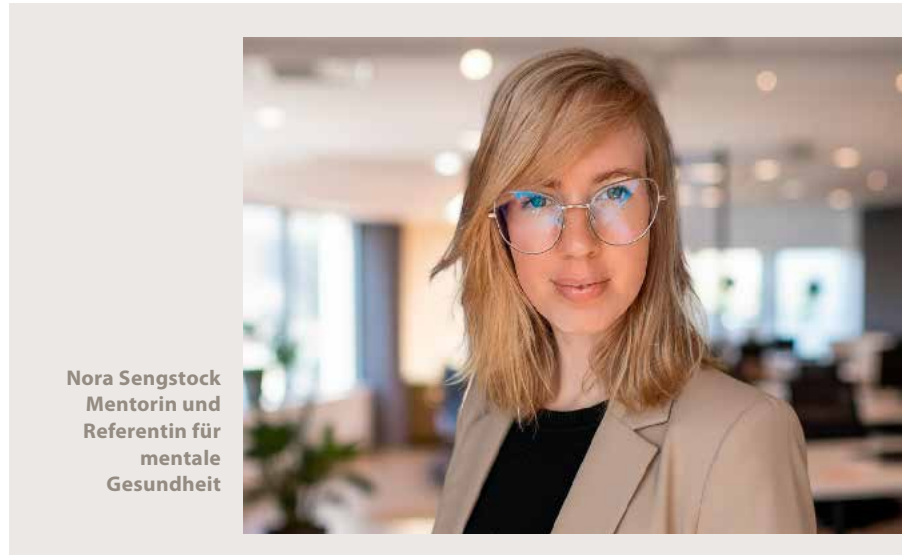
Die Schlagzeilen sind oft dunkel. Krisen, Skandale, Konflikte. Bilder, die Angst machen und uns ohnmächtig zurücklassen. Dabei vergessen wir leicht, dass es sie noch gibt: Menschen, die für andere da sind, wenn das Leben schwer wird. Orte, an denen Verantwortung keine Floskel ist, sondern gelebter Alltag.

Die ältere Nachbarin, die Tag und Nacht an der Seite ihres Partners bleibt und ihn mit Liebe durch die schwersten Stunden trägt. Hospize, in denen Menschen in ihren letzten Tagen nicht allein sind, weil wundervolle Menschen mit Herz und Seele den Mut haben, einfach da zu sein. Still, geduldig, präsent. Und Vereine, die auffangen, wo Familien an ihre Grenzen stoßen und die mit minimalen Mitteln Großes bewirken.

Diese Beispiele zeigen: Es sind nicht Systeme, Gesetze oder Konzepte, die uns tragen, sondern Menschlichkeit. Nicht die großen Worte verändern die Welt, sondern die kleinen Schritte, die jemand wirklich geht. Manchmal reicht schon eine einzige Entscheidung, um alles zu verändern.

Wir leben nicht im Mangel an Wissen, sondern im Mangel an Taten. Die Probleme sind längst sichtbar. Aber anstatt zu handeln, verlieren wir uns in Diskussionen. Veränderung bleibt Theorie.

Warum? Weil Helfen nicht immer leicht ist. Es fordert uns heraus, wirklich hinzusehen – bei anderen und auch bei uns selbst. Oft bleiben wir in der eigenen Geschichte stecken: wie schwer es gerade ist, wie



Nora Sengstock
Mentorin und
Referentin für
mentale
Gesundheit

ungerecht manches erscheint. Diese Haltung hält uns in der Opferrolle fest.

Mut bedeutet, genau diesen Schritt hinauszuwagen. Mut heißt, die Perspektive zu wechseln und nicht nur zu fragen, was fehlt, sondern zu erkennen, was wir geben können. Mut heißt, Verantwortung zu übernehmen und darin eine neue Stärke zu entdecken. Genau dort beginnt Sinn. Denn in dem Moment, in dem wir den Kreis um uns selbst öffnen und für andere da sind, verändert sich nicht nur ihr Leben, sondern auch unseres.

Darum möchte ich mich einreihen bei denen, die bereit sind zu geben. Bei den Menschen, die erkannt haben, dass Sinnhaftigkeit nicht am Ende des Berufslebens wartet, sondern mitten im Alltag gelebt werden darf. Auch jenseits von Karriere, Umsatz und Kennzahlen.

So entstand Seven4Impact. Von jedem Auftrag, den ich mit meinem

Unternehmen MindfulWorkplace Consulting begleite, lege ich sieben Prozent meiner Einnahmen zurück. Mit diesem Anteil unterstütze ich Projekte, die Menschen in schwierigen Situationen Halt geben: Hospize, Nachbarschaftshilfen, Vereine. Orte, an denen Nähe, Verantwortung und Menschlichkeit spürbar sind.

Das Leben ist endlich. Es hat ein Ablaufdatum, auch wenn wir es gern verdrängen. Geld, Besitz und Wohlstand allein machen niemanden vollends glücklich. Wir kommen ohne etwas auf die Welt und wir gehen auch wieder ohne etwas. Warum also nicht etwas hinterlassen, das wirklich bleibt?

Nora Sengstock

Hannah und Gendun: Blind mit Kind

TV-Tipp: Dokumentationsserie „Einfach Mensch“ mit der Aktion Mensch

„Wenn man alleine als blinder Mensch seinen Alltag meistern kann, dann warum keine Familie, warum kein Kind?“, fragt Hannah zu Beginn der Dokumentation „Familie mit Behinderung – Hannah und Gendun: Blind mit Kind“. Sie ist 41 Jahre alt und seit Geburt blind. Sie lebt in Berlin mit Gendun, der 46 Jahre alt ist und aus Tibet stammt. Er ist mit sieben Jahren erblindet. Beide lernten sich an der Berliner Blindenschule kennen und wurden unverhofft Eltern. Man hatte Hannah gesagt, sie könne keine Kinder bekommen. Mila ist neun Jahre alt, tanzt und malt gerne. Mila möchte in die Kletterhalle klettern gehen. Ihre Eltern sind mit dabei und probieren es auch aus. So sind es manchmal Milas Wünsche, die ihre Eltern motivieren, Neues zu entdecken. Hannah meint, es gibt Barrieren, die man selber fühlt, was man sich nicht zutraut, und Barrieren von außen, wenn andere sagen, das ist zu gefährlich.

In der Familie hat sich eine eigene Rollenverteilung für Hausarbeit und Alltag entwickelt. Hannah bäckt und Gendun kocht. Manchmal fragt Hannah nach Milas Hilfe, wenn beispielsweise etwas heruntergefallen ist. Aber sie sagt, dass in ihren Gedanken eine Alarmglocke angeht. Denn ihr Kind ist nicht ihre Haushaltshilfe und auch nicht dazu da, die Behinderung ihrer Eltern zu kompensieren. Mila hört oft von anderen, dass sie denken, sie müsste zu Hause alles machen, den Haushalt, putzen und kochen und so. So ist es nicht. Mila sagt, ihre Eltern sind ganz normale Menschen. In der Familie lebt auch ein Blindenhund, Daika, der führt, wenn Hannah draußen unterwegs ist.



Als sie von der Schwangerschaft erfuhr, hatte sie sich nach einer Eltern-Kind-Gruppe von Blinden und Sehbehinderten erkundigt, um sich austauschen und Tipps weitergeben zu können. Da sie keine fand, gründete sie selbst eine Gruppe. Das Kamerateam filmt auch in dieser Gruppe und fängt Erlebtes und Meinungen ein. Zu Hause spielt Mila gern mit ihren Eltern. So wie UNO mit Braille-Kennzeichnung auf den Karten. Wenn neue Spiele herauskommen, gibt es keine angepasste Version für blinde Menschen. Für einige Spiele wird sie später entwickelt. Für Hannah war es sehr schlimm, dass sie nach der Geburt einen Anruf vom Jugendamt erhielt. Es wurde eine Akte angelegt, weil beide Eltern blind sind. Hannah wünscht sich, dass es normal ist, als behinderte Menschen auch Eltern zu werden oder es sein zu wollen. Gendun wünscht sich, noch einmal sehen zu können, um festzustellen, wie seine Frau und seine Tochter aussehen. Er lacht dabei, als er es in die Kamera sagt.

Diese Dokumentation findet sich in der TV-Serie einfach Mensch. Diese Serie lässt Menschen mit Behinderungen und sozial Benachteiligte über ihre Erfahrungen berichten. Es ist ein TV-Format in Zusammenarbeit

mit der „Aktion Mensch“. So lernen Zuschauer die Lebenswelt von Menschen kennen, die sie sich vermutlich nur schwer vorstellen können. Denn die Menschen in den Dokumentationen haben Wege für sich gefunden, die andere noch nicht gegangen sind. Sie sind nicht nur einfach Mensch, sondern selbst ist der Mensch.

Anke

Wege aus der Krise

Selbsthilfe ist für mich vor allem: sich selbst an die Hand nehmen. Den ersten Schritt geht jeder allein, jeder sollte seine passende Selbsthilfegruppe suchen. Wer sich nicht öffnet und sich auf den Weg macht, dem kann wenig geholfen werden.

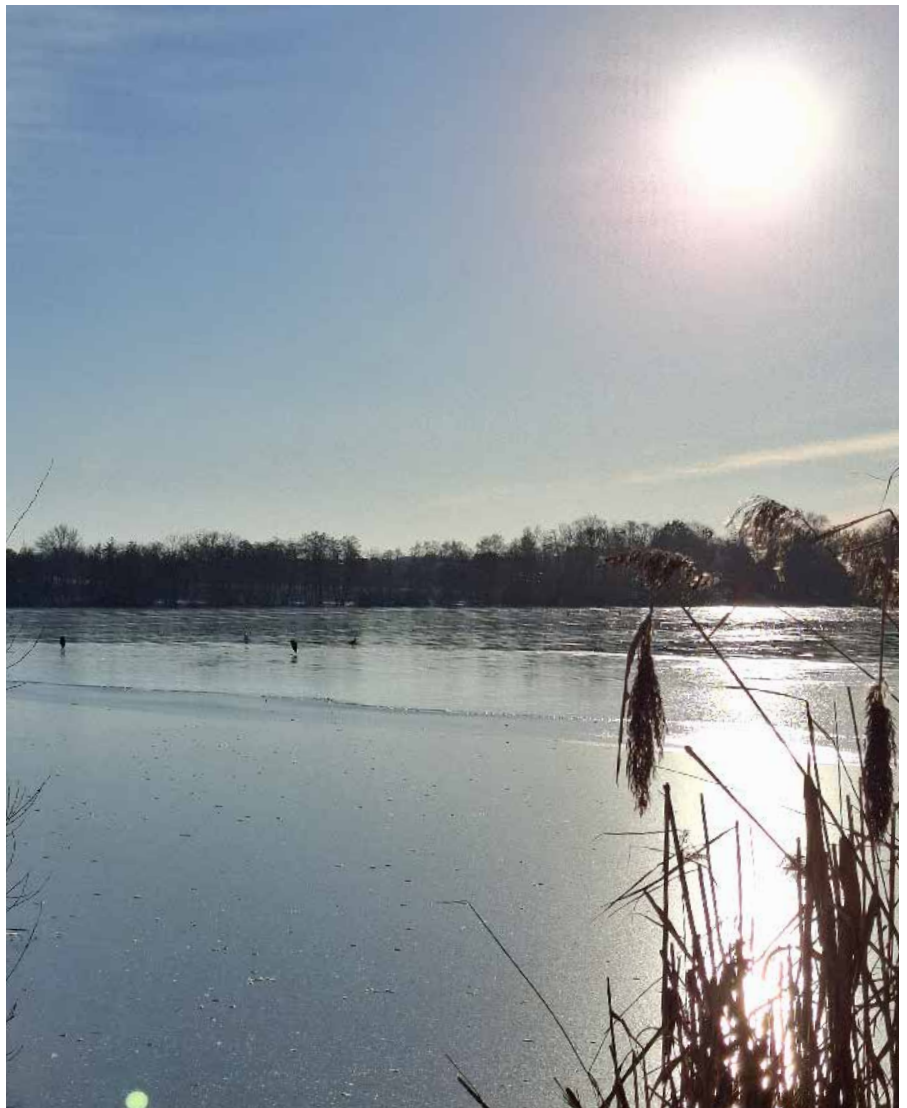
Kürzlich habe ich an einem Workshop „Freude- und Kraftspender“ teilgenommen. Dabei ging es sehr um Selbstreflektion. Durch gezielte Führung und Fragestellungen gelang es der Kursleiterin schnell in das Innere einzudringen und sie sprach Schwachstellen eines jeden an. Mit großer Einfühlbarkeit und auf den Punkt gebracht, zeigt sie uns einfache Erklärungen und Lösungen, wie wir es selber in der Hand haben sie zu bearbeiten. Ja, vieles haben wir sicher selbst in der Hand. Aber wenn das Gleichgewicht zu sehr in Schiefelage geraten ist, kann und darf sich Hilfe geholt werden. In erster Linie bei Experten, also Ärzten und Therapeuten. Dann gibt es weiterführend noch die verschiedensten Selbsthilfegruppen.

In einer Selbsthilfegruppe können sich dann Betroffene gegenseitig unterstützen, informieren und stärken. Dennoch: jeder sollte dann auch aktiv mitarbeiten. Jeder hat ja seine spezielle Art und Weise, seinen speziellen Hintergrund, seine Krankheitsgeschichte. Demzufolge ist es auch ganz speziell für jeden, wie damit umzugehen ist. Es ist wichtig dann dranzubleiben. Natürlich wird es dabei Höhen und Tiefen geben. Es wird nicht immer nach vorn gehen. Dann trotzdem nicht aufzugeben und dabei von der Gruppe unterstützt zu werden, ist ganz wichtig. Sich gegenseitig respektvoll zuhören und unterstützen, Hilfe geben

und annehmen, ist dabei eine wichtige Grundvoraussetzung. Selbsthilfegruppen arbeiten eigenständig, ohne Anleitung von Experten. Jeder hat das Recht, seine Probleme anzusprechen, muss es aber nicht. Besonders am Anfang einer Teilnahme sind da oft Hemmschwellen. Meist braucht jeder erst ein Grundvertrauen. Aber auch schon das Zuhören ist eine Form der Teilnahme. Wichtig ist auch von Anfang an zu wissen, dass der Datenschutz gewährleistet ist, nichts innerhalb der Gruppe darf in die Öffentlichkeit gehen.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen es lohnt sich, sich in einer Gruppe zu öffnen.

Martina



Bildunterschrift

Foto: Martina

Das Leben ist Wandel

Seit dem Mauerfall 1989 in Deutschland hat sich im Leben der Bürger vieles geändert. Diejenigen, die dem Wandel in einer neuen Welt zustimmten und sich auf Herausforderung einlassen konnten, profitieren heute zum größten Teil von den politischen Umbrüchen. Diese wiederum beeinflussten die Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur, digitale Welten, Sozial- und Gesundheitssystem, Mode sowie die allgemeine Sicht auf das Leben. Die Begeisterung für das Neue war nicht bei allen gleich. Viele hatten sich im Leben gut eingerichtet und wollten, dass es so bleibt. Bisherige positive Lebenserfahrungen wurden infrage gestellt. Ausdauer und Durchhaltevermögen standen nun im Fokus, um sich in der sogenannten Ellenbogengesellschaft behaupten zu können.

Was hat die Wende für mich und meine Familie gebracht?

Zu DDR-Zeiten ging bei uns alles seinen Gang. Heirat und ein Ehekredit, den man mit der Geburt der leiblichen Kinder abgelten konnte. Die Wohnungssuche war schwierig. Nicht, dass sie wie heute zu teuer waren, eher deshalb, weil der Wohnungsbau in Ostdeutschland nicht den Bedürfnissen der Bevölkerung entsprach. Für mich und meinem späteren Ehemann – wir lebten damals in Leipzig – hieß es erst einmal in eine marode Wohnung mit zwei Zimmern mit Küche und einer Gemeinschaftstoilette im Treppenhaus einzuziehen. Da wir nicht verheiratet waren, aber schon einen kleinen Sohn hatten, wurde diese etwas eigenmächtige Option vom damaligen Wohnungsamt missbilligt, aber geduldet. Nach der Eheschließung bekamen wir noch zwei Kinder und erhielten endlich eine größere, modernere, frisch sanierte Wohnung. Trotz

der drei kleinen Kinder – sie gingen in Kinderkrippe, Kindergarten und Schule – war ich voll berufstätig. Die Unterbringung in den Kindereinrichtungen war kostenlos, nur für das Essen mussten wir bezahlen. Mit der Geburt des dritten Kindes wurde uns das Essensgeld erlassen. Die Versorgung mit Kinderbekleidung war schwierig, wenn es doch mal die beliebten, farbigen Kordhosen gab, dann meist nur unter dem Ladentisch. Viele Sachen strickte oder nähte ich selbst, auch für uns Erwachsene. Wir konnten uns zunächst kein eigenes Auto leisten. In einer Großstadt wie Leipzig war es auch nicht unbedingt notwendig. Man konnte mit wenig Geld mit Straßenbahnen, Bus-

Verwaltung. Trotz eines Wirtschaftsberaters aus der BRD ging die neu gegründete Tierproduktionsgenossenschaft in die Liquidität. Aber erst, nachdem die Mitglieder finanzielle Anteile für die Genossenschaft gezahlt hatten. Eine Rückzahlung der Gelder gab es bis heute nicht. Familiär änderte sich auch einiges. Mein Mann suchte sich Arbeit in einer Autotransportfirma. Das hieß, dass er die meiste Zeit unterwegs war und erst am Wochenende heimkam. Inzwischen bekam ich unser viertes Kind. Mit einem Kleinkind hatte ich keine Chance Arbeit zu finden, sondern rutschte von einer Beschaffungsmaßnahme zur anderen und nahm an mehreren Weiterbildungen

Wir hatten keine großen Ersparnisse, doch alles, was wir brauchten.

sen, Zügen oder Taxis fahren. Einmal im Jahr fuhren wir in den Urlaub. Seien es die Winterurlaube im Harz, die vom Betrieb aus organisiert wurden, oder das Campen auf dem Dauerzeltplatz sowie Fahrten in das sozialistische Ausland. Wir hatten keine großen Ersparnisse, doch alles, was wir brauchten. Es gab keinen Dispo-Kredit und wir lebten schuldenfrei. Vermisst haben wir nichts. Und es gab kaum Neid unter der Bevölkerung, da wir mit Ausnahme von einigen privilegierten Personen in gleichen wirtschaftlichen Verhältnissen lebten.

Nach der Wende, wir lebten mittlerweile in einem kleinen Dorf nahe Schwerin, änderte sich auch für uns die anscheinende Sicherheit im Leben. Wir waren in einer LPG beschäftigt, mein Mann als Kraftfahrer, ich in der

gen, die das Arbeitsamt vermittelte, teil. Im Praktikum wurde ich gemobbt. Ja, jeder hatte Angst seinen Job zu verlieren. Das alles war neu für mich und brachte meine Werte, freundlich und respektvoll miteinander umzugehen, völlig durcheinander. Für mich war die Zeit nach der Wende mit Ängsten und gleichzeitig auch Hoffnungen verbunden. Und doch habe ich den Wandel gut überstanden und ließ mich vom Geist der neuen Zeit mitreißen.

Gerda Jansen
SHG Lichtblick

Angehörige in der Selbsthilfe

Es sind da viele Gedanken, die uns als Angehörige in der so hübsch neu-deutsch umschriebenen „CARE-Arbeit“ bewegen und begegnen. Das all-mächtige KI-Wissen übersetzt dieses „CARE-Arbeit“ mit folgenden Worten: „Care-Arbeit = (Sorgearbeit) umfasst alle bezahlten und unbezahlten Tätigkeiten des Kümmerns und Sorgens für andere Menschen und den Haushalt, wie Kinderbetreuung, Altenpflege, Hausarbeit, emotionalen Beistand und Organisation, die gesellschaftlich essenziell, aber oft unsichtbar, unterbezahlt und mehrheitlich von Frauen geleistet wird, was zu Ungleichheiten führt und als systemrelevant gilt.“

Kurz: „Kraut und Rüben“, für Manager und Unternehmensberater zu schwer, in Worte zu fassen und viel zu undurchsichtig, es zu ordnen - somit nicht kontrollierbar und widerständig gegen jede Form der Einflussnahme. Darum werden auch alle Versuche der materiellen Bewertung vermieden.

Und schon wird der gefährliche Pfeil abgeschossen, leise und zielgerichtet: „Das ist eine zu negative Umschreibung!“ Das kann nur behaupten, wer über die Worte hinaus, diese Arbeit(!) nicht wirklich kennt. Fragt die Zivis von einst, die heute noch in Hochachtung von dem sprechen, was sie damals zusammen mit anderen selber leisten mussten und vierzig-fünf-undvierzig Jahre Pflege leisten. Und dieses Nicht-Kennen hat seinen Startpunkt hinter den direkt unterstützenden Profis. Und bitte sehr, wir Angehörigen haben nach acht Stunden keinen Feierabend, wir haben keinen Kollegen zum Zwischendurch-Schnacken, es gibt keinen Urlaub, selbst der wöchentliche Einkauf muss zackig erledigt sein.

Schaue ich mich in unserer Gruppe um, die aus Angehörigen besteht, die daheim einen Menschen betreuen und pflegen,

der mehr oder weniger stark mit demenziellen Störungen und Ausfällen erkrankt ist – wie nehmen wir uns selbst wahr im Alltag ohne freies Wochenende.

Es begann mit den seltsamen Veränderungen bei der Mutter, dem Vater, dem Lebenspartner... Beschimpfungen, Beschädigungen, körperliche Verletzungen, schräge Erzählungen, - wir lernten mühsam, damit umzugehen: Unsere Hilfe wird abgelehnt, wo sie doch dringend erforderlich wäre: sinnlose Masseneinkäufe, Beschuldigungen des Diebstahls... Reicht das? Nein, das alles zusammen oder vermischt mit noch ganz anderen Überraschungen fordert uns jeden Tag heraus. Eine Diagnose? Du kannst keinen Menschen zwingen, zum Arzt zu gehen, und die Ärztin darf auch nicht gegen den Willen eines Menschen auf diesen einwirken... aber wir wollen doch helfen!

Nein, das war noch immer nicht die Steigerung, da kommen noch ganz andere Dinge, die Dich an die Grenzen des Leistbaren bringen. Wie sagte Helga am Sonntag beim Online-Treffen: „Wenn das so weitergeht, werde ich schon bald in der Klinik landen! Denn mein Mann, schwer hHerzkrank und vor einer OP stehend, unsere beiden Kinder... ich muss sie alle vernachlässigen, damit meine Mutter nicht noch mehr Unsinn macht!“ Das sind Beispiele aus unseren Treffen in der Online-Runde.

„Wie gut das tut, dass ich das endlich mal berichten kann, ohne mit Tipps überschüttet zu werden, - raus damit!“ Jetzt ist es ausgesprochen und mit-geteilt! Und wir erkennen uns in dem Berichteten wieder – der erste wichtige Schritt in der Selbsthilfe.

Oh ja, das verringert die Lasten auf der Seele. Dazu kommen noch hilfreiche, praktische Ideen in Richtung dieser und jener Problemlösung für die unmittelbaren Praktiken, Erfahrungen mit oft genug unverständlichen Regelwerken.



Jetzt fehlt eigentlich nur noch der gemeinsame Raum, die gemeinsam empfundene Wärme, der warme Tee. Online? Wir werden uns wohl nie in Präsenz begegnen, denn unsere Wege aus München, Breisgau, Westerwald, Südschweiz, Ostfriesland, Lausitz... stellen eher zu große Distanzen dar.

Und was sollen wir als Angehörige machen, um mal unter Menschen zu kommen, wenn – wie bei uns allen in der Runde – keiner für eben mal drei vier Stunden zur Verfügung steht, auf die erkrankte Angehörige zu achten, sie zu drehen, ihr das Essen zu reichen... Wir sind an das Haus gefesselt - mitgerissen von diesem gemeinen Erkrankungsbild. Jeder Tag für diese Angehörigen sieht gleich aus, am Morgen um halb acht für 20 bis 40 Minuten die tägliche Abgesandte des Pflegedienstes erwarten und das ist dann bis zum nächsten Morgen vielleicht die einzige Begegnung mit der ein „sinnvolles“ Gespräch geführt werden kann. Und damit wird ein echtes Defizit umschrieben! Die WhatsApp-Gruppe ist dann eine Mini-Ablenkung.

Die Häusliche Pflege ist genau genommen eine umfassende SELBSTHILFE für den hilflosen Menschen in meiner nächsten Nähe und mit etwas Glück auch für mich! Und nun noch ein Gedanke zur unwürdigen politischen Diskussion in Sachen häusliche Pflege? Wer würde uns zuhören?

Christel Prüßner

(76 Jahre und seit 2019 Betreuung und Pflege des Ehepartners) Leitung, Online-SHG „TROTZDEMenz – Angehörige demenziell Erkrankter“ (seit 2022) Leitung Prostatakrebs-Selbsthilfe „Griese Gegend“ (seit 2015)

...plötzlich kann ich wieder SELBST bestimmen

Das Titelthema „selbst ist der Mensch“ ist genauso unendlich wie das Universum. Es war interessant, wie in unserem Redaktionsteam jeder seine Gedanken dazu äußerte. Ich hatte das Thema zunächst als eher langweilig und nicht so ansprechend wahrgenommen, aber dann nahm ich mir Zeit, meine Gedanken dazu fliegen zu lassen. Plötzlich fielen mir so viele dazu ein, dass ich mich gar nicht so richtig entscheiden konnte, welchen ich aufgreife, welchen ich zu Ende denke und worüber ich dann schreibe. Zum Glück hatte ich in der letzten Januarwoche 2026 mit dem Lotsennetzwerk-M-V zwei Vorstellungen in Schwerin und Lübstorf, bei denen ich erstmals selbst moderierte. Das half mir dann, mich selbst zu fokussieren.

Selbstbestimmung, ein ganz wichtiger Aspekt im Leben.

Ab 2012 begann mir diese Selbstbestimmung ganz langsam – fast unbemerkt – aus meinem Leben zu gleiten, immer mehr wurde ich fremd bestimmt. Auf Grund eines weiteren familiären Verlustes flüchtete ich mich unbewusst in den Genuss von Alkohol als meinem Seelenröster. 2015 hatte dieser mein selbst bestimmtes Leben an sich gerissen – mein Leben wurde durch den Alkoholkonsum bestimmt. Ich bin süchtig geworden und mein Alltag und meine Aufmerksamkeit richteten sich gGroßteils nur noch nach dem Konsum. Das hieß: Beschaffung, Entsorgung, Verstecken, Lügen, Ausreden, Entschuldigungen, Kontrollverlust und zunehmend falsche Wahrnehmungen. So glaubte ich lange Zeit, die vermeintlich heile Welt gut justieren zu können, aber im Sommer 2015, mit meiner ersten Entgiftung, wusste ich, dass dies ein Irrglaube von mir war.

Weitere zehn Jahre vergingen und innerhalb dieser Zeit standen der Alkohol und ich uns immer wieder gegenüber. Wir stritten, wir versöhnten uns, mal lief ich voraus, dann hatte er wieder das Zepter in der Hand. Fremdbestimmung versus Selbstbestimmung. Die höchst akute Episode meiner Abhängigkeit habe ich überwunden und damit endlich mein selbst bestimmtes Leben zurück. Ich lebe seither bewusster und achtsamer. Ich habe meine Alltagsgestaltung wieder selbst in der Hand und wenn die Fremdbestimmung sich bemerkbar macht, so habe ich mittlerweile eine gute Schutzausrüstung, die mir hilft, diese abzuwehren. Der Weg in die Abstinenz ist ein Prozess, der genauso individuell ist wie wir Menschen selbst.

Es gibt keinen Wegweiser und auch keine Gebrauchsanleitung. Aber es gibt neben Einrichtungen und Beratungsstellen noch einen ganz wesentlichen Baustein: Das ist die Selbsthilfe. Sie ist in unserer Gesellschaft ein stetig wachsendes Thema. Aber wenn man versucht ihre Bedeutung zu erklären, findet das nur wenig Gehör. Meine Erfahrung ist, dass sie oft missverstanden wird: bei Betroffenen, die noch in der Akutphase einer Abhängigkeit stecken, aber auch bei anderen.

Aus meiner Sicht nimmt Selbsthilfe an Bedeutung und Wichtigkeit zu. Denn sie ist frei von Bürokratie, sie schont die Haushaltskasse, es gibt keine endlosen Warteschleifen und sie deckt den Bedarf dort, wo er tatsächlich besteht. Und das Allerbeste: In der Selbsthilfe kannst DU ganz DU selbst sein. Ich habe Erfahrungen mit gemischten Gruppen gemacht, das heißt männliche, weibliche und Gruppen mit allen Altersstufen. Dabei habe ich positive und negative Erfahrungen sammeln können und die wiederum haben mir

geholfen, ganz eigene Ideen zu entwickeln und Selbsthilfe nach meinem Ansinnen zu gestalten.

Gründung der SHG Frauen-Sache in der KISS geplant

Meine Vision war, spezifischer, lokalisierter und wesentlicher zu werden und ich möchte mich mehr der Weiblichkeit zuschreiben. Denn noch immer stoße ich darauf, dass Frauen – trotz Krisen – Ihren Status wahren müssen bzw. sollten. Damit meine ich, dass sie Haushalt, Erziehung, Familie, Partnerschaft, Berufsleben uvm. im Griff haben und den Alltag mit links und vierzig Fieber meistern. Immer noch mangelt es an Verständnis, dass auch Frauen nur Menschen sind und irgendwann im Leben eine Situation entstehen kann, in der weibliche Grenzen erreicht sind. Mit der SHG möchte ich einen Bezugspunkt schaffen für Frauen, die nach etwas suchen, um sich auszutauschen, um sich verstanden zu fühlen und um neue Kraft und neuen Mut zu schöpfen.

Ganz ohne Hierarchie, Status und Beurteilungen, wollen wir uns neue Blickwinkel und neue Impulse schenken. Damit wollen wir uns helfen, uns SELBST wieder WICHTIG zu sein oder zu werden. Scham- und Schuldgefühle wollen wir umwandeln in Selbstachtung und Selbstwert. Gemeinsam erarbeiten wir – wenn gewünscht – Verbindlichkeiten im Alltag, die Freude bringen und die Selbstbestimmung wieder gänzlich zum Leben erwecken. Wenn Ihr Lust habt Neues auszuprobieren, dann legt alle Scheu und Zweifel ab und meldet Euch gern in der KISS an. Ich freue mich auf euch!

Herzlichst

Eure Katja – Generalistin mit Herz

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.

Mitstreiter*innen gesucht

SHG FrauenSache

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an suchtkranke Frauen, die einen neuen Bezugspunkt im Alltag suchen, um sich gemeinsam mit dieser Herausforderung auseinanderzusetzen.

Ziel der Gruppe ist u.a., neue Blickwinkel zu bekommen, neue Perspektiven zu entwickeln und den Alltag mit positiven Dingen zu besetzen. Denn wir Frauen sind und bleiben Tausendkünstler

In unserer Gruppe haben wir die Möglichkeit zum offenen und ehrlichen Austausch auf Augenhöhe. Damit machen wir uns gegenseitig Mut und geben uns Hilfe zur Selbsthilfe. Getreu dem Motto: „Alles beginnt und endet bei mir selbst“. So kann unsere Gruppe für jede Weiblichkeit ein Bezugspunkt sein oder werden. Gemeinsam sind wir stark. Denn Gemeinsamkeit schafft nicht nur Wachstum, sondern öffnet neue Türen und hilft, Krisen leichter zu meistern. Sich SELBST wieder WICHTIG werden, Scham- und Schuldgefühle umwandeln in Selbstachtung und Selbstwert, ein Reichtum, der nicht bezahlbar ist. Dabei darf jede Frau artig bleiben....

Das heißt: großartig, eigenartig, manchmal auch unartig – aber immer einzigartig! **Treffen: nach der Gruppengründung am 3.3. jeden Mittwoch um 16 Uhr in der KISS**

Neue Selbsthilfegruppe „Reden und spielen“

Wer macht mit? Komm zu uns! Unsere Selbsthilfegruppe ist für Menschen mit depressiven und anderen psychischen

Erkrankungen. Wir alle haben stationäre Therapieerfahrung gemacht. Jetzt sind wir wieder zu Hause und gestalten unseren Alltag größtenteils selbst verantwortet. Wir fühlen uns manchmal alleine, aber wir sind es nicht. Da sind viele, denen es ganz ähnlich geht wie uns.

In unserer Gruppe wollen wir uns durch Gespräch und Gemeinschaft gegenseitig stützen, helfen, trösten und natürlich gemeinsam Freude erleben und lachen.

Bei unseren wöchentlichen Gruppentreffen – immer am Montag 18 Uhr in der KISS – tauschen wir uns aus und schließen den Abend mit verschiedenen Spielen ab. **Wir suchen noch Mitstreiter*innen. Erst dann treffen wir uns jeden Montag 18 – 19:30 Uhr in der KISS. Deshalb bitten wir um Anmeldung unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de.**

SHG Rückenwind für Angehörige von sucht- und psychisch erkrankten Menschen in Ludwigslust

Wir treffen uns im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe, um unsere Erfahrungen auszutauschen, uns gegenseitig Rat zu geben und zu ermutigen.

Dabei geht es um Fragen wie:

Rücken stärken

Selbstfürsorge

sich mitteilen und verstanden fühlen
rauskommen aus dem Hamsterrad zwischen Zuversicht und Tiefschlag

Interessierte sind herzlich willkommen, Anmeldungen über die KISS Schwerin unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de. **Treffen: an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der Suchtberatung Schweriner Str. 7–9, 19288 Ludwigslust**

Meetings Overeaters Anonymous (OA)

„Ich lege meine Hand in deine, und gemeinsam können wir das tun, was wir allein nie tun könnten.“ – Rozanne, Gründerin von OA
Wir arbeiten nach dem 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker. In den Meetings von OA, also in unserer Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Essstörung, findest du Verständnis, Unterstützung und eine Anleitung zur Selbsthilfe. Wir alle haben unsere eigene Geschichte, wie wir zu OA gekommen sind. Ganz egal, was deine

Geschichte ist, du bist herzlich willkommen bei OA. Wir teilen in den Meetings unsere Erfahrungen mit unserer Krankheit, die Kraft, die uns jeden Tag aufstehen lässt und die Hoffnung, es wieder zu versuchen – nur für Heute. Durch unser offenes und ehrliches Sprechen über unsere Essstörung, lernen wir gemeinsam ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln. Hast du ein Problem mit Essstörungen, dann bist du bei uns herzlich willkommen. **Treffen: jeden Mittwoch um 19 Uhr in der KISS.**

Selbsthilfegruppe Lebensmut

Raum für Austausch, Verständnis und neuen Lebensmut

Die Selbsthilfegruppe Lebensmut ist für Menschen, die nahestehende Personen durch Suizid verloren haben. Unsere Gruppe bietet einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen, in dem Gefühle offen ausgesprochen werden dürfen. Hier begegnen sich Menschen, die Ähnliches erlebt haben und sich gegenseitig auf ihrem ganz persönlichen Weg der Verarbeitung unterstützen. Was geschehen ist, begleitet uns ein Leben lang. Doch wir müssen diesen Weg nicht allein gehen. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann entlasten, stärken und neue Perspektiven eröffnen. In der Gemeinschaft wachsen Verständnis, Halt und neuer Lebensmut. Viele von uns kennen das Gefühl, sich kurz nach dem Geschehen ebenso unverstanden zu fühlen wie noch Jahre später. Ob das Erlebte erst vor Kurzem passiert ist oder schon lange zurückliegt – das Bedürfnis, darüber zu sprechen, kann jederzeit da sein. In unserer Gruppe bekommt dieses Bedürfnis einen geschützten Raum. Interessierte sind herzlich willkommen. **Treffen: an jedem 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr in der KISS.**

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

SHG Stille Stärke – Selbsthilfe für Feinfühlige

In unserer Selbsthilfegruppe finden feinfühlige, psychisch erkrankte Menschen sowie auch Eltern, die sich aktuell in einer fachgerechten Behandlung befinden oder bereits therapeutische Erfahrungen

gemacht haben, einen geschützten Raum zum Austausch. Gemeinsam stärken wir unsere Fähigkeiten zur Emotionsregulation und zum Umgang mit Stresssituationen – achtsam, respektvoll und auf Augenhöhe. Hier zählt nicht das Funktionieren, sondern das Fühlen – und das Verstehen. Alle Interessierten herzlich eingeladen.

Wir bitten um Anmeldung unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de. **Treffen: jeden Montag um 18 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 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. **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: jeden 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 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: jeden Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der KISS.**

SHG Burnout – und das Leben danach

Burn-out, Depressionen und Angststörungen haben sich in den letzten 15 Jahren verdoppelt und die Krankheitsausfälle wegen dieser Krankheiten sind inzwischen enorm in den Unternehmen. Die Folgen der Pandemie, die aktuelle Situation auf der Welt tun ihr Übriges. Betroffene können kostenlose Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe finden. Durch Gespräche, Erfahrungsaustausch und den menschlichen Kontakt können Symptome gemildert werden. Heraus aus der Isolation. Hier finden Sie Gleichgesinnte, Menschen, die Ihre Probleme verstehen, mitfühlen können. Natürlich bleibt das Gesprochene im Raum! Hilfe zur Selbsthilfe ist für Sie/Dich hier ein Weg. Alle Interessierten sind herzlich willkommen! Anmeldung bitte an die KISS unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de **Treffen: jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat um 17 Uhr**

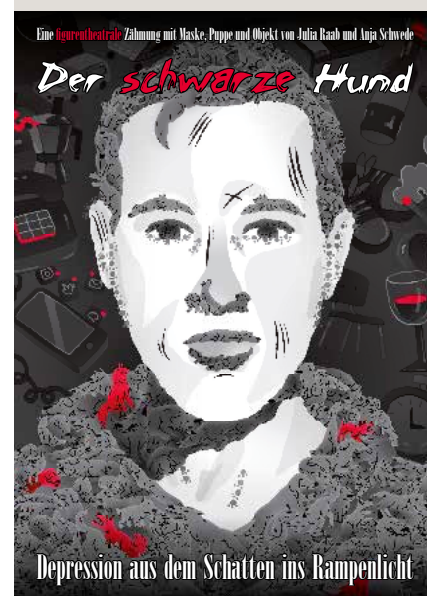
Veranstaltungen und Termine

11. März: LAG Mitgliederversammlung, Vorstandswahl und Austauschtreffen in Güstrow

26. und 27. März: Figurentheater „Der schwarze Hund – Depressionen aus dem Schatten ins Rampenlicht“ im Wichernsaal Schwerin.

Es finden insgesamt vier Aufführungen statt, an beiden Tagen jeweils um 10 Uhr und um 18 Uhr. Interessierte sind herzlich willkommen!

Kartenvorverkauf in der Tourist-Information Schwerin Am Markt 14 oder online über eventim.



Stammtisch für Initiator/innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen

Liebe Interessent/innen, unser nächster Stammtisch findet am Freitag, den 24. April 2026 von 16–18 Uhr in der KISS statt.

Wir, die In-Gang-Setzer, freuen uns auf deine Fragen, Anregungen und Impulse für einen offenen und regen Austausch über Themen, die dich bewegen. Gemeinsam finden wir Ideen und Lösungen.

Unsere weiteren Termine sind:
Freitag, 29. Mai 2026, 16–18 Uhr
Freitag, 31. Juli 2026, 16–18 Uhr
in der KISS, Spieltordamm 9, 19055 Schwerin.

Bei Interesse melde Dich bitte in der KISS unter Tel.: 0385 3924333 oder per Mail: info@kiss-sn.de verbindlich an. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit dir zu wachsen.
Iris und Florian

Besuch von Ministerin Drese

Am 22. Januar besuchte Stefanie Drese, Ministerin für Soziales, Integration und Gleichstellung, die KISS zur Übergabe eines Zuwendungsbescheids aus dem Bürgerfonds.

Halt finden, sich austauschen und neuen Mut schöpfen. Nicht mehr allein sein, mit seinen Herausforderungen, Krankheiten oder Problemen, auf Gleichgesinnte zu treffen und emotionale Unterstützung zu erfahren – all



v.r.n.l.: Sozialministerin Stefanie Drese, KISS Geschäftsführerin Sabine Klemm und KISS Vorstandsvorsitzende Dr. Ulrike Prösch Foto: KISS

das sind gute Gründe, warum Betroffene sich dafür entscheiden, in einer Selbsthilfegruppe aktiv zu werden, hob Drese die Bedeutung, für die eigenen Anliegen Verantwortung zu übernehmen und sich selbst und anderen zu helfen, hervor. Wichtig ist es nach Aussage der Ministerin, dass Selbsthilfegruppen professionelle Anlauf- und Beratungsstellen in der Region haben, um Selbsthilfe für jeden zugänglich im Gemeinwesen zu verankern. Deshalb fördere das Land Selbsthilfe- und Kontaktstellen. Damit alle Bürgerinnen und Bürger in den Räumen Selbsthilfe wahrnehmen können, müssen die Selbsthilfekontaktstellen barriereärmer werden“, so die Ministerin. „In der KISS Schwerin wird am dringendsten eine behindertengerechte Toilette benötigt“, verdeutlichte Drese und weiter: „Durch die Landesförderung in Höhe von 40.000 Euro zur Schaffung eines barrierefreien Zugangs zu

den Sanitäranlagen wird allen interessierten und betroffenen Menschen ermöglicht, Selbsthilfeangebote wahrzunehmen, insbesondere auch all jenen, die auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind.“

Spendenaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“

Alljährlich unterstützt der NDR mit seiner Benefizaktion „Hand in Hand für Norddeutschland“ wohltätige Zwecke und das Ehrenamt. Aktueller Partner des NDR war der Paritätische Wohlfahrtsverband mit dem Motto „Leben ohne Sucht“. Die KISS mit ihren vielen Angeboten für Menschen mit Suchtproblemen hat sich erfolgreich für Spenden aus dieser Aktion beworben und 30.000, Euro für die technische Ausstattung von Veranstaltungen zum Thema Suchtprävention erhalten. Diese werden aktuell eingesetzt beim Figurentheater „Der schwarze Hund – Depressionen aus dem Schatten ins Rampenlicht“ mit Aufführungen am 26. und 27. März 2026 im Wichernsaal des Diakonischen Werks MV, Körnerstraße 7 in 19055 Schwerin.

Kunst- und Kulturpreis der Sparkassen-Stiftung 2025

Im Rahmen des gemeinsamen Neujahrsempfangs der Sparkasse Mecklenburg-Schwerin und der Landeshauptstadt wird traditionell der Kunst- und Kulturpreises der Sparkassen-Stiftung verliehen. Ausgezeichnet werden jährlich sowohl professionelle als auch ehrenamtliche Akteure, die das kulturelle Leben in Schwerin prägen. Eine Fachjury wählt die Preisträger des mit insgesamt 10.000 Euro dotierten Preises aus. Im Mittelpunkt standen in diesem Jahr Beiträge zum Thema „Kunst im öffentlichen Raum“. Der Kunst- und Kulturpreis 2025 wurde in diesem Jahr zu gleichen Teilen an Sabine Klemm, Initiatorin und Sprecherin der Stolperstein-Initiative Schwerin, den Bildhauer Nando

Kallweit und den Künstler Tino Bittner vergeben.

Sabine Klemm für die Stolperstein-Initiative Schwerin

Die Stolperstein-Initiative Schwerin spielt seit vielen Jahren eine zentrale Rolle in der lokalen Erinnerungskultur. Durch das Verlegen von Stolpersteinen im öffentlichen Raum erinnert sie an die Menschen, die während der NS-Zeit aus Schwerin vertrieben, deportiert oder ermordet wurden. Diese dezenten Gedenkzeichen machen die Geschichte unmittelbar erfahrbar, denn sie befinden sich dort, wo die Opfer einst lebten und wirkten. So wird die Vergangenheit nicht in Museen oder Archiven eingeschlossen, sondern bleibt sichtbar und greifbar im Alltag der Stadtgesellschaft. Die Initiative trägt damit dazu bei, individuelle Schicksale zu bewahren und ein aktives Zeichen gegen das Vergessen zu setzen. Heute gibt es in Schwerin insgesamt 98 Steine sowie eine Stolpersteinschwelle. Diese erinnert an die Ermordung von mehr als 200 Patienten der damaligen „Anstalt für geistesschwache Kinder“ auf dem Schweriner Leutenberg. Die vor den letzten Wohnorten dieser Menschen verlegten Steine erinnern an NS-Opfer aus allen Bevölkerungsgruppen, Juden und Nichtjuden, Denunziationsopfer, Opfer des NS-Euthanasieprogramms, Homosexuelle, Zeugen Jehovas, Gewerkschafter und Christen.

Selbst ist die Masseurin

Eigentlich habe ich Bürokauffrau gelernt. Als herzkrankte Person war es besser, einen Beruf zu erlernen, der körperlich nicht so anstrengend ist. Aber schon während der Ausbildung habe ich gemerkt, den ganzen Tag am Computer und vor allem morgens viel künstliches Licht machen einen ziemlich träge. Damals war das unter den gesundheitlichen Bedingungen aber das Beste. Und eine Ausbildung zu haben, fand ich für meinen Lebenslauf wichtig.

Wenn ich allerdings fitter gewesen wäre, hätte ich gerne Hotelfachfrau gelernt. Dieser Beruf ist sehr vielseitig und man hat mit Menschen zu tun.

Und obwohl ich körperlich immer weniger Power hatte als andere, hatte ich doch immer viel Kraft in meinen Händen. Daher war ich bei vielen Leuten in meinem Umfeld dafür bekannt, dass ich lange und kräftig massieren kann. Es war für mich nie ein Problem, mal eine Stunde Schultern und Rücken durchzukneten. Ich selbst bekam leider keine guten Massagen, da alle nach zehn Minuten keine Kraft mehr in den Fingern hatten. Und während ich älter wurde, hatte ich immer im Hinterkopf, irgendwann eine Massageausbildung zu machen.

Seit drei Jahren wohne ich nun in Köln und habe mich, gleich als ich hier ankam, informiert, wie und wo ich das Massieren lernen kann. Ich wollte es einmal richtig professionell (kennen-)lernen, um dann zu entscheiden, ob ich daraus meinen Beruf machen möchte.

Gesagt, getan. Ich habe mich in einer Massageschule angemeldet, um verschiedene Massagepraktiken sowie Grundkenntnisse zu lernen. Und auch wenn ich mir nicht sicher war, ob das Massieren vielleicht nicht doch zu anstrengend ist, habe ich mir gedacht, erst mal ausprobieren und dann weitersehen. Das Praktische am Erlernen des Massierens ist, dass es keine langjährige Ausbildung benötigt, sondern man verschiedene Workshops besucht, die man mit einem Zertifikat (nach einer Massageprüfung) abschließt. Dabei hat jede Massageart ihren eigenen Workshop. Es gibt z.B. Kurse für Ganzkörpermassage, Stuhlmassage oder Gesichtsmassage. Bei mir haben diese Workshops insgesamt zwei Wochen gedauert und danach hatte ich mein Zertifikat als Wellnessmasseurin in der Hand. Die Ausbildung hat mir nicht nur gezeigt, dass mir das professionelle Massieren wirklich Spaß macht, sondern es auch nicht zu anstrengend für mich ist. Also theoretisch der perfekte Beruf.

Als ich dann anfang, auf die (Mini-) Jobsuche zu gehen, habe ich aber schnell gemerkt, dass die Ausbildung als Wellnessmasseurin nicht ausreicht und schon gar nicht ohne Berufserfahrung. Also habe ich mich informiert, wie ich mich zusätzlich weiterbilden könnte, und mich erneut auf die Suche nach Massageausbildungen begeben. Beim zweiten Mal habe ich eine andere Massageschule ausprobiert und meinen Abschluss als Massagetherapeutin gemacht. Wieder mit Prüfung und Zertifikaten. Mit noch mehr Massagekenntnissen und praktischen Erfahrungen habe ich mich erneut auf die Suche nach einem passenden Job gemacht. Die letzte Herausforderung war es jetzt nur noch, eine Arbeitsstelle zu finden, bei der man nicht viel Berufserfahrung braucht.

Nach drei Monaten des Suchens fand ich dann eine passende Stelle in einem Studio, das ganz neu eröffnet hatte und bei dem es nicht so wichtig war, wie viel Berufserfahrung man hat, sondern wie groß das Talent ist, das man mitbringt, und ob man teamfähig ist und selbstständig arbeiten kann. Und inzwischen bin ich schon seit Oktober letzten Jahres als Masseurin dort tätig und habe es noch keinen Tag bereut.

Und nun bin ich am Ziel. Ich arbeite mit Menschen und das in einem Beruf, der mir Spaß macht. Es ist schön zu sehen, wenn die Kunden zufrieden sind und rundum entspannt das Studio verlassen. Das positive Feedback (auch im Internet) zeigt mir, dass die Kunden meine Arbeit schätzen und ich am richtigen Platz im Berufsleben bin.

SU



Mein langer Weg an den Herd

oder Befreit von jahrzehntelanger Fremdbestimmung

Was das Essen betrifft, war ich jahrzehntelang fremdbestimmt. Anfangs sogar verbunden mit psychischer Gewalt. Denn als Kind wollte ich nicht essen. Dreimal täglich ein Zuckerei hätte mir vollkommen gereicht. Aber ich musste essen, um groß und stark zu werden. Weil auch die hungernden Kinder in Afrika – ein gängiges Argument in meiner Kindheit – nicht halfen, wurde ich zur Kur geschickt. Nur zu diesem Zweck. Essen. Was ich nach den drei schrecklichen Mastwochen weiterhin ablehnte. Obwohl meine Mutter, meine Lieblingsoma und sogar der große Bruder garantiert feine Sachen zubereiteten.

Irgendwann erlag ich dann doch dem Gruppenzwang und ließ mich auf Schul-, Internats-, Mensa- und später Kantinenessen ein. In guter Erinnerung habe ich davon nichts behalten. Nur einige Traumata sind geblieben. Mit Senfei, Makkaroni, Jagdwurst oder Kürbiskompott süßsauer muss mir niemand kommen.

Bei dieser Biografie ist es klar, dass selbstgemachtes Essen nicht auf meinem Lebensplan stand. Das notwendige Wochenendkochen für die Familie war anstrengend, aufreibend, nervig, da ja nebenbei so viel andere Arbeit auf mich wartete.

Das änderte sich langsam, als der Vater meiner Kinder die Küche übernahm. Unverständlich für mich fand er am Herd Entspannung und Ruhe nach einer harten Arbeitswoche. Seine Kochkünste wuchsen und gediehen. Und mit ihnen wuchs meine Freude am Essen. Anfangs lobte ich es aus reinem Pflichtgefühl einer guten Ehefrau. Dann schmeckte es mir besser und besser. Vom klassischen Labskaus bis zum 12-Gänge-Silvestermenü reichte seine Kochkunst. Spätestens seit dieser Zeit bin ich überzeugt: Männer gehören an den Herd.

Als mein Chefkoch von uns gegangen war, fürchtete die Tochter zu verhungern, denn die Mutter hatte sie nur äußerst selten am Herd gesehen. Die Angst war unbegründet, denn inzwischen liebte ich selbstgemachtes Essen und tastete mich Suppe für Suppe und Braten für Braten ans Kochen heran. Zur Kunst werde ich es wohl nie bringen, dazu fehlen mir der Anspruch und die Geduld. Ich liebe Gemüse in allen Formen und Zuständen. Seit ich die Rote Bete nicht mehr nur süßsauer auf den Teller bekomme, ist sie eine meiner Favoritinnen. Eintöpfe, Suppen, Ofengemüse, kaltgegartes Geflügel oder Lamm, feines Gemüseomelett, Pasta mit – natürlich – selbstgemachtem Bärlauch- oder Ruccola-Pesto sind Gerichte, die einfach zuzubereiten, aber sehr schmackhaft und gesund sind. Und es bleibt Zeit für die anderen Dinge, die im Haushalt zu erledigen sind.

Meine Rezepte entstehen aus den Zutaten, die ich gerade im Kühlschrank oder Garten finde, sind Familientradition oder Tipps von Freunden. Und so stehen Labskaus und Curryreis, Mecklenburger Rote-Bete-Suppe (siehe das Rezept) und



Früh übt sich auch, wer einmal gut und gesund essen möchte. Foto: Hamm

Pommersche Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl, aber auch Zitronenhuhn und japanisch-italienische Miso-Pasta auf meinem Speiseplan.

Fertiggerichte schmecken mir nicht mehr. Ich hab's versucht. Eine Ausnahme mache ich nur bei Kartoffelpuffern. Aber die gibt es nur einmal im Quartal. Höchstens.

Außer einem schmackhaften Mahl, so meine Erfahrung, bringt selber kochen nicht nur die Gewissheit mit sich, genau zu wissen, was auf den Teller kommt, sondern auch eine tiefe Zufriedenheit und Ruhe. Es beginnt beim meditativen Gemüse putzen und reicht über das Würzen bis zum wohligen Schmurkeln in Topf oder Pfanne. Und wenn das Essen dann auch noch nicht nur gelobt, sondern auch ratzfatzt verspeist wird, bin ich restlos glücklich.

Birgitt Hamm

Rote Bete Cremesuppe

**Rote Bete schälen und in Brühe kochen
Gewürzkörner, Apfel, Meerrettich, Kümmel mitkochen
Zwiebel in Butter glasig dünsten
Saure und süße Sahne dazu geben
Alles zusammen kochen und dann pürieren
Etwas Kochwurst oder Schinkenwürfel dazugeben
Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken
2 rohe Kartoffeln reiben, in einem Tuch ausdrücken und ganz kurz mitkochen. Die Kartoffelraspeln müssen noch bissfest sein, dürfen aber nicht mehr roh schmecken.**

Guten Appetit

Pacing

– energiebehutsam durch den Alltag

Es gibt viele Gründe, warum man nicht genügend Energie hat, sein Tagwerk verrichten zu können. In vielen Fällen sind chronische Erkrankungen die Ursache, aber auch psychische Ausnahmesituationen sind Energieräuber. Im schlimmsten Fall handelt es sich um das Fatigue-Syndrom, eine tiefe, körperliche und geistige Erschöpfung. Betroffene erleben eine nicht erholbare Müdigkeit, die durch Ruhe allein nicht gebessert wird und durch geringe Anstrengung deutlich verschlimmert werden kann.

Ein zentrales Selbstmanagement-Konzept bei Fatigue ist das sogenannte „Pacing“. Doch was genau steckt dahinter? Der Begriff Pacing lässt sich mit „Einteilen“ oder „Temporisieren“ übersetzen. Es beschreibt eine Methode, bei der körperliche und geistige Aktivitäten so geplant und dosiert werden, dass es nicht zu einer Überlastung kommt – mit dem Ziel, Symptom-Verschlechterungen (Crashes) zu vermeiden.

Im Gegensatz zur weitverbreiteten Vorstellung „sich durchzubeißen“ oder die Belastungsgrenze immer weiter auszudehnen, setzt Pacing auf das genaue Gegenteil: achtsames Haushalten mit den verfügbaren Energie-Ressourcen.

Pacing ist kein passives Schonungsverhalten, sondern eine aktive Strategie, um innerhalb der persönlichen Belastungsgrenzen zu bleiben. Ziel ist es, einen Stabilisierungseffekt zu erzielen, durch den mit der Zeit eventuell wieder mehr Aktivität möglich wird – jedoch ohne Rückfälle zu provozieren.

Die Grundprinzipien von Pacing:

1. Eigene Belastungsgrenzen erkennen:

Das Herzstück von Pacing ist das Wissen um die eigene „Crash-Grenze“. Viele Patientinnen und Patienten führen dazu ein Symptom- und Aktivitätstagebuch oder nutzen Apps oder Fitness-Uhren, um Muster zu erkennen.

2. Vor dem Einbruch stoppen:

Statt bis zum völligen Erschöpfen durchzuhalten, soll die Aktivität bewusst unterhalb der persönlichen Grenze beendet werden – auch wenn man sich gerade noch gut fühlt.

3. Aktivitäten aufteilen und Pausen einbauen:

Längere Aufgaben werden in kleine Einheiten zerlegt. Zwischen den Aktivitäten sind regelmäßige, geplante Ruhephasen wichtig – nicht erst, wenn die Erschöpfung bereits spürbar ist.

4. Körperliche und kognitive Belastung gleichwertig beachten:

Lesen, Gespräche, Bildschirmarbeit – auch geistige Reize können Energie rauben und sollten eingeplant werden.

5. Priorisieren und delegieren:

Nicht alles muss selbst gemacht werden. Wer Pacing ernst nimmt, muss lernen, nein zu sagen, Hilfe anzunehmen und Prioritäten zu setzen.

6. Individuelle Energielevel täglich neu einschätzen:

Es gibt gute und schlechte Tage. Pacing bedeutet, sich nicht starr an einen Plan zu klammern, sondern flexibel und tagesaktuell zu agieren.

Pacing ist keine Heilung, aber ein Werkzeug, um die Lebensqualität

zu verbessern, Rückfälle zu vermeiden und eine gewisse Stabilität zu erreichen. Studien zeigen, dass Patientinnen und Patienten, die konsequent pacen, weniger Crashes erleben und oft langfristig besser mit ihrer Erkrankung zurechtkommen. Es braucht Geduld, Selbstbeobachtung und manchmal auch therapeutische Unterstützung, etwa durch Ergotherapie oder spezialisierte Fatigue-Ambulanzen.

Fazit

Pacing ist eine lebensnahe, individuelle und neurobiologisch sinnvolle Strategie für Menschen mit Fatigue-Syndromen. Es hilft, die eigenen Energie-Ressourcen zu managen, Rückfälle zu verhindern und mit der Erkrankung besser zurechtkommen – ohne sich zu überfordern. Nicht selten bedeutet das: Weniger ist mehr. *Kirsten*



Mein Leben, meine Entscheidung

| POST VON BIRGITT |

„Du bist wie Oma“, schimpfen meine Kinder oft mit mir. „Du lässt Dir auch nicht helfen.“

Ja, stimmt. Ich lasse mir nicht gern helfen. Aber das liegt ja an den Kindern. Die haben ja – so meine Erfahrung – den Drang, ihren alten Eltern vor allem in Dingen zu helfen, die diese noch sehr gut ganz allein erledigen können. Zum Beispiel – wie in diesem Winter nötig – bei Schnee und Eis Auto zu fahren. Oder – und das weiß ich nun wirklich besser – nach längerer Frostperiode aufs Eis zu gehen. Ich bin aufs Eis gegangen, seit ich denken kann. Eingebrochen bin ich nur nach dem ersten Frost, wenn wir das Eis auf den überschwemmten Wiesen testeten. Das war unangenehm, aber nicht gefährlich. Auf die Seen wagten wir uns erst nach gründlicher Eisprüfung. Bei solchen Dingen, die das praktische Leben betreffen, hilft mir meine Erfahrung mehr als meine Kinder es tun könnten. Das betrifft auch den Umgang mit den Enkeln. Als Mutter von drei – wie ich finde, gut geratenen – Kindern hat man schon im Gefühl, was für die Kleinen gut und richtig ist. Zumal mit dem Abstand

einer Generation noch eine gewisse Gelassenheit dazu kommt.

Was meine Mutter noch mit über 90 ablehnte, trauen sich meine Kinder bei mir nicht: Mir beim Spaziergang den Arm zu reichen, würde wohl meine Mutterliebe kurzzeitig zum Erlöschen bringen.

Aber ich kann auch sehr dankbar sein über Hilfe. Wenn ich wieder einmal befürchte, das Internet kaputt zu machen. Oder durch einen falschen Klick mein Haus zu verschenken. Komischerweise bekomme ich dann von meinen Kindern immer nur verständnislose Blicke und Ratschläge, die ich ebenso wenig verstehe wie meinen Rechner.

Zum Glück habe ich von Oma, also meiner Mutter gelernt, mir nicht nur selbst zu helfen, sondern auch die Verantwortung für meine Entscheidungen, für mein Leben zu übernehmen.

Schulduweisungen noch dem Motto „Weil der das gemacht hat...“ oder „Weil die das nicht tat... konnte ich nicht selbst...“ kenne ich von ihr nicht. Ihr Motto: Meine Entscheidung, meine Schuld“. Oder mein Erfolg. Damit ist sie übrigens sehr zufrieden sehr alt geworden.

Ja, liebe Kinder, ich hoffe, ich bin wie Oma und kann selbstbestimmt leben, solange es meine Gesundheit zulässt.

Eure Birgitt



Foto: Auch wenn der Weg mal durchs Wasser führt, es ist immer gut, für seine Entscheidungen einzustehen.

Foto: M. Kuhlmann

Selbst ist der Mensch von: KI ChatGPT

„Selbst ist der Mensch“ – dieses alte Sprichwort bringt eine zeitlose Wahrheit auf den Punkt: Wer sein Leben gestalten will, darf nicht darauf warten, dass andere es für ihn tun. Eigeninitiative, Verantwortung und Tatkraft sind die Schlüssel zu persönlicher Freiheit und Zufriedenheit.

In einer Welt, die immer komplexer und schneller wird, ist es leicht, Aufgaben abzugeben oder die Verantwortung auf andere zu schieben. Doch wer sich auf andere verlässt, macht

sich auch abhängig. Selbstständiges Handeln bedeutet nicht, alles allein machen zu müssen, sondern bereit zu sein, die eigenen Angelegenheiten in die Hand zu nehmen. Es heißt, Probleme aktiv anzugehen, Entscheidungen bewusst zu treffen und für die Konsequenzen einzustehen.

Dabei geht es nicht nur um praktische Fähigkeiten wie handwerkliches Geschick oder organisatorisches Talent. „Selbst ist der Mensch“ beschreibt vor allem eine innere Haltung. Es ist der Mut, Neues auszuprobieren, aus Fehlern zu lernen und sich

weiterzuentwickeln. Wer Verantwortung übernimmt, stärkt sein Selbstvertrauen. Jede gemeisterte Herausforderung zeigt: Ich bin in der Lage, mein Leben selbst zu gestalten.

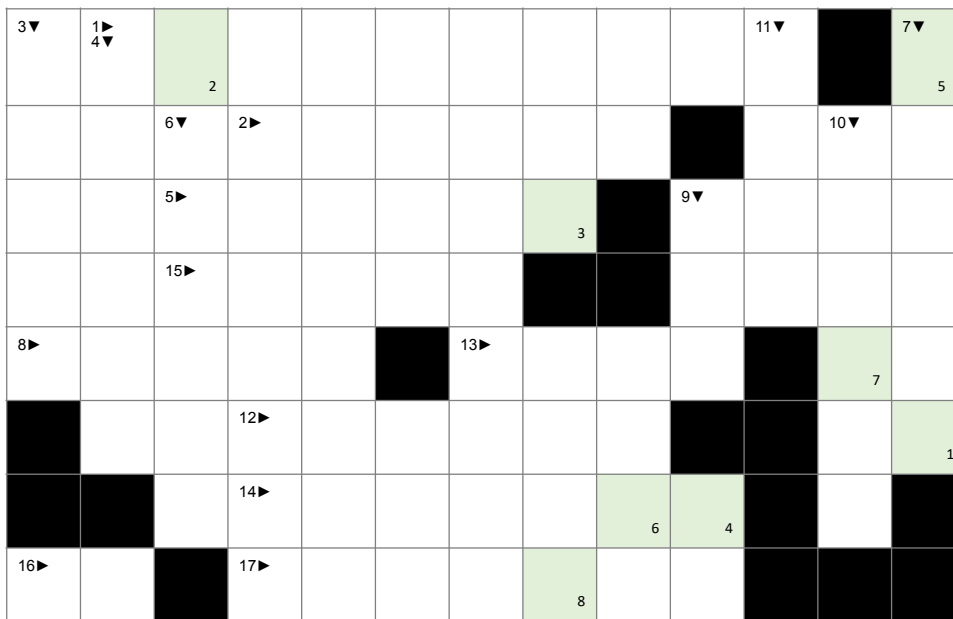
Natürlich bedeutet Selbstständigkeit nicht Isolation. Menschen brauchen Gemeinschaft, Unterstützung und Austausch. Doch auch in einer Gemeinschaft bleibt jeder Einzelne für sein Denken und Handeln verantwortlich. Hilfe anzunehmen ist kein Widerspruch zur Eigenständigkeit – entscheidend ist, nicht passiv zu bleiben. Zusammenfassend steht: „Selbst ist

der Mensch“ für Unabhängigkeit, Entschlossenheit und Eigenverantwortung. Wer sein Leben aktiv gestaltet, anstatt es nur geschehen zu lassen, gewinnt nicht nur an Kompetenz, sondern auch an innerer Stärke. Denn am Ende ist jeder Mensch selbst der

wichtigste Gestalter seines eigenen Lebenswegs.

Anmerkung der Redaktion: Gar nicht so schlecht! Es gab viel guten Input für dieses Ergebnis und daher sind einige wichtige Begriffe gefallen, etwa:

Eigeninitiative, Eigenverantwortung, Mut Neues auszuprobieren, aus Fehlern lernen, sich weiterentwickeln, Gemeinschaft, Unterstützung, Austausch, Hilfe annehmen, aktiv sein und: den eigenen Lebensweg selbst gestalten.



Waagerecht

- 1 Geschäft
- 2 Nadelbaum
- 5 Sportart
- 8 Hemmnis, Hindernis
- 12 Kloß, Speise
- 13 Fest (ugs.)
- 14 Zwickmühle
- 15 Ausschlag, Flechte
- 16 Autokennzeichen
Bremen
- 17 Balkonpflanze

Senkrecht

- 3 Uferdamm
- 4 tropisch, warm
- 6 Tonwiedergabetechnik
- 7 größter See in MV
- 9 Gewässer
- 10 nicht weit, nah
- 11 Sängergruppe mit drei
Personen

Hinweis: Umlaute werden verlängert z.B. als ae, oe eingesetzt

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



Ein bunter Reigen unermesslicher Vielfalt

Das „Selbst“ des Menschen dürfte sicherlich kein monolithischer Block mit holzschnittartiger Sichtweise sein, sondern einen bunten Reigen unermesslicher Vielfalt umfassen. Menschen kommen mit diversen

Erfahrungen aus unterschiedlichen Kontexten und Hintergründen zu individuellen Ergebnissen in der Betrachtung des Lebens.

Selbstbestimmung und Emanzipation waren keine Selbstverständlichkeit, sondern wurden über lange Zeiträume von sozialen Bewegungen in hartem Ringen den jeweils Herrschenden abgetrotzt.

Die Philosophin Hannah Arendt hat in ihren Schriften nachgewiesen, dass es letztendlich immer um die Freiheitsrechte ging.

Dass heutzutage wieder einmal ein breiter Strom und Ungeist autoritären Elitedenkens vor allem in die Mitte der Gesellschaft zu fließen scheint, hat auch mit der langanhaltenden Gleichgültigkeit diesem keineswegs

vom Himmel gefallenem Phänomen gegenüber zu tun.

Die Karten neuer Weltordnungen werden gegenwärtig neu gemischt. Die Spielfarben Krieg, Macht, Bodenschätze und Naturraubbau sind leider wieder vermehrt im globalen Sortiment zu finden.

Menschenrechte, Umwelt- und Klimaschutz spielen derzeit vielfach eine untergeordnete Rolle.

Nun muss der momentane Zeitgeist kein unumkehrbarer Prozess sein. Die Freiheit der Bürger muss nicht dort enden, wo die Freiheit der Mächtigen erst beginnt.

Auch damit hat das Selbst des Menschen zu tun, ohne in der Sackgasse des Zynismus zu enden...

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: Dr. Ulrike Prösch
2. Vorsitzender: Roland Löckelt
Beisitzerinnen und Beisitzer:
Regina Winkler, Cathrin Ulrich,
Kathrin Muhs, Burghardt 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:

00. Monat 2026 zum Thema „Lebenslust“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

