

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 3 | 24. Jahrgang | September bis Dezember 2026

„un-verbindlich“



kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt



Titelbild Maria	1
Inhalt.....	2
Impressum	2
Förderer des Magazins	2
Editorial	3
Der Gewinn im Sich-verbinden	4
Das Redaktionsteam zum Thema ...	5
Zuverlässig unzuverlässig	6
Drei Fragen an Olaf Lewitz	7

Verbindlichkeit ist das Fundament der Selbsthilfe	8
Dienstag um acht oder früher oder später oder gar nicht... ..	9
Geh'n wir mal rüber zu Fritz	10
Vater, Mutter, Oma, Kind	11
Unverbindlichkeit / Wenn Verbindlichkeit ein Fremdwort ist	12
„Verbindliches“ Essen	13
Verbindliche Angehörige in der Pflege	14
Service	16/17
Tagestätten	18
Eine verbindende Herzensangelegenheit	19
Hilfe aus Schwerin rettet Agnes....	20
Planungssicherheit versus Sucht... ..	21
Versprochen ist versprochen/ Verbindlichkeiten in der Freizeit	22
Kreuzworträtsel / Un-verbindlichkeit scheint es bei vielen Themen zu geben	23

Die nächste Ausgabe unseres Magazins erscheint im Dezember 2026 zum Thema „wünschenswert“

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, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH, Praxis am Ostorfer Ufer - Dipl. med. M. Spiewok und Dr. J. Spiewok, Psychologische Psychotherapeutin Ingrid Löw, Rehasentrum Schwerin GmbH, Roland Löckelt, RosaHERZ e.V., Rumosines Lädchen, Sanitätshaus Kowsky GmbH, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, VIELFALTER gGmbH, Zahnarzt Holger Thun, Zentrum Demenz, SHG Achterbahn, SHG AD(H) S bei Erwachsenen, Adipositas SHG STARK STATT SCHWER, SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen, SHG An der Seite von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS), SHG Anders sein, Hilft Sicher?!, SHG Ankerplatz Schwerin, SHG Asperger-Syndrom/ Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, SHG Eltern depressiver Kinder und Jugendlicher, SHG Filmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam von dick zu dünn, SHG Gesprächsrunde pflegende Angehörige, SHG Grenzgänger (Borderline), SHG Heilkraft der Chorstimme und der Musik, SHG Frauenkreis Herz trotz Kopf, SHG Hochsensible Menschen, SHG Hochsensible Menschen II, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung - Skin Picking, SHG Kleeblatt, SHG Kraftraum, SHG Kreativ und handgemacht-gemeinsam den Alltag mit Depression bewältigen, 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 Ostseewind, SHG Parkinson Schwerin und Umland, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griesse Gegend, SHG Psychose und Schizophrenie, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Rettungsinsel, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, 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 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

Liebe Leserin, lieber Leser,

Verbindlichkeit ist ein großes Wort. Es klingt nach Handschlag, Vertrauen und dem guten Gefühl, sich aufeinander verlassen zu können. Gleichzeitig erleben viele von uns im Alltag, wie selbstverständlich Unverbindlichkeit geworden ist: Termine werden kurzfristig abgesagt, Nachrichten bleiben unbeantwortet oder Handwerker erscheinen einfach nicht zum vereinbarten Zeitpunkt. Was früher als Ausnahme galt, scheint heute manchmal zur Regel geworden zu sein. Das kann ärgerlich sein – und es kann verunsichern.

Doch Verbindlichkeit bedeutet weit mehr als Pünktlichkeit oder das Einhalten von Zusagen. Sie beschreibt auch die Beziehung zu anderen Menschen und zu uns selbst. Wer oder was gibt uns Halt? Mit wem fühlen wir uns verbunden? Welche Werte tragen uns durch schwierige Zeiten? Gerade in der Selbsthilfe sind diese Fragen von besonderer Bedeutung. Selbsthilfe lebt von Menschen, die füreinander da sind, Erfahrungen teilen und sich darauf verlassen können, dass Worte und Taten zusammenpassen. Wer den Mut fasst, sich einer Selbsthilfegruppe anzuvertrauen, braucht einen geschützten Raum, gegenseitigen Respekt und Verlässlichkeit. Erst dadurch entsteht das Vertrauen, das Veränderung und persönliches Wachstum möglich macht.

In dieser Ausgabe gehen wir diesen Fragen aus unterschiedlichen Blickwinkeln nach. Wir werfen einen Blick auf die kleinen und großen Enttäuschungen des Alltags, wenn Zuverlässigkeit fehlt, und fragen gleichzeitig, wie wir selbst Verbindlichkeit leben können – ohne perfekt sein zu müssen. Denn Selbsthilfe bedeutet auch, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und gleichzeitig Teil einer Gemeinschaft zu sein, in der jede und jeder zählt.

Verbindungen entstehen oft dort, wo Menschen Zeit miteinander verbringen. Gemeinsames Kochen und Essen ist dafür ein wunderbares Beispiel. Ein gedeckter Tisch schafft Nähe, Gespräche und Gemeinschaft. Passend dazu stellen wir Ihnen Fritz Hock vor und laden Sie mit einem Rezept dazu ein, selbst den Kochlöffel zu schwingen – am besten gemeinsam mit anderen. Denn Essen verbindet auf ganz besondere Weise.

Nicht jede Familie besteht aus Menschen, mit denen wir verwandt sind. Immer häufiger werden Freundschaften zu einer Wahlfamilie, die trägt und Halt gibt. Steven erzählt, warum seine Wahlfamilie für ihn unverzichtbar geworden ist. Auch Zusagen unter Freunden spielen dabei eine wichtige Rolle. Vertrauen wächst dort, wo Worte und Taten zusammenpassen. Wie wertvoll verlässliche Beziehungen sind,



Foto: Sylvia Hannemann

zeigt auch unser Bericht aus der Tagesstätte. Hier entstehen Begegnungen, die Mut machen und den Alltag bereichern. Gleichzeitig erinnern uns die „Alten Verbindungen“ daran, dass manche Beziehungen Jahrzehnte überdauern und uns bis heute prägen.

Ein ganz anderer Blick auf Gemeinschaft erwartet Sie im Beitrag über das Leben einer jungen Massai. Er macht deutlich, wie unterschiedlich Verbindlichkeit in verschiedenen Kulturen gelebt wird – und welche Rolle Gemeinschaft überall auf der Welt spielt.

Besonders wichtig ist Planungssicherheit für Menschen, die mit einer Suchterkrankung leben oder sich auf dem Weg der Genesung befinden. Unser Beitrag „Sucht versus Planungssicherheit“ zeigt, wie feste Strukturen, klare Absprachen und verlässliche Menschen dabei helfen können, Stabilität zurückzugewinnen. Gerade in der Selbsthilfe wird deutlich, wie viel Kraft darin liegt, sich gegenseitig zu ermutigen und sich aufeinander verlassen zu können.

Zum Abschluss werfen wir einen Blick auf den Wandel der Verbindlichkeiten. Unsere Gesellschaft verändert sich rasant, Kommunikationswege werden schneller und Lebensentwürfe vielfältiger. Umso wichtiger bleibt die Frage, wie wir Verlässlichkeit im Miteinander bewahren können. Vielleicht beginnt sie mit einer kleinen Geste, einem eingehaltenen Versprechen oder der Bereitschaft, wirklich füreinander da zu sein.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre, interessante Begegnungen und vielleicht den einen oder anderen Impuls, bestehende Verbindungen zu pflegen oder neue entstehen zu lassen. Denn am Ende sind es nicht perfekte Pläne oder makellose Menschen, die unser Leben bereichern, sondern Beziehungen, die von Vertrauen, Verbindlichkeit und gegenseitiger Unterstützung getragen werden – Werte, die das Herz jeder Selbsthilfe bilden.

Sabine Ken

Der Gewinn im Sich-verbinden

Oder den Mut dazu finden

Ich gestehe, das Thema dieser Ausgabe hat mir Kopfzerbrechen gemacht. Immer wieder bin ich damit im persönlichen Kontext gelandet. Grundwerte wie Bitte, Danke, Guten Tag, auf Wiedersehen oder Einhalten von Versprechen, sowie Pünktlichkeit, verbinden mich mit meinem Gegenüber oder sind in meinem Selbstverständnis fest verankert.

Spontane Begegnungen

Im Geschäft suche ich täglich aktiv eine Verbindung zu den Besuchern und entlocke meist auch den Stillsten Informationen. Es kommt zu kleinen oder längeren Gesprächen, in denen oft auch Persönliches preisgegeben wird. Ich bin nicht nur neugierig, sondern habe echtes Interesse an meinen Gesprächspartnern. So verbinden sich für kurze Zeit unsere Persönlichkeiten und es fließt positive Energie. Für beide Seiten Inspiration und Gewinn. Oft folgt ein: „Es hat Spaß gemacht bei Ihnen“, was ich dann gern erwidere.

Nie weiß ich, was ich in diesen kurzen Verbindungen bekomme. Mal sind es andere Erfahrungen, Bestätigungen meiner eigenen Lebenserfahrung, neue Tipps für meine Interessen, andere Sichtweisen auf denselben Focus und mehr.

Wiederkehrende Begegnungen

Neben spontanen Begegnungen gibt es die wiederkehrenden. Hier baut sich über längere Zeit eine fast freundschaftliche Verbindung auf. Manches „Sie“ wird zum „Du“ und es entsteht echte Nähe. Ich akzeptiere, dass es meist temporäre Situationen sind. Es gibt unausgesprochene gleiche Wellenlängen und ehrliche Herzlichkeit, die über den Alltag hinaus wärmen und Unschönes



Foto: Adobe Stock

mildern – eine Win-Win-Situation. So teile ich in diesen Verbindungen u.a. das Gefühl oder auch die bittere Wahrheit, dass meine Grundwerte in Gefahr sind. Zum Beispiel, dass sechs von zehn Personen beim Betreten meiner Boutique nicht grüßen. Kein auf Wiedersehen. Es wird lieblos mit den Sachen umgegangen, abwertend gesprochen und das Schachern um Rabatte erscheint mir fast wie ein Sport. Eine gefühlt zunehmende Empathielosigkeit macht mich traurig und zieht mich immer öfter in eine Spirale aus Frust und Hilflosigkeit. Dieses Benehmen macht mich fast sprachlos. Kommen dann die unterstreichenden Kommentare aus den Medien dazu, habe ich Mühe in meiner inneren Balance zu bleiben.

Eine meiner liebsten Kundinnen sagte jüngst, ich solle doch nur an die schönen Begegnungen denken. Einfach gesagt, schwerer getan. Recht hat sie trotzdem.

Positive Begegnungen richten auf

Ich kann von mir behaupten, ein im Kern positiver Mensch zu sein. Doch der Zahn der Zeit nagt an mir. Gerade habe ich meine erste neue Hüfte bekommen. Keine lange Auszeit danach.

Bei Selbständigkeit gelten andere Gesetze. Da schwächelt schon mal die Kondition, physisch wie psychisch. So bin auch ich ein wenig dünnhäutiger geworden. Die positiven Begegnungen fangen und richten mich auf, sind Kraftquelle. Ich freue mich über jede dieser Verbindungen und brauche sie derweil sogar. Darum führe ich sie bewusst und aktiv herbei. Ohne Erwartungshaltung. Meine angebotene Neugier an meinem Gegenüber kommt mir zugute.

Aufeinander zuzugehen ist wichtig

Heute wo Einsamkeit ein Riesenthema ist, kann ich nur Mut machen aufeinander zuzugehen. Egal wo, selbst in der Schlange an einem Verkaufsstand kann ein Gespräch entstehen, was positiv überrascht. Sich nicht darüber ärgern, dass man anstehen muss, sondern wach schauen, hören und aktiv werden. Was kann schon passieren? Dass mal Jemand muffelig bleibt ist deren Verlust. Man selber hat es wenigstens versucht.

Es gibt für mich keine Anleitung um sich miteinander zu verbinden. Ich folge meiner Intuition. Und wenn Jemand un-verbundlich bleiben möchte,

hat er oder sie ihre Gründe. Das sollte man nicht persönlich nehmen, nur respektieren. Natürlich hilft es generell kommunikativ und nicht zu introvertiert zu sein. Aber es hilft auch, eine innere Bereitschaft zu pflegen und sich selber Mut zu machen, auf andere Menschen zuzugehen. In meiner Ausbildung zu Mediatorin habe ich etwas sehr Wertvolles abgespeichert. Hinter einer verschlossenen Fassade verbirgt sich oft ein ungestilltes Bedürfnis. Wir Menschen sitzen meist auf Positionen und verbergen unsere Bedürfnisse. Scham und Schüchternheit aber auch

Angst haben uns im Griff. Das sind keine Bedürfnisse. Vertrauen ist aber eins. Das gilt es zu stärken. Wenn ich auf fremde Menschen zugehe, vertraue ich darauf, dass dieser Mensch, dem ich mit Freundlichkeit begegne, diese in irgendeiner Art und Weise erwidert. Alles weitere darf dann fließen.

Willkommene Selbsthilfe

Während ich diesen Artikel schreibe, bemerke ich eine innere Selbstbestätigung. Ja, diese Zeilen packen mich gerade an den Ohren und ziehen mich

etwas aus meinem wieder zu sehr angestauten „Frustsumpf“ in den mich die Un-Verbindlichen der letzten Wochen gezogen haben. Ich möchte mich wieder mehr an meine eigenen Tipps halten und so ist auch für mich das Titelthema dieser Kiss-Ausgabe willkommene Selbsthilfe.

Evelyn Eichbaum

Das Redaktionsteam beantwortet zum Titelthema die Frage: Wem oder womit fühle ich mich verbunden?

Anna:

„un“-genau,
„un“-verstanden,
„un“-gesagt,
„un“-verbindlich...

Es gibt so viele Begriffe, die mit „un“ anfangen und ich muss sagen, ich würde es für viele dieser Begriffe lieber weglassen. Viel schöner klingen für mich:

genau,
verstanden,
gesagt und
verbindlich!

Brunhilde:

Sehr verbunden fühle ich mich mit meinen Kindern und Enkelkindern, außerdem mit einer ganzen Reihe anderer Menschen in unterschiedlicher Intensität.

Stark ist auch die Verbundenheit mit meinem Zuhause, der Region, in der meine Vorfahren gelebt haben und mit einer für mich sehr besonderen Stadt im Süden Deutschlands.

Martina:

Eine ganz wichtige Verbündete ist meine Tochter und ihre Familie. Ich bin sehr naturverbunden. Garten, Wald, Vogelkunde, Bewegung in der Natur, sei es mit dem Fahrrad, dem Board auf dem See, beim Schwimmen in den wunderschönen Seen unserer Umgebung oder bei Wanderungen, mich zieht es immer wieder hinaus in die Natur.

Julie:

Na, mit wem ich mich verbunden fühle, das sieht man doch. Aber natürlich brauche ich keine Leine, um an meinem

Frauchen zu hängen. Sie sorgt nicht nur für mich, sie liebt mich von Herzen. Und ich sie auch. Ehrlich.

Katja mit L, die Lila-Laune-Lotsin:

Ich fühle mich verbunden mit...

mit meinem Lebensgefährten, mit meiner Familie, mit meinen jahrelangen Freundschaften und vorallem mit dem Universum. Mein mir wichtigster und liebster Mensch, meine Omali begleitet mich seit 23 von dort „oben“. Auch mein Papa beobachtet alles seit 14 Jahren von oben. Ich bin sehr dankbar diese Verbindlichkeit/ Verbundenheit zu haben bzw. jeden Tag zu fühlen...

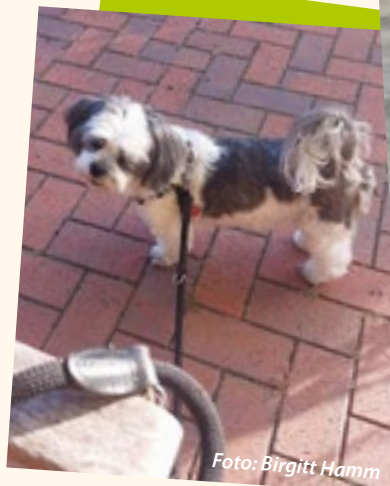


Foto: Birgitt Hamm



Foto: privat

Zuverlässig unzuverlässig

Die Ambivalenz der zunehmenden Unverbindlichkeit

„Wir sollten uns bald mal wieder treffen!“ Dieser Satz fällt im Alltag häufiger – und wird immer seltener eingelöst. Unverbindliche Zusagen, kurzfristige Absagen oder plötzliche Funkstille sind längst keine Ausnahmen mehr. Sie spiegeln einen gesellschaftlichen Wandel wider: Verbindlichkeit verliert an Bedeutung.

Dieser Wandel ist kein bloßer Ausdruck schlechter Manieren. Er ist das Ergebnis tiefgreifender Veränderungen. Digitalisierung, Individualisierung und ein wachsender Leistungsdruck haben das Verhältnis der Menschen zu Beziehungen, Arbeit und Gemeinschaft verändert. Freiheit bedeutet heute oft, sich nicht festlegen zu müssen.

Besonders sichtbar wird dies beim Dating, dem gezielten Verabreden und Ausgehen mit einer Person. Dating-Plattformen bieten eine unendliche Auswahl potenzieller Partnerinnen und Partner. Was zunächst Freiheit verspricht, erschwert aber häufig die Entscheidung. Wer glaubt, jederzeit jemanden Passenden finden zu können, bindet sich seltener dauerhaft.

Auch Freundschaften verändern sich. Messenger-Dienste schaffen zwar eine permanente Erreichbarkeit, ersetzen letztlich aber keine echte Nähe. Verabredungen werden kurzfristig getroffen und ebenso kurzfristig abgesagt. Dahinter steht häufig die Angst, sich zu früh festzulegen und möglicherweise eine attraktivere Gelegenheit zu verpassen. Der Alltag wird zunehmend nach verfügbaren Optionen organisiert und nicht nach festen Zusagen. Der Soziologe Zygmunt Bauman beschrieb diesen Zustand bereits im Jahr 2000 als „Flüchtige Moderne“: Beziehungen, Institutionen und Lebensentwürfe verlören in der



Foto: Madlen Lingnau

schnellelebigen Konsumgesellschaft zunehmend ihre Beständigkeit. Nichts erscheine dauerhaft; alles bleibe prinzipiell kündbar. In einer solchen Gesellschaft wird Bindung nicht mehr als Sicherheit erlebt, sondern häufig als Einschränkung persönlicher Freiheit.

Auch die Arbeitswelt ist von diesem Wandel geprägt. Jahrzehntlang galt die lebenslange Beschäftigung in einem Unternehmen als Ideal. Heute wechseln Beschäftigte häufiger den Arbeitgeber, Karrieren verlaufen weniger geradlinig, Projektarbeit und befristete Verträge nehmen zu. Die Digitalisierung verstärkt diese Entwicklung.

Auch unsere Kommunikation ist schneller geworden, aber nicht unbedingt persönlicher. Eine Nachricht ist in Sekunden verschickt, ebenso schnell gelöscht oder ignoriert. Denn digitale Kanäle senken die Hemmschwelle, Kontakte abubrechen oder Verpflichtungen auszuweichen. Gleichzeitig wächst der gesellschaftliche Druck, das eigene Leben permanent zu optimieren. Karriere, Partnerschaft, Freizeit

und Selbstverwirklichung konkurrieren miteinander.

Doch eine Gesellschaft lebt nicht allein von Freiheit. Sie lebt ebenso von Vertrauen. Verbindlichkeit ist weit mehr als das Einhalten eines Termins. Sie schafft Verlässlichkeit, reduziert Unsicherheit und ermöglicht Kooperation. Freundschaften entstehen nicht durch spontane Nachrichten, sondern durch wiederholte Zuwendung. Partnerschaften wachsen nicht aus unbegrenzten Wahlmöglichkeiten, sondern aus gegenseitiger Entscheidung. Unternehmen funktionieren nur, wenn Zusagen Bestand haben. Demokratie wiederum setzt Bürgerinnen und Bürger voraus, die bereit sind, Verantwortung dauerhaft zu übernehmen.

Die zunehmende Unverbindlichkeit ist ambivalent. Einerseits eröffnet sie Freiräume. Menschen können sich aus ungesunden Beziehungen lösen, Berufe wechseln oder Lebensentwürfe neu gestalten. Gesellschaftliche Zwänge sind geringer geworden als noch vor wenigen Jahrzehnten. Diese Freiheit ist ein Fortschritt. Andererseits droht aus Freiheit Beliebigkeit zu werden. Wo Zusagen ihren Wert verlieren, leidet das Vertrauen. Wo jeder nur die eigenen Optionen maximiert, verlieren Gemeinschaften ihren Zusammenhalt. Darum müssen wir uns wieder bewusster binden – an Menschen, an Überzeugungen und an Verantwortung. Verbindlichkeit ist keine nostalgische Tugend aus einer vergangenen Zeit. Sie bleibt die Grundlage jedes funktionierenden Zusammenlebens.

Bert Lingnau

Bert Lingnau ist Direktor der Medienanstalt Mecklenburg-Vorpommern, Schriftsteller und Journalist. Er lebt in Schwerin.

Drei Fragen an...

Olaf Lewitz – Aufbruchhelfer und systemischer Therapeut

1

Was gehört zu Ihrer Tätigkeit als Aufbruchhelfer und systemischer Therapeut?

Ich habe den Begriff *Aufbruchhelfer* als Metapher für meine Therapie gewählt. Erstens, weil ich mich nicht auf etwas Krankes fokussieren wollte – ich möchte mich nicht als Heiler positionieren. Und zweitens, weil ich in meiner Arbeit bei der Begleitung von Führungskräften oder von Menschen in Krisen oder psychischen Schwierigkeiten immer wieder die Erfahrung mache: Die meisten haben bereits fast alles, was sie für eine Veränderung brauchen. Oft fehlen nur ein paar Impulse – der Anstoß oder die Anstöße, um tatsächlich zu tun, was man schon weiß, dass man es tun will, tun sollte oder tun muss.

Ich schaffe einen Raum, in dem Perspektiven gewechselt werden können. Denn erst durch neue Blickwinkel entstehen neue Ansatzpunkte, Möglichkeiten und Lösungsideen. Typischerweise betrachten wir ein Thema aus mehreren Perspektiven, mit mehreren „Brillen“, und schauen in die verschiedenen beteiligten Kontexte. Viele Herausforderungen entstehen genau dadurch, dass unterschiedliche Kontexte miteinander verschränkt oder verklebt sind. Erst wenn man das anerkennt, eröffnen sich Möglichkeiten zur Veränderung. Aus einer einzigen Perspektive erscheint eine Lösung oft logisch – doch in der Praxis scheitert sie, weil andere Kontexte oder Erwartungen im Weg stehen.

Zusammengefasst helfe ich bei Stress, unangenehmen Situationen oder Schwierigkeiten, mit neuen Perspektiven zu Handlungsfähigkeit und Zuversicht zu finden. Hoffnung und Zuversicht bringe ich dafür reichlich mit – falls diese beim Klienten verloren gegangen sind. Und wer nach dem Aufbruch noch

Begleitung möchte, den lasse ich natürlich nicht allein.

2

Wer zählt zu Ihren Auftraggebern und was können Sie für sie tun?

Meine Auftraggeber sind Menschen, die etwas ändern wollen und mit einer Situation unzufrieden sind. Das können Menschen mit psychischen oder sozialen Herausforderungen sein – etwa Schwierigkeiten in Beziehungen, mit sich selbst oder mit herausfordernden Emotionen. Es kann, muss aber nicht, mit sogenannten psychischen Erkrankungen, Störungen oder Abhängigkeiten zu tun haben. Ich arbeite dabei zunächst agnostisch gegenüber Diagnosen: Sie können manchmal hilfreich sein, stehen aber nicht im Mittelpunkt.

Menschen können allein zu mir kommen – zum Gespräch oder auch zum Spazierengehen. Sie können als Paare oder als Beziehung zu mir kommen, um zu schauen, was diese Beziehung als Nächstes braucht oder wohin sie sich entwickeln soll. Oder als Familien, in denen immer wieder dieselben Muster Stress oder Leid verursachen – dann schauen wir gemeinsam, wie diese Muster verändert werden können. Darüber hinaus biete ich Supervision und Coaching im organisatorischen Bereich an.

Als Aufbruchhelfer positioniere ich mich bewusst so, dass ich nicht auf eine langfristige Begleitung aus bin. Natürlich darf der Aufbruch für jeden so lange dauern, wie es eben dauert. Aber ich gehe nicht von vornherein davon aus, dass eine lange Unterstützung nötig ist.

3

Sehen Sie in Ihrer Tätigkeit einen Bezug zum Thema Selbsthilfe?

Ja, und zwar in zweierlei Hinsicht. Erstens: Ich möchte Menschen dazu

ermächtigen, sich selbst weiterzuhelfen. Eventuell gebe ich später nochmal einen Stupser, wenn es wieder nötig ist – aber dann, wenn sie ihn brauchen, und nicht, wenn ich es für richtig halte oder eine Methode es vorschreibt.

Zweitens arbeite ich schon immer gerne mit Ansätzen und Methoden, die dem Klienten viel Verantwortung überlassen. Ein Beispiel ist die **PEP-Methode** (Klopf- und Kurbeltechnik von Dr. Michael Bohne), die bei emotionalen Herausforderungen und hartnäckigen Denkmustern gut funktioniert und extrem leicht erlernbar ist. Sie passt zu meiner Haltung von Leichtigkeit, Zuversicht und Humor in der Arbeit – Voraussetzungen, die Veränderungen oft erst ermöglichen.

Es geht nicht darum, dass ich etwas *mit* den Menschen mache oder sie „richtig“ mache. Sondern darum, einen Rahmen zu schaffen – und diesen Rahmen so transparent zu gestalten, dass die Klienten ihn auch selbst aufrechterhalten und wiederherstellen können. Genau das unterstützt Selbsthilfe.

Für mich ist Selbsthilfe ein Grundprinzip – von Therapie, Coaching, Begleitung, Supervision und all diesen Dingen. Bevor ich Therapeut wurde, habe ich viele Jahre als Coach in Organisationen gearbeitet. Dort habe ich früh gelernt, dass es meine wichtigste Aufgabe ist, mich überflüssig zu machen.

Die Fragen stellte Anna Karsten

.....
Olaf Lewitz arbeitet in Ludwigslust und Umgebung. Zu finden ist er über seine Webseite <https://aufbruchhelfer.de> Selbsthilfegruppen die Interesse an einem Impuls haben, sind gern eingeladen sich bei ihm zu melden!



Verbindlichkeit ist das Fundament der Selbsthilfe



Wir leben in einer Zeit, in der vieles unverbindlicher geworden ist. Verabredungen werden kurzfristig abgesagt, Nachrichten bleiben unbeantwortet und Zusagen verlieren schnell ihre Gültigkeit. Was im Alltag ärgerlich ist, kann in der Selbsthilfe schwerwiegende Folgen haben. Denn Selbsthilfe lebt von einem Wert, der heute kostbarer denn je erscheint: Verbindlichkeit.

Wer den Schritt in eine Selbsthilfegruppe wagt, sucht meist mehr als Informationen. Viele Menschen wünschen sich Verständnis, einen geschützten Raum und Menschen, die zuhören, Erfahrungen teilen und zuverlässig da sind. Genau darin liegt die Stärke der Selbsthilfe. Sie funktioniert nicht durch Verträge oder Hierarchien, sondern durch Verantwortung füreinander.

Verbindlichkeit zeigt sich im Kleinen: pünktlich zu Treffen zu erscheinen, bei Verhinderung abzusagen oder übernommene Aufgaben zu erfüllen. Noch wichtiger ist die emotionale Verlässlichkeit – respektvoll zuzuhören, die Schweigepflicht einzuhalten und Vertrauen wachsen zu lassen. Dieses Vertrauen ist die wichtigste Grundlage jeder Selbsthilfegruppe.

Damit Selbsthilfe dauerhaft gelingen kann, braucht sie jedoch auch verlässliche Strukturen. Hier übernehmen Selbsthilfekontaktstellen eine zentrale Aufgabe. Sie beraten Menschen auf der Suche nach einer passenden Gruppe, begleiten Neugründungen, unterstützen bestehende Gruppen bei organisatorischen Fragen, bieten Fortbildungen an und vernetzen Selbsthilfe mit dem Gesundheits- und Sozialwesen. Sie stärken das freiwillige Engagement, ohne die Eigenverant-

Doch auch die beste Unterstützung ersetzt nicht die Verantwortung jedes Einzelnen. Selbsthilfe ist keine Einbahnstraße. Sie lebt davon, dass Menschen Zeit, Aufmerksamkeit, Ehrlichkeit und Verlässlichkeit einbringen. Verbindlichkeit bedeutet dabei nicht, immer funktionieren zu müssen. Krankheit und Krisen gehören zum Leben. Entscheidend ist, offen miteinander umzugehen und Verantwortung füreinander zu übernehmen. Selbsthilfegruppen zeigen, dass Ge-

„Selbsthilfe funktioniert nicht durch Verträge oder Hierarchien, sondern durch Verantwortung füreinander.“

wortung der Gruppen einzuschränken. Aber: Sie ermöglichen Selbsthilfe – sie ersetzen sie nicht.

Gerade wenn Gruppen mit Konflikten, sinkender Beteiligung oder einem Wechsel in der Gruppenleitung konfrontiert sind, sind diese Kontaktstellen wichtige Partner. Sie vermitteln, geben Impulse und schaffen Stabilität. So tragen sie wesentlich dazu bei, dass Selbsthilfe langfristig bestehen kann.

meinschaft dort entsteht, wo Menschen sich aufeinander verlassen können. Verbindlichkeit ist deshalb kein altmodischer Wert, sondern das Fundament jeder gelingenden Selbsthilfe – und die Voraussetzung dafür, dass aus gegenseitiger Unterstützung neue Hoffnung und echte Stärke wachsen.

Sabine Klemm

Dienstag um acht oder früher oder später oder gar nicht

Weit verbreitet bei Handwerkern: Verbindliche Unverbindlichkeit

Es ist wie überall: Im Handwerk fehlen Fachkräfte. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die Zahl der Menschen im Rentenalter nimmt zu, die der im arbeitsfähigen Alter dagegen ab, Tendenz steigend in Richtung Rentner. Außerdem bedeutet ein handwerklicher Beruf oft körperliche Arbeit und nicht immer angemessener Bezahlung, da ist ein Job als Beamter, in der IT-Branche, als Anwalt oder in ähnlichen Jobs bequemer und lukrativer sowieso, jedenfalls dann, wenn man nicht gerade sein eigener Chef ist.

Für die gilt auch heute oft noch: Handwerk hat goldenen Boden. Es sei ihnen gegönnt. Nur sollten Handwerker, insbesondere Firmenchefs ein paar Spielregeln im Umgang mit ihren Kunden als selbstverständlich ansehen: Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, den erteilten Auftrag mit dem jeweiligen Kunden besprechen und noch einiges mehr. Meine Erfahrungen der

letzten anderthalb Jahrzehnte zeigen jedoch einen Trend in eine andere Richtung. Wenn ein Termin vereinbart wird, wird der durchaus auch pünktlich wahrgenommen, immer mal wieder aber auch nicht. Die Palette reicht von 15 Minuten später – das akademische Viertel ist ja noch zu vertreten – über 30 Minuten früher, was morgens um sechs wirklich nicht lustig ist, bis zu zweieinhalb Stunden später oder ganz krass: Oh, das habe ich vergessen.

Sind telefonische Rückrufe seitens der Handwerker vereinbart, ist es oft nicht anders. Dabei muss ja nicht mal eine Uhrzeit festgelegt worden sein, ich bin schon zufrieden, wenn der Rückruf überhaupt stattfindet.

Auf Dauer frustriert das, auch wenn man als Rentnerin auf den ersten Blick doch Zeit ohne Ende hat. Stimmt ja irgendwo, aber auch im fortgeschrittenen Alter macht man noch Pläne und ist nicht immer von morgens bis abends pausenlos greifbar. Außerdem: Ich bemühe mich ja auch, pünktlich

und zuverlässig zu sein, Termine einzuhalten oder bei Verhinderung abzusagen. Deshalb erwarte ich das auch von anderen.

Das schließt aber nicht aus, Verständnis für kurzfristige Änderungen zu haben. Es kann immer mal was dazwischenkommen. Einmal, zweimal auch noch. Beim dritten Mal wird man stutzig, oder gleich richtig sauer und denkt darüber nach, ob Handwerker nur mit Frauen so umspringen. Ja, mein technisch-handwerkliches Verständnis ist reichlich unterentwickelt und Besserung ist nicht in Sicht. Aber für Terminabsprachen braucht man das nicht. Und für die ordentliche fachlich-technische Ausführung sind die Handwerker zuständig, das ist immerhin ihr täglich Brot und wird von den Kunden bezahlt.

Es wäre also sicherlich für alle Seiten gut und wünschenswert, wenn es statt zunehmender Unverbindlichkeit mehr Verbindlichkeit geben würde.

Brunhilde



Einen zuverlässigen Handwerker als Retter in der Not an der Seite zu wissen kann sehr die Nerven beruhigen

Foto: Adobe Stock



Hier bewirbt das Team seine Gäste. Den alten Penny-Markt würde der VSP gern zu einem Nachbarschaftstreff mit richtigem Restaurant umbauen.



Fritz Hock in seiner Küche mit Vera, Gaby und Swetlana.
Fotos: Hamm

Geh'n wir mal rüber zu Fritz

Ein Koch auf dem Dreesch verbindet Menschen

Wenn Fritz Hock von „Essen verbinden“ spricht, meint er nicht die eigenen Kreationen, die gern die alpine mit der mediterranen Küche kombinieren. Nein, der Schweizer Koch (mit deutschem Pass) lädt regelmäßig Neu- und Alt-Schweriner Bürger ein, gemeinsam mit ihm den Kochlöffel zu schwingen. Hobbyköche und -köchinnen aus sechs, sieben Nationen hat er da schon an seinem Herd vereint, die ihre Gäste dann mit Gerichten aus ihrer Heimat – von Falafel bis Pelmeni – verwöhnen.

Wobei in seiner Küche im Nachbarschaftstreff des VSP in der Schweriner Ziolkowskystraße das Internationale ganz normal ist. Neben ihm verwöhnt eine bunte Truppe aus Deutschland, der Ukraine und Syrien die Gäste mit einem täglichen Mittagstisch.

Seit fünf Jahren gibt es dieses Angebot, und die Stammgäste gehen nicht irgendwohin, sondern zu „Fritz“. Der Koch ist inzwischen eine Institution nicht nur auf dem Dreesch, sondern in ganz Schwerin. Wegen seiner guten Küche und weil er es schafft,

Menschen um sich zu versammeln, die sonst eher abseits stehen würden. Oder im Rollstuhl sitzen. Wie die Käsespezialistin Vera. „Vor fünf Jahren, als es hier losging, wollte ich gern helfen. Fritz fand Aufgaben für mich und behielt mich dann ganz in der Küche“, erzählt sie und lässt jeden spüren, wie wohl sie sich „bei Fritz“ fühlt.

Dessen Weg nach Schwerin war kein gerader. Aber, zuckt er die Schultern, „ich kenne keinen, dessen Berufsweg 40 Jahre lang linear verläuft.“ Seiner sieht kurz gefasst so aus: Geboren im Kanton Bern, in München zur Schule gegangen, Koch gelernt, in Italien und England gearbeitet, in Schleswig-Holstein zwei Cafés betrieben und dann in der Corona-Zeit in Schwerin hängengeblieben.

Fritz: „2017 bin ich ausgestiegen, zu viel Arbeit für zu wenig Geld; ich war ausgebrannt.“ In die Landeshauptstadt hatte ihn ein „tolles Projekt für Erlebnissgastronomie“ gelockt, das mangels Kapital aber nie umgesetzt wurde. Doch nachdem Fritz Hock in der Coronazeit nur zu Hause gekocht und

gebacken hatte, lernte er Thomas Littwin vom VSP kennen, der das besondere Potential des Kochs erkannte und ihn sofort einstellte. Auf dem Hof der Ziolkowskystraße 16 bietet er mit seinem Team den näheren und fernen Nachbarn seit fünf Jahren einen täglichen Mittagstisch. Für nur 7 Euro, denn viele Leute hier haben nur wenig Geld. Und das sei die eigentliche Kunst: „Mit geringsten Mitteln eine hochwertige Küche schaffen.“

Das gelingt ihm mit seinem Team anscheinend gut, denn die Zahl der Gäste wächst, die mittags gern mal rüber gehen „zu Fritz“. Dessen Kochkünste kann man sich übrigens auch nach Hause holen, denn das Team bietet Familien, Firmen, Vereinen das Catering für ihre Feiern an.

Ein Koch verbindet Menschen aus aller Welt. Nicht nur über das gemeinsame Kochen und das gute Essen, nein, Fritz nimmt sie alle mit offenem Herzen und offenen Armen auf. Fast alle, schränkt er ein: „Für fremdenfeindliche, hasserfüllte, hetzerische Leute habe ich keine Zeit.“ **Birgitt Hamm**

Vater, Mutter, Oma, Kind

Die Geschichte einer ganz besonderen Wahlfamilie

Vater, Mutter, Oma, Kind. Eng verbunden, miteinander vertraut, immer füreinander da. So sieht das klassische Familienbild aus. Auch auf diesem, gemalt von einem siebenjährigen Mädchen, stehen Oma Jutta*, Mutter Sabine*, Vater Norbert* und der Junge Robert* eng beieinander. Dabei sind die beiden Frauen gar nicht verwandt mit dem (inzwischen erwachsenen) Kind. Und den leiblichen Vater lernte er erst spät in seinem Leben kennen.

Ihre Geschichte:

Jutta begegnete Robert, als er acht Jahre alt und schwer krank war. Seine Mutter, von Beruf Altenpflegerin, war überfordert und wollte eigentlich auch keine Hilfe. Doch eine Arbeitskollegin schickte Jutta in die Familie, eine „Menschen-sammlerin“ mit einem großen Herzen. „Bei unserem ersten Treffen saß der Junge im Rollstuhl mit einem Piratentuch um den Kopf. Da wurde er schon seit zwei Jahren gegen den Knochenkrebs behandelt.“ Zwischen Jutta und Robert war es Liebe auf den ersten Blick. Je nach den Diensten der Mutter war sie bei dem Jungen, der nicht in die Schule gehen konnte. Sie spielten und kochten – am liebsten Nudeln. „Robert wollte damals schon Arzt werden“, erzählt sie. „Deshalb hielt ich ihn an, erst einmal die Hausaufgaben zu erledigen.“ Was er auch brav tat. Die Wahloma begleitete ihn zu den Behandlungen, nahm ihn mit zu sich nach Hause. Robert wurde schnell Teil von Juttas Familie, die an sich schon groß war. Auch ihre Söhne, die da schon eigene Familien hatten, akzeptierten ihn.

Im eigenen Zuhause erging es dem Jungen nicht so gut. Die Mutter wurde psychisch krank, ließ ihn oft allein. Der große Bruder war sehr eifersüchtig auf

die Zuwendung für den Kranken und ließ ihn das auch spüren. Den Vater hatte die Mutter verlassen, ihm auch kein Sorgerecht für das Kind zugestanden. Für Robert war der Vater ein schlechter Mensch. Niemand, bei dem man Hilfe holen könnte.

Als er sie brauchte, weil die Mutter ins Krankenhaus musste, wollte er deshalb ins Heim. Doch da fand sich Sabine, die Mutter eines Klassenkameraden, die ihn schon gut kannte. Sabine nahm Robert in ihre Familie auf. Und ihre fünf Kinder freuten sich über den neuen Bruder.

Endlich hatte der Junge nicht nur den Krebs besiegt, sondern auch eine stabile Familie hinter sich. Seine Leistungen in der Körperbehindertenschule besserten sich. Dank Wahloma und Pflegemutter nahm er Kontakt zu Norbert auf und fand einen Vater, der ihn seitdem in allen Lebenslagen unterstützt. Während viele Menschen – angefangen von Jutta und Sabine über Norbert bis zu seiner Klassenlehrerin

an der Körperbehindertenschule – Robert zur Seite standen, legte das Jugendamt ihm eher Steine in den Weg. Pflegemutter Sabine bekam zwar viele Auflagen für seine Unterbringung, aber kein Pflegegeld, Vater Norbert durfte den Minderjährigen nicht zu sich holen, obwohl der Sohn es gern wollte.

Trotzdem ging Robert seinen Weg, absolvierte die 10. Klasse mit einem Notendurchschnitt von 1,0, beendete das Fachgymnasium für Gesundheit erfolgreich – und studierte in Greifswald Medizin. Vor und während des Studiums jobbte er in verschiedenen medizinischen Bereichen in Schwerin, ging für sechs Wochen nach Afrika. Sammelte Erfahrungen für seinen künftigen Beruf, verdient etwas Geld – und freute sich über die monatlichen „Fresspakete“ von Pflege-Oma Jutta. Nach dem Studium arbeitete der frischgebackene Mediziner als Radiologe und will auf diesem Gebiet auch seinen Facharzt machen.

Inzwischen ist Robert 32 Jahre alt; die Verbindung zu Vater, Pflegeoma und -mutter ist noch immer eng. So eng wie in einer ganz „normalen“ Familie.

Birgitt Hamm

(* Namen geändert)



Eine ganz normale Familie

Illustration: Linda Hamm

Unverbindlichkeit

Eine Herausforderung für Freundschaften

Unverbindlichkeit – das bedeutet Unzuverlässigkeit, fehlende Verantwortung, Misstrauen, mangelnde Kommunikation, Untreue mir selbst gegenüber. Dies alles sind Faktoren, die eine echte Freundschaft erschweren.

Sich bewusst entscheiden, zu gegebenen Zusagen stehen, sich verlässlich zeigen, nicht nur für sich, sondern auch für die Freundschaft Verantwortung übernehmen – so sieht eine wirkliche Freundschaft aus. Wer meint, sich lieber nicht festzulegen, gar meint keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung, ist nicht selbstbestimmt. Das belastet, denn wer nicht selbstbestimmt ist, handelt ohne Selbstverantwortung und ohne Verantwortung seinem Gegenüber. Wie kann er dann eine Freundschaft aufbauen?

Wenn es gelegentlich zu Änderungen kommt, ist es legitim. Jedoch häufige und auch kurzfristige Planänderungen

sind da ziemlich belastend. Um Frust zu vermeiden sind klare Kommunikation, Respekt, Ehrlichkeit und Vertrauen notwendig. Ein sehr feinfühlig, aber auch gewissenhafter Partner kommt schnell in Bedrängnis wenn diese Grundlagen einer Freundschaft nicht beachtet werden.

Weil sich viele nicht verbindlich festlegen wollen, wird eine Freundschaft oder auch Partnerschaft oft auf eine harte Belastungsprobe gestellt. Oft entsteht solch eine Situation, weil es so viele Aktivitäten, Konzerte, Veranstaltungen zur Auswahl gibt, die Entscheidung fällt da manchmal schwer. Dann ist es gut wenn eine Kompromissbereitschaft vorhanden ist – das darf aber nicht einseitig sein.

Sich verlässlich entscheiden und absprechen, also verbindlich verabreden, zeugt von Respekt dem Freund beziehungsweise dem Partner gegenüber.

Martina

Wenn Verbindlichkeit ein Fremdwort ist

...dann hilft vielleicht ein Brief an meinen unzuverlässigen Freund

Lieber Freund,

Ich habe lange darüber nachgedacht, ob ich dir diesen Brief schreiben soll. Aber irgendwann reicht es einfach nicht mehr, alles herunterzuschlucken und so zu tun, als würde mich dein Verhalten nicht verletzen.

Du bist oft unzuverlässig. Du versprichst Dinge, hältst Dich dann aber nicht daran oder meldest Dich einfach nicht. Verabredungen werden kurzfristig abgesagt, Nachrichten bleiben unbeantwortet und manchmal habe ich das Gefühl, dass ich mich auf Dich einfach nicht verlassen kann.

Dabei geht es mir gar nicht darum, dass immer alles perfekt laufen muss. Jeder kann einmal etwas vergessen, jedem kann etwas dazwischenkommen und jeder kann einmal einen schlechten Tag

haben. Was mich verletzt, ist, dass es immer wieder passiert und ich dabei das Gefühl bekomme, Dir nicht wichtig genug zu sein.

Freundschaft bedeutet für mich Vertrauen, Respekt und Verbindlichkeit. Es bedeutet, dass man füreinander da ist – nicht nur dann, wenn es gerade passt. Ich möchte nicht ständig überlegen müssen, ob Deine Worte auch wirklich etwas bedeuten oder ob ich mich auf eine Verabredung mit dir verlassen kann. Vielleicht merkst Du gar nicht, wie sehr Dein Verhalten bei mir ankommt. Aber ich wünsche mir, dass Du darüber nachdenkst. Denn ich schätze unsere Freundschaft und möchte sie nicht einfach aufgeben. Gleichzeitig kann und möchte ich nicht dauerhaft einer Freundschaft hinterherlaufen, in der ich mich immer wieder enttäuscht fühle.

Ich wünsche mir keine großen Versprechen. Ich wünsche mir einfach Ehrlichkeit. Wenn Du etwas nicht schaffst, sag es. Wenn Du keine Zeit hast, sag es. Wenn dir etwas nicht passt, sprich darüber. Aber lass mich nicht warten und im Ungewissen.

Ich hoffe, dass Du verstehst, warum ich Dir das schreibe. Nicht, um Dir Vorwürfe zu machen, sondern weil mir unsere Freundschaft wichtig genug ist, um ehrlich zu sein.

Aber auch meine Geduld hat Grenzen. Vertrauen entsteht durch Worte – gehalten wird es durch Taten.

Deine Freundin

P.S.: Um nicht zu persönlich zu werden, hat mir eine KI bei der Formulierung geholfen.

„Verbindliches“ Essen

Dass Essen verbindet, ist eine Binsen – was das aber nicht kleinreden will. Es macht doch immer wieder Spaß, dieses sinnliche Vergnügen miteinander zu genießen; besonders dann, wenn Atmosphäre und Kommunikation stimmen. Empfehlen kann ich dafür ein x-mal ausprobiertes Rezept:

Zutaten für 4 bis 6 Personen:

100 g Walnusskerne
750 g Porree
500 g Rinderfilet (im Stück)
250 g Mascarpone
3 EL Aceto balsamico
2 Eigelb
4 EL Öl
weißer Pfeffer
500 g breite Bandnudeln

Zubereitung:

1. Die Walnusskerne grob hacken. Den Porree putzen und waschen. Nur das Weiße und Hellgrüne in ca. ½ cm breite Ringe schneiden. Die Ringe nochmals in einem Durchschlag mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen. Das Filet zuerst in 1/2 cm dicke Scheiben und dann in Streifen schneiden.

2. Für die Sauce den Mascarpone in einen Topf geben. Aceto Balsamico mit dem Schneebesen darunterschlagen. Die Mischung erwärmen und das Eigelb mit dem Schneebesen unterschlagen, dabei die Sauce erhitzen, aber nicht kochen lassen, damit das Eigelb nicht stockt.

3. Das Öl auf zwei Pfannen verteilen und erhitzen. In der einen Pfanne die Filetstreifen portionsweise 1–2 Minuten sehr heiß braten. In der anderen Pfanne den Porree ca. 4–5 Minuten unter Wenden braten, dann die Walnusskerne untermischen. Fleisch und Porree leicht salzen und pfeffern.

4. Die Bandnudeln gleichzeitig, nach Anweisung auf der Packung, in reichlich kochendem Salzwasser garen und im Durchschlag abgießen.

5. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Filetstreifen und Porree darauf verteilen. Die Mascarponesauce darüber verteilen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Guten Appetit!

Dr. J. Friedmann

Tipps, um sich an ein geselliges Abendessen zu erinnern:

Fotos sammeln: Die schönsten Bilder des Abends in einem kleinen Album oder einer digitalen Collage zusammenstellen.

Eine persönliche Nachricht schreiben: Zum Beispiel: „Was für ein schöner Abend! Ich denke noch immer an unser Lachen und die tollen Gespräche zurück.“

Einen kleinen Erinnerungsort schaffen: Ein Foto, eine Karte oder einen Gegenstand des Abends sichtbar aufbewahren.

Eine Playlist erstellen: Die Musik, die an diesem Abend lief, zusammenstellen – schon nach wenigen Takten kommen Erinnerungen zurück.

Den Abend wiederholen: Das Lieblingsessen oder Getränk des Abends bei einem nächsten Treffen erneut genießen.

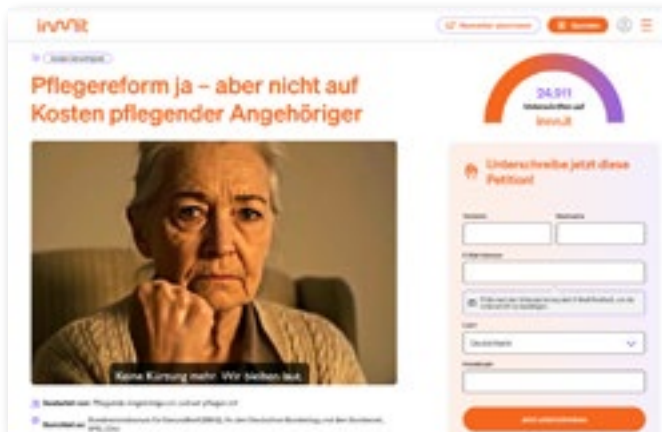
Erinnerungen aufschreiben: Jeder Gast schreibt einen besonderen Moment oder eine lustige Begebenheit auf. Daraus kann später ein kleines Erinnerungsbuch entstehen.

Gemeinsam darüber sprechen: Eine Nachricht in die Gruppe schicken und fragen: „Was war für euch der schönste Moment des Abends?“

Eine kleine Erinnerung verschenken: Ein Foto, ein selbst gestaltetes Kärtchen oder etwas Kleines, das mit dem Abend verbunden ist.

Verbindliche Angehörige in der Pflege

Pflegende Angehörige starten Petition zur Pflegereform



Startseite der Petition

Der Verband wir pflegen e.V., Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation pflegender Angehöriger, und der Verein Pflegende Angehörige e.V. haben die Petition „Pflegereform ja – aber nicht auf Kosten pflegender Angehöriger“ gestartet. Die Vereine fordern den Deutschen Bundestag und die CDU-SPD-Bundesregierung auf, den vorliegenden Entwurf des Pflege neuordnungsgesetzes grundlegend zu überarbeiten und die häusliche Pflege durch Angehörige, Nachbarn und vertraute Bezugspersonen nachhaltig zu stärken.

„Pflege findet überwiegend zu Hause statt. Millionen Angehörige, Familienmitglieder, Nachbarn und andere nahestehende Menschen tragen täglich Verantwortung für die Versorgung pflegebedürftiger Menschen. Eine Reform darf diese tragende Säule unseres Pflegesystems nicht schwächen, sondern muss sie stärken“, erklärt Sebastian Fischer, Vorstand wir pflegen e.V. und weiter: „Die Bundesregierung sagt, wir können uns das Pflegesystem in seiner bisherigen Form nicht mehr leisten. Dabei können wir es uns in Wahrheit nicht leisten, pflegende Angehörige zu schwächen. Sie erbringen jedes Jahr Pflegeleistungen im Wert von über 200 Milliarden Euro, mehr als dreimal so viel, wie die Pflegeversicherung ausgibt. Wer bei der Unterstützung pflegender Angehöriger kürzt, spart nicht. Er gefährdet die tragende Säule unseres Pflegesystems“, so Fischer.

Die Petition fordert unter anderem:

- den Erhalt der Verhinderungspflege als eigenständigen Leistungsanspruch,
- keine Kürzung der Rentenansprüche pflegender An- und Zugehöriger,

- eine differenzierte Unterstützung von Menschen mit Pflegegrad 1,
- die Stärkung bestehender unabhängiger Beratungsangebote,
- keine Verschärfung der Pflegegradeinstufung,
- verbindliche Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation,
- eine bessere Berücksichtigung pflegebedürftiger Kinder, ihrer Familien und von Young Carers,
- sowie eine flexible und alltagstaugliche Ausgestaltung des geplanten Sozialraumbudgets.

Um den oft unsichtbaren Alltag, die Sorgen und die Wut pflegender Angehöriger sichtbar zu machen, haben die Vereine zusätzlich ein emotionales Video veröffentlicht. Der mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellte Kurzfilm zeigt stellvertretend pflegende Angehörige, die zwischen Fürsorge, Erschöpfung und Verantwortung an ihre Grenzen gelangen. Das Video soll den Menschen eine Stimme geben, die häufig im Hintergrund wirken und deren Beitrag für die pflegerische Versorgung Deutschlands oft als selbstverständlich angesehen wird.

Mit der Petition und dem begleitenden Video wollen die beteiligten Vereine die Stimmen pflegender Angehöriger vor den anstehenden politischen Entscheidungen hörbar machen und die Öffentlichkeit für deren Situation sensibilisieren. Sie rufen Betroffene, Angehörige, Fachkräfte, Organisationen und Unterstützerinnen und Unterstützer dazu auf, die Petition zu unterzeichnen und sich für eine Pflegereform einzusetzen, die den Namen verdient: menschenwürdig, alltagsnah und verlässlich.

PM/Anna Karsten

QR-Code zur Petition



QR-Code zum Video



Unverbindlichkeit / Verbindlichkeit

...nachgefragt bei einer öffentlich zugänglichen KI-Quelle

Ich bin ein großer Freund neuer Techniken und schätze es, mit neuen Werkzeugen arbeiten zu können. Als ein solches „Tool“ sehe ich auch KI- Textangebote. In Vorbereitung dieser Ausgabe habe ich mich auf einer dieser Seiten umgesehen und sie zum Thema „Unverbindlichkeit / Verbindlichkeit“ befragt. Mich hat interessiert, mit welchem Input das Tool dazu „gefüttert“ wurde und dementsprechend „ausspucken“ kann. Tatsächlich war ich nicht wenig erstaunt, dass sie mir einen ganz interessanten Aspekt zum Thema lieferte: das Miteinander!

Unverbindlichkeit oder Verbindlichkeit – eine Entscheidung für das Miteinander

Wir leben in einer Zeit, in der vieles jederzeit möglich scheint. Termine lassen sich kurzfristig verschieben, Nachrichten bleiben unbeantwortet, Zusagen werden mit einem

„Vielleicht“ versehen. Unverbindlichkeit ist für viele zur Gewohnheit geworden. Sie vermittelt Freiheit und Flexibilität – doch oft hinterlässt sie Unsicherheit und Enttäuschung.

Verbindlichkeit

bedeutet mehr als nur das Einhalten eines Termins. Sie ist Ausdruck von Respekt, Wertschätzung und Vertrauen. Wer eine Zusage macht und sie einhält, zeigt seinem Gegenüber: „Du bist mir wichtig.“ Verbindlichkeit schafft Orientierung, stärkt Beziehungen und gibt Halt – sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben.

Natürlich lässt sich nicht alles planen. Unerwartete Ereignisse können dazu führen, dass Absprachen geändert werden müssen. Entscheidend ist jedoch der Umgang damit: Ehrliche Kommunikation, rechtzeitige Information und die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Handeln

zu übernehmen, sind Zeichen gelebter Verbindlichkeit.

Unverbindlichkeit

kann kurzfristig bequem erscheinen, langfristig kostet sie jedoch Vertrauen.

Verbindlichkeit hingegen erfordert manchmal Mut und Disziplin, schenkt dafür aber Zuverlässigkeit, Glaubwürdigkeit und echte Gemeinschaft.

Es bleibt eine Entscheidung des Einzelnen

Jeder Mensch entscheidet täglich aufs Neue, wie verbindlich er sein möchte. Es sind oft die kleinen Gesten – ein eingehaltenes Versprechen, ein pünktliches Erscheinen oder ein verlässliches Wort –, die den Unterschied machen. Denn Vertrauen wächst dort, wo Worte und Taten übereinstimmen.

Ein Votum für Verbindlichkeit

Verbindlichkeit ist deshalb keine Einschränkung der Freiheit, sondern die Grundlage gelingender Beziehungen. Sie schafft Räume, in denen Menschen sich aufeinander verlassen können und gemeinsam Zukunft gestalten.

Anna Karsten
mit Bausteinen von ChatGPT



Foto: KI-generiert

**Er war pünktlich.
Sie kam nicht. Zwischen
einer Verabredung und
einer verlässlichen Zusage
liegt manchmal nur eine
Nachricht.**

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 392 43 33 oder

E-Mail: info@kiss-sn.de.

Gruppengründungen

SHG Darmtänzerinnen

Das Gründungstreffen findet am 07. September um 16.30 Uhr in der KISS statt. Danach treffen wir uns an jedem 1. Montag im Monat zur gleichen Zeit am gleichen Ort.

In unserer Gruppe beackern wir das Thema Mikrobiom, Darmgesundheit, Stoffwechsel und Psyche anhand der Forschungen und Publikationen von Dr. Chris Palmer/USA.

Es geht um die praktische Umsetzung einer ausgewogenen ketogenen Ernährung (Dr. Berg/„Healthy Keto“/USA) in Kombination mit Darmsanierungsmöglichkeiten zur Stabilisierung von Psyche und Gesamtgesundheit.

Interessentinnen sind herzlich willkommen und werden gebeten, sich in der KISS unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de anzumelden.

SHG Berg und Tal – psychisch kranke Eltern und ihre Kinder

Das Gründungstreffen unserer Gruppe findet am 3. September um 10 Uhr in der KISS statt. Danach treffen wir uns am 1. + 3. Donnerstag im Monat um 10 Uhr ebenfalls in der KISS.

Willkommen in unserer Gruppe. Hier ist der Platz, wo wir zusammenkommen um uns kennenzulernen und auszutauschen. In einer geschützten, vertrauensvollen Atmosphäre stärken wir uns gegenseitig, indem wir Erfahrungen und Erlebnisse teilen. Durch Offenheit und gegenseitigen Respekt entsteht ein Ort der Hoffnung und Zuversicht. So entwickeln wir gemeinsam neue Perspektiven

und neue Wege. Keine Angst, wir sind alle selbst betroffen, wir reden drüber.

Bist du interessiert, dann melde dich einfach in der KISS an unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de

Auch ein Vorgespräch mit den Gruppensprechern ist möglich.

SHG Lichtblick Parchim

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich zum 1. Mal am 7. September um 17 Uhr im MGH-Club am Südring, Südring 19, 19370 Parchim. Danach wollen wir uns immer am 1. und 3. Montag im Monat zur gleichen Zeit am gleichen Ort treffen.

Zweck der Selbsthilfegruppe:

Die Selbsthilfegruppe bietet Menschen mit Depressionen und anderen seelischen Belastungen einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Verständnis. In vertrauensvoller Atmosphäre können Erfahrungen geteilt, neue Perspektiven entwickelt und Wege im Umgang mit der Erkrankung gefunden werden.

Unsere Ziele:

- Austausch auf Augenhöhe mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen.
- Gegenseitige Unterstützung und Ermutigung im Alltag.
- Isolation überwinden und soziale Kontakte stärken.
- Eigene Ressourcen und Bewältigungsstrategien entdecken.
- Hoffnung, Zuversicht und Selbstvertrauen fördern.
- Informationen und Erfahrungen zu Hilfsangeboten austauschen.

Leitsatz:

„Du bist nicht allein – gemeinsam finden wir Verständnis, Halt und neue Perspektiven.“

Wir bitten wir um Anmeldung unter 0385 3924333 oder info@kiss-sn.de.

Mitstreiter*innen gesucht

Leben nach der Magersucht

Wir alle setzen uns seit langer Zeit mit unserer Magersucht auseinander. In unserer Gruppe geht es darum, sich darüber auszutauschen, wie Magersucht zu überwinden ist und wie man verhindern kann, wieder hinein zu rutschen. Dabei

stellen wir uns Fragen wie:

- Wie geht man mit der Gewichtszunahme um?
- Wie überwindet man die Angst vor der Gewichtszunahme?
- Wie überwinden wir unsere Scham und werden wieder selbstbewusst?
- Was stärkt uns, konsequent bei uns selbst zu bleiben?
- Welche Schwierigkeiten hat man?
- Wie hart wird der Weg sein?

Und vieles mehr.

Wir freuen uns auf einen regen, ehrlichen Erfahrungsaustausch. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Treffen: am 2. und 4. Montag im Monat um 16 Uhr in der KISS

SHG Lichtblick und Halt

Unsere Gruppe richtet sich an junge und jung gebliebene Erwachsene, Angehörige und nahestehende Personen von Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Sie ist nicht für Betroffene selbst, sondern bietet einen geschützten Raum für Austausch, Entlastung, Selbstfürsorge und die Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Angehörigen.

Treffen: jeden Donnerstag um 18.30 Uhr im Gruppenraum der Entgiftungsstation, Station 8/9, im Haus 11 der Helios-Kliniken Schwerin, Wismarsche Straße 393 – 397, 19055 Schwerin.

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 aufs Neue 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 – 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 passierte 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 ertastet 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 Hochsensible Menschen

In unserer Gruppe geben wir einen geschützten Raum für den Austausch über alltägliche Herausforderungen, unsere Wahrnehmungen, Reizüberflutung und den Umgang damit. Es ist uns wichtig, zu erzählen, loszulassen und Feedback zu geben und zu empfangen. Dabei können positive Aspekte zum Vorschein kommen und die Kreativität als Chance wahrgenommen werden. Unsere eigenen Stärken wollen wir wertschätzen. Im Austausch über Herausforderungen im Alltag entwickeln wir gemeinsam Ideen für den Umgang damit. Dabei können wir neue Wege finden und alternative Methoden ausprobieren.

Wir freuen uns über weitere Mitstreiter, Interessierte sind herzlich willkommen. Treffen: an jedem 1. + 3. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der KISS.

Bei Interesse können sich Betroffene telefonisch in der KISS unter 0385 39 24 333 melden oder per E-Mail an info@kiss-sn.de.

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.

Treff seelische Gesundheit

Jeden 3. Donnerstag im Monat | 16:30 – 18:30 Uhr, Alte Post, Berliner Platz 4

Austausch–Informationen–Orientierung
Offener Gesprächsraum für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Das Psychoseminar wird vom Fachdienst Gesundheit angeboten. Einfach vorbeikommen!

Veranstaltungen und Termine

15.09. | Jubiläum 30 Jahre SHG Regenbogen Hagenow

16.09. | ab 14 Uhr: Tag der offenen Tür in der KISS

23.09. | 18 Uhr: Ausstellungseröffnung „Frauen im Widerstand in M-V“, Volkshochschule Schwerin

10. und 11. 10. | ab 14 Uhr Schnupperworkshop FELDENKRAIS®
Sanfte Wege zu mehr Körperwahrnehmung und innerer Sicherheit
Anmeldung unter meckpomm@wochenkinder.de an.

24./25. 10. | 11–15 Uhr | WomeEN Do – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit häuslicher Gewalterfahrung, Kurs für Frauen aus Schwerin und Umgebung, die sexuellen Missbrauch oder sexualisierte/häusliche Gewalt erfahren haben und in einer Selbsthilfegruppe Unterstützung suchen

28.10. | Mitgliederversammlung KISS e.V.

03.11. | ab 16 Uhr: Gesamtgruppentreffen in der KISS

04.11. | Fachtag zum Thema Sucht im „Solitär“ Parchim, Putlitzer Str. 25

16.11. | Vortrag Sabine Klemm: „Hilf dir selbst – wie funktioniert es?“ in der Seniorenakademie, Wismarsche Str. 143

18.11. | Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen MV e.V. (LAG) – Austauschtreffen in Güstrow

Tagestätten

Orte für Regelmäßigkeit und Teilhabe

Viele Menschen mit langfristigen psychischen Erkrankungen bzw. seelischen Behinderungen stehen vor Schwierigkeiten, den eigenen Wochenablauf zu planen, zu bewältigen und ziehen sich von Familie und Freunden stark zurück. Die Belastung der Erkrankung kann zu Arbeitslosigkeit bzw. -unfähigkeit führen. Hier unterstützen Tagesstätten erwachsenen Betroffenen einen geregelten Alltag zu ermöglichen, Selbständigkeit zu fördern und mit Anderen in Kontakt zu treten.

Mit fachlicher und therapeutischer Betreuung können Besucher einer Tagesstätte mit einem an ihre Bedürfnisse angepassten Wochenplan unter vielen Angeboten wählen, um ihre

persönlichen Fähigkeiten kennenzulernen oder zu verbessern und den Umgang mit der Erkrankung zu erleichtern. Diese reichen von Hauswirtschaft wie gemeinsames Kochen und Einkaufen zu sportlichen Angeboten wie z.B. Walking, Tanz, Gymnastik oder auch Ergotherapie mit Farben, Keramik sowie Holzwerkstätten oder Gartenarbeit.

Betroffene haben dort die Möglichkeit andere Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennenzulernen, gemeinsam Ausflüge zu machen und Gespräche in der Gruppe zu führen. Das gestaltet nicht nur die Freizeit, sondern stärkt das Gemeinschaftsgefühl und beugt der sozialen Isolation vor.

Daneben gibt es Einzelgespräche, soziale Beratung und Unterstützung für die Inanspruchnahme anderer Hilfen. Nachmittags geht es nach dem Aufenthalt zum eignen Zuhause zurück. Von der Betreuung profitieren die Besucher, aber auch mögliche pflegende Angehörige.

Regelmäßige Angebote, Mahlzeiten und die soziale Betreuung in den Einrichtungen strukturieren den Alltag und fördern auch die Gesundheit. Tagesstätten helfen mit ihren niedrigschwelligen Angeboten langfristige Klinikaufenthalte oder Rückfälle zu vermeiden und Betroffene zu unterstützen. Einrichtungen in Schwerin sind beispielsweise zwei Tagesstätten der Vielfalter gGmbH. *Maria*



Foto: vielfalter-schwerin.de



Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

Eine verbindende Herzensangelegenheit

Seit genau 20 Jahren bin ich jetzt im Team der KISS-Redaktion und kann selbst nicht glauben, wie schnell die Zeit verfliegen ist. Über die Jahre habe ich viele KISS-Redakteure kommen und gehen sehen. Das ist schon ein merkwürdiges Gefühl, mit 42 Jahren das „älteste“ Redaktionsmitglied zu sein.

Angefangen hat alles mit einem kleinen Gedicht über das Thema Familie in der September-Ausgabe unseres Magazins „Hilf dir selbst“ aus dem Jahr 2006. Damals hätte ich nicht gedacht, dass ich bis heute dabei sein würde. Aber es macht mir nach wie vor großen Spaß über mein Leben und viele andere Themen zu schreiben. In den 20 Jahren ist natürlich viel passiert und womöglich habe ich schon viel davon vergessen. Ich müsste mir meine eigenen Artikel durchlesen, um mich an das eine oder andere besser zu erinnern.

In all dieser Zeit, in der ich für dieses Magazin schreibe, gab es genau zwei Mal negative Leserpost. Einmal hatte ich über Impfungen geschrieben und einmal über pflegende Kinder. Beide Male hat man nicht nur meine Ansicht nicht geteilt (was überhaupt kein Problem ist), sondern ich hatte gerade bei dem Artikel der pflegenden Kinder leider auch das Gefühl, dass dieser gar nicht richtig gelesen und dadurch nicht verstanden wurde. Aber so ist das manchmal. Nichtsdestotrotz ist Feedback eine wertvolle Sache, um sich selbst und seine Arbeit zu reflektieren. Außerdem finde ich, dass zwei negative Reaktionen auf eine Artikelanzahl von womöglich 75 bis 80 Stück ein guter Schnitt ist.

Auch untereinander waren wir in der Redaktion in den letzten 20 Jahren

immer wieder eine tolle Einheit. Jede/r Neue wurde herzlich empfangen und konnte sich für unser Magazin kreativ austoben. Ca. einmal im Monat gab und gibt es eine Redaktionssitzung, in der wir die zukünftige oder laufende Ausgabe gemeinsam bei Kaffee und Keksen besprechen. Jedes Redaktionsmitglied bringt das ein, was es am besten kann oder beitragen möchte. Manche schreiben ausschließlich Artikel, manche machen Interviews oder Straßenumfragen und andere wiederum sind für die Grafik oder das Titelblatt zuständig. Viele von uns machen auch gleich mehrere Dinge.

Aber nicht nur zum Arbeiten treffen wir uns. Wie es sich für ein Team gehört, gibt es natürlich auch mal einen Geburtstagssekt oder eine Weihnachtsfeier. Denn wer arbeiten kann, kann schließlich auch feiern.

Als für mich nach 16 Jahren Redaktionsmitarbeit feststand, dass ich von Schwerin nach Köln ziehen würde, war aber auch sofort für mich klar, dass ich weiterhin für unser KISS-Magazin tätig sein möchte. Denn nicht nur, dass mir das Schreiben Spaß macht, es ist auch eine Herzensangelegenheit für mich, dieses tolle Redaktionsteam weiterhin zu unterstützen. Jetzt ist es leider nur nicht mehr so oft persönlich möglich, sondern ich werde vor allem per Videocall dazugeschaltet. Das ist zwar nicht mehr dasselbe, aber ich bin froh, dass es diese Möglichkeit (die es vor 20 Jahren so noch nicht gegeben hat) überhaupt gibt. Allerdings schaffe ich es ca. einmal im Jahr, persönlich bei einer unserer gemütlichen Redaktionssitzungen dabei zu sein.

Ich hoffe, dass es unser Magazin noch lange gibt und Sie, die dieses Heft jetzt in der Hand halten, auch weiterhin große Freude an unser aller



Familie

Mit Sorgen und mit Fröhlichkeit,
nimmt sie dich in Empfang.
Zur jeder Zeit und überall,
aus tiefstem innem Drang.

Zum Anlass trifft man sich in Runde,
gar fröhlich unbeschwert,
und kennst du jemand, den das stört,
dann ist er es nicht wert.



Verbringt viel Zeit gemeinsam,
tagein und auch tagaus
Fühlst dich dadurch nie einsam,
weil's lieblich's Chaos haust.

Bist stolz auf Tante, Oma,
gar Vater oder Sohn,
denn Blut ist dicker als Wasser,
das wusst' auch Goethe schon.

Herzensprojekt haben. Ich für meinen Teil bin weiterhin mit Freude dabei und hoffe auf viele weitere schöne Jahre.

SU



Agnes Megirori, eine Massai, 22 Jahre jung, aus dem Massai-Gebiet Emuguri nahe Same (Mitte und rechtes Bild) mit ihrer Klasse.

Fotos: privat

Hilfe aus Schwerin rettet Agnes

Aus dem Leben einer jungen Massai

In Ishinde, einem Dorf nahe Same, wohnte bis zum vergangenen Jahr Reverent Moses Tezura. Bei jedem ihrer Aufenthalte in der Pare-Diozese von Tansania – inzwischen 20 an der Zahl – besuchte Gerlinde Haker von der Schweriner Domgemeinde den ehemaligen Pastor. Mit seiner verstorbenen Frau und mit seinen Töchtern verband bzw. verbindet sie eine enge Freundschaft. „Durch die Familie lernte ich Agnes, damals noch ein Kind, kennen“, erzählt die Schwerinerin, die sich seit Jahren für die Massai-Gemeinde engagiert und dafür in Deutschland auch Spenden sammelt. „Ihre Eltern kamen oft aus der Massai-Steppe, um mich zu treffen. Einmal brachte der Vater eine Ziege mit, die er hinter seinem Fahrrad her zog, um sie mir zu schenken.“

Gerlinde Haker gab ihnen manchmal Geld und Rev. Moses ermunterte sie, ihre Tochter lernen zu lassen. Mit Erfolg: Agnes studierte nach ihrer Oberschulzeit in Mwanga in Dar es Salaam und wurde Lehrerin. Möglich machten das drei Familien aus Bayern, Sternberg und Ratzeburg, die die Schulausbildung und ihr Studium finanzierten.

Gerlinde Haker: „Wir kommen für ihr ganzes Leben auf, denn von den Eltern bekommt sie nichts. Im Gegenteil, sie hoffen, selbst noch etwas abzubekommen“, beschreibt sie die Armut der Familie.

Doch nach dem Studium erhielt Agnes keine Anstellung als Lehrerin. Also

wurde die Schwerinerin aktiv, ermunterte mehrere Leute in Tansania ihr zu helfen. So sprach Rev. Ruth Kilango, eine junge Pastorin aus Ntenga in den Pare Bergen, mit dem Schuldirektor Reuben in Usangi. Der stellte Agnes an in der Usangi Girls School, in der besonders viele Massai-Mädchen unterrichtet werden. Eine gute Aufgabe für die inzwischen 22jährige Lehrerin. „Ein Jahr zahlen wir ihr ein Gehalt, ab Januar 2027 kann der Schuldirektor sie anstellen.“ Sie fühlt sich wohl dort und kann mit ihrem Gehalt ihre Eltern und Geschwister unterstützen.

Agnes fuhr oft nach Hause und schickte dann Bilder nach Schwerin, was dank eines Handys, das Gerlinde Haker ihr schenkte, problemlos möglich ist. „In Dar es Salaam war sie eine moderne junge Frau mit Jeans und T-Shirt oder mit hübschem Kleid, zu Hause wieder eine echte Massai mit traditionellem Umhang.“

Ihre Eltern besuchten sie gern in Usangi, freuten sich am Leben ihrer Tochter. Doch dann wollten Vater und Großvater eine Massai-Tradition umsetzen – die Zwangsehe. Die Eltern suchten einen Mann, egal, wie alt und wie viele Frauen er bereits hat. Die Tochter akzeptiert dies und die Eltern bekommen einen großen Brautpreis. Haker: „Ich kenne auch 70-jährige Massai, die drei Frauen haben, viele Kinder, in der Steppe leben.“ Für Agnes wurden acht Rinder ausgehandelt. Der Bräutigam war ein Massai, der auch in Dar

studiert hatte und nun wieder nach alter Tradition im Massai-Gebiet lebt. Doch Agnes weigerte sich. Sie hat ein anderes Leben kennengelernt. Sie will den Mann heiraten, den sie liebt. Und sie will ihr Leben als Lehrerin nicht aufgeben für eine Zukunft, die sie ganz genau kennt. Sie wusste genau, dass sie jedes Jahr ein Kind bekommen würde. Ihre ganze Ausbildung wäre umsonst.

Wieder bat sie die Schwerinerin um Hilfe. Und die bat wieder Freunde, ihr zu helfen. Der Schuldirektor half, Rev. Ruth und Rev. Nahana Mjema, die auch die Frau des dortigen Bischofs ist. Und Noel Kipesha aus Ishinde, der dort einen Kindergarten aufgebaut hat und leitet. Sie alle sprachen eindringlich mit den Eltern. Mit Erfolg, der Vater ließ ab von seiner Idee. Der junge Massai ist mit einer anderen Frau verheiratet. Agnes ist gerettet. Doch wie wird sich ihr weiteres Leben gestalten? Gerlinde Haker: „Wir wünschen ihr, dass sie ihren eigenen guten Weg geht!“ Insgesamt 18 Kindern aus der Pare-Diozese bietet die Schweriner Domgemeinde die Chance auf ein besseres Leben durch Bildung. Jedes Schulkind hat eine Familie in Schwerin, Sternberg, Ratzeburg, Güstrow oder in Bayern, die das Geld – zwischen 300 und 800 Euro pro Jahr – regelmäßig überweist. Auch andere Spenden, die Einnahmen vom Büchertisch oder aus dem Silvesterkonzert im Dom helfen jungen Menschen in Tansania.

Planungssicherheit versus Sucht

Dramatischer kann ein Gegensatz kaum sein, wenn ich an meine „Sucht-karriere“ denke. Ich bin Katja mit „L“, die Lila-Laune-Lotsin aus Schwerin.

Wenn ich an meine exzessiven Trinkzeiten denke, wird mir immer noch ganz mulmig im Bauch. Denn da gab es Planung oder Sicherheit für mich nicht, sie existierten nicht. Weder wusste ich morgens, was abends sein würde und an den nächsten Tag wollte ich erst gar nicht denken. Wenn ich halb tot auf meiner Couch lag, hatte ich Angst, wusste nicht wie ich mir Nachschub besorgen konnte und ich machte mir Sorgen, wie ich vom Wohnzimmer ins Bad kommen sollte, weil meine Beine versagten. Ich war einfach nur „out of order“, konnte weder etwas planen, noch hatte ich irgendein Gefühl von Sicherheit. Ich fühlte mich 24 Stunden im freien Fall.

Heute bin ich frei vom Konsummittel Alkohol und unterstütze Betroffene auf ihrem Weg in die Abstinenz. Denn mit Abstinenz erreicht man seine ganz eigene Planungssicherheit zurück – unabhängig von der tosenden Gesellschaft, fernab von Politik und Kriegen. Seit ich mich ernsthaft entschieden habe keinen Tropfen Alkohol mehr zu trinken, bemerkte ich, wie ich mir meine eigene Planung und Sicherheit wieder Stück für Stück aufbauen konnte. In den beiden Worten stecken so viele schöne Synonyme, die ich mir wieder zurück erobert habe.

Zum Beispiel: Struktur, Verbindlichkeit, Beständigkeit und Vertrauen. Regelmäßige Termine in der Suchtberatung, meine eigene SHG-Gründung, Schlafhygiene, Freizeitaktivitäten und mein Ehrenamt erfüllen mich mehr denn je. Dank meiner erworbenen Suchterkrankung und meiner gewonnen Abstinenz, haben sich für mich Türen geöffnet, an diese hätte ich noch vor 12 Jahren, als ich diagnostiziert wurde, nie im Traum gedacht. Mein Leben ist lebenswerter denn je geworden. Und mein Blick auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben ist schärfer denn je.

Nicht nur meine Lieblingsfarbe Lila macht mich verbindlich, sondern auch meine eigene Suchterkrankung ist eine Verbindlichkeit für mich geworden. So fühle ich mich seit fast drei Jahren verbunden mit meiner Suchttherapeutin und das Haus 11 in den Helios Kliniken Schwerin hier in Schwerin ist ein verbundener Ort für mich geworden. Dort bin ich Mensch, dort darf ich sein wie ich bin.

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen und meinen ganzen Respekt und meine tiefste, herzliche Dankbarkeit an das Personal, die Ärzte, die Therapeuten, die Pflegerinnen und Pfleger aussprechen. Sie hatten mich im schlechtesten Zustand aufgenommen, mich aufgepeppelt und mir Mut zugesprochen. Professor Stuppe beschrieb mich sogar als: „Phönix aus der Asche“. Ja, ich hätte die akute Phase meiner Suchter-

krankung nicht überlebt, wenn es Haus 11 nicht geben würde. Somit fühle ich mich auch dort sehr verbunden.

Auch unsere SHG FrauenSache, die sich im März mit mir als Initiatorin gegründet hat, ist ein wesentlicher Bestandteil in meinem Alltag geworden, denn somit kann ich jeden Dienstag meinen Tag so planen, dass ich ab 16 Uhr in der KISS bin, um an unserem Treffen teilzunehmen.

Mir ist es gelungen das Vertrauen in mich selbst wieder zurückzuerobern. Sicher, in der Schule des Lebens gibt es jede Menge Hürden zu bewältigen, doch der Lernprozess ist ebenfalls eine Beständigkeit die ich habe. Je besser ich mich selbst organisiere und meine Tage plane, umso sicherer fühle ich mich. Selbst wenn ein Termin einmal platzt oder sich verschiebt, wirft mich das nicht mehr so schnell aus der Bahn. Somit schließt sich auch hier der Kreis für mich. Selbsthilfe ist der Kern meines kleinen alltäglichen Erfolges. Ich

plane meine Tage, das gibt mir Sicherheit und all das habe ich erkannt durch meine Suchterkrankung. Die wirklich wichtigen Dinge für ein gutes Leben, einen lebenswerten Alltag kann ich mir nur selbst geben.

„Mir ist immer wieder bewusst, dass ich alles was ich für mich brauche, selbst steuern kann.“ *Katja*

heißt, ich entdecke neue Gerichte, werde kreativ in der Zubereitung. In diesen Zeiten kommt mir meine Not, die ich oft in meiner Kindheit hatte, zugute, denn ich weiß nur zur gut, dass Not erfinderisch macht. Ich gestalte aus Altem Neues und freue mich auch, wenn ich auf der Straße an Kisten mit zu verschenkenden Dingen vorbei komme. Neulich nahm ich drei nagelneue Taschen mit. Ich muss auch nicht mit aller Mode mithalten, freue mich wenn ich im Sale etwas Fetziges finde. Meine geliebte Omali hat mich zu Bescheidenheit erzogen, diese kommt mir in den heutigen Zeiten mehr als zugute. Meine Sucht hat mich gelehrt, was wirklich im Leben zählt.

Ich finde, das ist ein tolles Fundament, um die heutige Gesellschaft und die tobende Welt gut auszuhalten – ohne aus Verzweiflung trinken zu müssen.

**Bis bald mal wieder Eure
Katja mit „L“, die Lila-Laune-Lotsin**

Versprochen ist versprochen

POST VON BIRGITT

„Versprochen!“ Wenn wir uns als Kinder etwas versprochen hatten, dann galt das. Und zwar verbindlich. Wehe, wenn jemand sein Versprechen brach. Der musste sich schon eine sehr überzeugende Ausrede einfallen lassen, um in der Gruppe nicht untendurch zu sein. Für immer. Oder wenigstens bis zur nächsten Verabredung.

Andere Verbindlichkeiten, aus denen man sich nicht so leicht herausreden konnte, kannte ich einst nur aus der Literatur: Sie bezeichneten Schulden. Wer seine Verbindlichkeiten nicht bedienen konnte, landete im Schuldurm. Das waren für mich Märchen, weit entfernt von meiner damaligen Realität.

Wahr wurden sie erst, als das Geld in unserem Leben die Herrschaft übernahm. Plötzlich hatte auch ich Verbindlichkeiten. Weil ich meiner Familie ein schönes Zuhause schaffen wollte. Und Schulden auch gar nicht mehr schlimm waren. Hatte doch jeder. Trotzdem war ich froh und erleichtert, als ich diese Verbindlichkeiten los war.

Auf andere Verbindungen möchte ich nicht so gern verzichten. Zu Menschen, die mir wichtig sind. Und das beschränkt sich nicht auf Familie, Freunde, Nachbarn. Auch mit Fremden

fühle ich mich verbunden. Interessiere mich für ihr Leben, ihren Alltag, ihre Kultur. Wenn ich in die Welt hinein ziehe, dann nicht so gern mit dem Reisebus. Lieber zu Fuß. Beim Wandern treffe ich mir völlig unbekannte Leute, die sich mir so verbunden fühlen, dass sie mich bei Regenwetter auf einen Kaffee einladen, mich zu meinem Ziel bringen oder mir ein Bett für die Nacht anbieten.

Am allerliebsten aber fahre ich zu den Fremden nach Hause. Mit meinem besonderen Reiseclub „Friendship Force“, den ich gern als Schüleraustausch für Senioren bezeichne, kann ich genau das verwirklichen. Wir laden Menschen aus aller Welt zu uns nach Hause ein. Und wir besuchen Menschen in aller Welt in ihrem Zuhause. Das schafft Nähe, Verbindung, Vertrauen. Auch wenn man sich wieder aus den Augen verliert, bleibt doch die Gewissheit: In Japan, Russland, Mexiko oder den USA leben Menschen wie ich. Mit den gleichen Sorgen und Freuden, mit den gleichen Sehnsüchten und Ängsten.

Eine solche Verbindlichkeit ist meine Lebensversicherung. Gerade weil wir heute alle Fremden und Unbekannten misstrauisch betrachten und in ihnen eher Feinde sehen. Und ein „Versprochen“ gilt heutzutage nicht mehr viel.

Eure Birgitt Hamm

Verbindlichkeiten in der Freizeit

Mal daran gedacht, ein Instrument spielen zu lernen

Das Cello ist eine Dame, die straft, wenn man sich ihr gegenüber nicht verbindlich zeigt. Sie verbreitet missgelaunte Stimmung. Sie mag es nicht, wenn man ihr nicht jeden Tag Aufmerksamkeit schenkt. Besser widmet man sich ihr freundlich und entgegenkommend. Erst dann schwebt ihr Klang im Raum und erfüllt einen ganz mit musikalischer Spannung. Das Cellospiel basiert auf Verbindlichkeit.

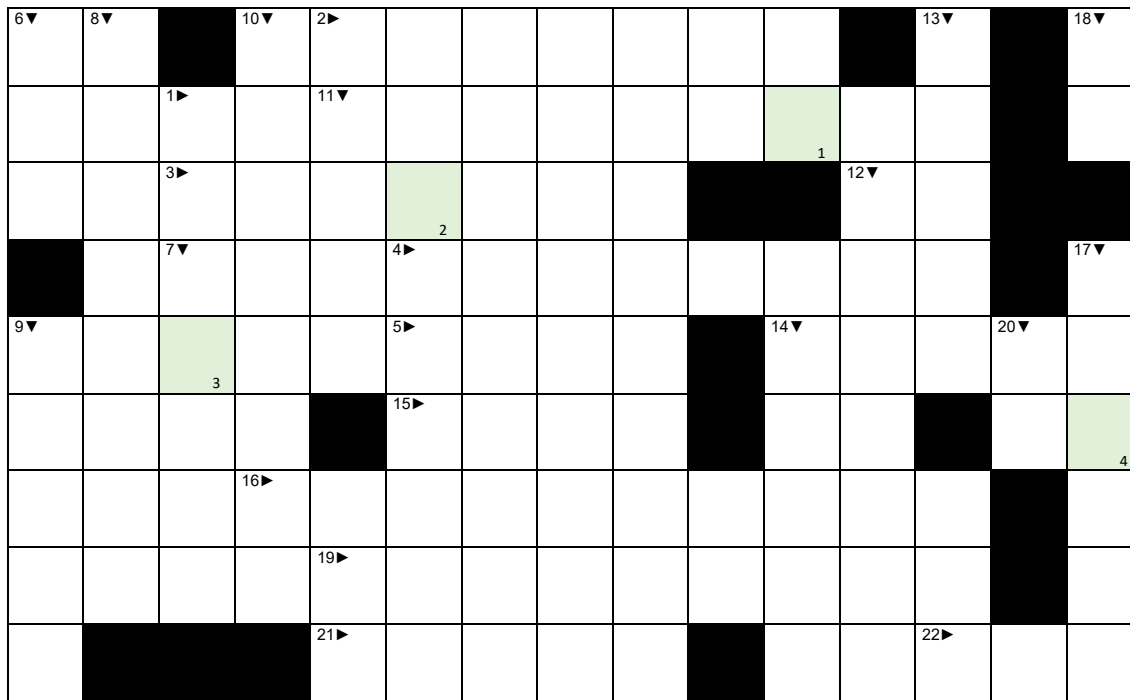
Wer ein Instrument spielen können möchte, muss sowohl im Takt zählen, als auch regelmäßig üben. Es ist auch gut, die Erwartungen herunterzuschrauben. Es braucht viel Zeit, bis sich Bewegungsabläufe eingepreßt haben und die Ohren geschult sind.

Es lohnt sich auch, wenn man sich erst als Erwachsener mit Musik beschäftigt. Wie sagt man so schön, Musik ist ein weites Feld. Das abzuwandern, gern mit einer anspruchsvollen Dame an der Seite, ist herausfordernd und voller Entdeckungen. Und es hält fit, ist gut für Kopf, Geist und Seele.

Anke



Foto: privat



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

1	2	3	4
---	---	---	---

Waagerecht

- 1 Zusammenhalt
- 2 Brei, Matsch
- 3 duftende Blume
- 4 Nebenraum
- 5 Motorisiertes Fahrrad

- 15 Singkreis
- 16 umweltfreundlich
- 19 Einbeziehung
- 21 Fluss durch Köln
- 22 Bewunderer

Senkrecht

- 6 angegraut
- 7 Padelboot
- 8 Spaß, Scherz
- 9 Zierwiese
- 10 Akzeptanz
- 11 Gesang, Song

- 12 Arena
- 13 weibliches Pferd
- 14 Objekt eines Bildes
- 17 Kleinstadt und Hansestadt in Mecklenburg-Vorpommern
- 18 Personalpronomen
- 20 Autokennzeichen Schwerin



Un-verbindlichkeit scheint es bei vielen Themen zu geben

Der vor zehn Jahren verstorbene Publizist Roger Willemsen schrieb u.a. in seinem letzten Text: „Trotzdem wird öffentlich so getan, als entfalte der Einbruch der Zukunft in die Gegenwart die Verheißung einer erregend frischen Zeit, die jedem neu die Chance eröffne, zum reifen Zeitgenossen zu reifen...“

Wir leben heute in einer Epoche der Verkündigung von Begriffen wie „Zeitenwende“ und „Kriegstüchtigkeit“. Dies scheint un-verbindlich verknüpft im Pathos der Verbreitung alter, neuer Feindbilder.

Ist es heutzutage an der Zeit für eine neue „Friedenstüchtigkeit“, so dass die Zeit der Entspannungspolitik und Aussöhnung nicht nur ein Wimpernschlag der Geschichte bleibt? Bertha von Suttner erhielt 1905 als erste Frau den Friedensnobelpreis. In ihrem Werk „Die Waffen nieder“ schreibt sie: „Wenn einer nach verlорener Schlacht mit zerschmetterten Gliedern auf dem Felde liegen bleibt und da ungebunden durch vier oder fünf Tage und Nächte an Durst, Hunger unter unsäglichen Schmerzen, lebend verfaulend zugrunde geht – dabei wissend, dass durch seinen

Tod dem besagten Vaterlande nichts geholfen, seinen Lieben aber Verzweiflung gebracht worden – ich möchte wissen, ob er die ganze Zeit über mit jenem Rufe 'Für das Vaterland' gern stirbt.“

Der Philosoph Jürgen Habermas sprach vor Jahren von einer neuen Un-verbindlichkeit in der Gesellschaft.

Politik versteckt sich hinter einem Nebel des „sowohl als auch“ – typisiert in Form des Kommunikationsstils. Die Debatten um Hintergrundpositionen ließen an Qualität mangeln. Das Thema Un-verbindlichkeit zeigt sich auch an den fehlenden praktischen Antworten auf die sich verschärfende Klimakrise.

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: 5. Oktober 2026
zum Thema „wünschenswert“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

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

