

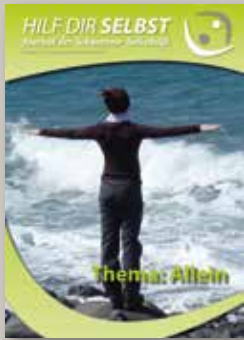
HILF DIR SELBST

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Ausgabe 1 | 15. Jahrgang | März - April - Mai 2017



Thema: Allein



Inhalt

.....

Editorial 2

Gastkolumne 3
Silke Gajek

Thema 4
Einsamkeit als Gefahr und Ressource

Erfahrungen 5
Miteinander - Füreinander

Älter 6
Allein - Vereinsamung im Alter

Mut 7
Mit Selbsthilfe zu mehr Wohlbefinden

Telefonseelsorge 8/9
Von Mensch zu Mensch

Im Gespräch 10/11
Alleinsein = Fluch und Segen

Akzeptanz 12
Alleinsein gleich Einsamsein?

Unterstützung 13
Integration klappt nicht (von) allein

Familie 14
Bessere Chancen für Alleinerziehende

Berufung 15
Neue Wege gehen

Theater 16
Wer den Mund aufmacht...

Empfehlung 17
freiraum26 - meine Herausforderung

Online 18
Es kommt auf einen Versuch an

Single 19
Sind Sie etwa allein? + Eiskristall

Ländlich 20
Raumpioniere in MV gesucht...

Service 21
Termine und Hinweise

Rätsel/Förderer 22

Glosse 23
Was bleibt + Suche Zeit

Impressum 24

Die nächste Zeitschrift erscheint im Juni zum Thema „Junge Selbsthilfe“.

Liebe Leserin, lieber Leser

allein – das ist ja das Gegenteil von Selbsthilfe, denn dort findet man doch Verbündete und erfährt: zusammen ist man weniger allein. Aber da muss man erst einmal hinkommen, und dabei ist Selbsthilfe nur eine Möglichkeit unter vielen anderen – aber eine sehr charmante. Gerade weil es vielen Menschen schwer fällt, sich aus ihrer Isolation zu lösen und Verbündete zu suchen, aber auch, weil ein Generationenwechsel in der Selbsthilfe im Gange ist und vielen jungen Menschen das Konzept der Freiwilligkeit und Selbstbestimmtheit der Selbsthilfe scheinbar noch unbekannt ist, haben wir das Projekt „Neue Wege in die Selbsthilfe – junge Menschen treffen junge Menschen“ entwickelt. Eine Altersgrenze gibt es hier übrigens nicht, mitmachen können alle, die im Herzen jung geblieben sind. Aber dazu mehr in der Juni-Ausgabe.

In den Beiträgen dieser März-Ausgabe wird deutlich: niemand will allein sein und es gibt verschiedene Arten des Alleinseins, freiwilliges und unfreiwilliges. Dabei ist das Thema eng verknüpft mit den immer wiederkehrenden Fragen: „Wie will ich leben?“ und „Wie gestalten wir unser Zusammenleben, privat und gesellschaftlich?“.

Also lesen wir von Vereinsamung im Alter und welche Hilfe Menschen erfahren können. Zudem wollen wir uns alle darauf verlassen, dass gerade in Pflegeheimen „die Würde des Menschen unantastbar ist.“ Wir lesen von Frauen und Männern, die sich selbst neue Perspektiven schaffen, indem sie zum Beispiel ihre Lebens- und Arbeitsform ändern.

Den Schwerpunkt dieser Ausgabe bilden Erfahrungsberichte darüber, wie Alleinsein oder Einsamkeit erlebt wird und wie die Menschen damit umgehen. Dabei unterscheiden sich die Herausforderungen je nach Lebensalter, Lebensumständen und Lebensabschnitten. Oft sind es Schicksalsschläge oder Einsichten, die dazu führen, dass Menschen etwas Neues wagen. So entstanden zum Beispiel die Singlebörse in Schwerin und verschiedenste Beratungs- und Trainingsangebote. Entsprechend der

jeweiligen Lebenslage und dem Alter gibt es tatsächlich viele Möglichkeiten, sich Gruppen anzuschließen oder offene Angebote wahrzunehmen und selbst aktiv zu werden.



Anders stellt sich die Situation auf dem Land dar. Hier sind neuerdings sogenannte Raumpioniere unterwegs, um einen aktiven Zusammenhalt der Einwohnerinnen und Einwohner anzuregen.

Mit einer besonders perfiden Art der Ausgrenzung, dem Mobbing, setzt sich das Junge Staatstheater Parchim in seinem Stück „Die Geschichte von Lena“ auseinander. Das engagierte Ensemble tourt damit durch Schulen des Landkreises und tritt auch im E-Werk auf, wo die KISS als Ansprechpartnerin im Publikumsgespräch nach der Aufführung eingeladen war.

Wenn scheinbar alles nichts hilft, gibt es in den schwersten Stunden die Telefonseelsorge in Schwerin. Seit 20 Jahren ist das Telefon täglich rund um die Uhr mit ehrenamtlichen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern besetzt. Auch hier gilt: Ich muss selbst aktiv werden, dann finde und bekomme ich Hilfe.

Und auch am Ende dieser Lektüre werden Sie feststellen: zusammen sind wir weniger allein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes Frühlingserwachen.

Ihre

Silke Gajek

Dinge erkennen, die ich (nicht) ändern kann

Liebe Leserin, lieber Leser,

die aktuelle Ausgabe unserer Zeitschrift beschäftigt sich mit einem schwierigen Thema: Alleinsein und Einsamkeit. Einem Thema, das scheinbar immer mehr Menschen betrifft, angefangen vom Kind bis hin zum alten Menschen. Wir haben so viele Einflüsse von Seiten der Medien und der Umwelt. Dennoch gibt es zunehmende Isolation und Vereinsamung.

In den vergangenen fünf Jahren hat sich mein Leben sehr verändert, mit viel Auf und Ab. Die letzten zwei Jahre waren geprägt von Verlust, Schmerz und Neuorientierung. Noch im Landtag als Abgeordnete und Vize-Landtagspräsidentin habe ich mir manchmal gewünscht, allein Entscheidungen treffen zu können und nicht alles bis ins Kleinste absprechen zu müssen. Wie oft habe ich gehofft, nach einem stressigen Tag abends einfach mal ganz allein zu sein.

Beim Alleinsein gibt es jedoch große Unterschiede. Beispielsweise ist Arbeit für den Menschen ein ganz wichtiges Moment und scheint immer mehr Raum und Zeit in Anspruch zu nehmen. Wir werden gebraucht, haben zu tun und kommunizieren und sei es nur über das Wetter. Aber wir sind definitiv in diesen acht bis zehn Stunden des Tages nicht allein. Ich kann mir gut vorstellen, dass Menschen, die ihre Arbeit verloren haben oder in Rente gehen, deren Kinder aus dem Haus sind, sich nach anderen Menschen, nach einer sinnstiftenden Beschäftigung oder einem anderen Ausgleich sehnen. In der heutigen Leistungsgesellschaft haben viele von uns Probleme damit klarzukommen, nicht mehr gebraucht zu werden, nicht mitreden zu können, nicht mehr dazuzugehören. Aber wozu wollen wir eigentlich gehören? Die Antworten werden individuell sehr unterschiedlich ausfallen. Wenn Sie eine ruhige Minute und Muße haben, fragen Sie sich einmal, wozu das alles?

Ich habe mir diese Frage nach dem 4. September 2016, dem Tag der verlorenen Landtagswahl, oft gestellt. Ich fiel abrupt aus meinem Hamsterrad und hatte mit einem Mal etwas, was ich vorher schon lange nicht mehr hatte: Zeit. Ich musste notgedrungen meinen Alltag neu sortieren und mir für die jetzt frei gewordene Zeit Alternativen und Beschäftigungen suchen. Es fiel mir leichter als gedacht. Ich bin immer noch im Ehrenamt tätig, mache derzeit viel Sport und lerne immer wieder neue Leute kennen. Das Fitnesscenter ist eine gute Gelegenheit, Menschen kennenzulernen und gleichzeitig noch etwas für sich und die Gesundheit zu tun. Schlimm ist für mich jedoch der Gedanke, was kommen wird und wo ich eine Arbeit finden werde. Diese Angst überkommt mich manchmal, gerne abends.

Aber da habe ich vieles gelernt in meiner Zeit als Geschäftsführerin bei der KISS. Es gibt irgendwie immer einen Weg, auch wenn der in der Krise oft versteckt ist oder sich Dinge eben erst später ergeben. Ich habe gelernt, mich in Gelassenheit

zu üben und Dinge zu erkennen, die ich ändern kann oder eben auch nicht. Gerade dieser Gelassenheitsspruch der Anonymen Alkoholiker ist mir sehr ans Herz gewachsen und hat mir oft geholfen.



Ich bin davon überzeugt, dass es viele interessante Aufgaben und Impulse neben und nach der Erwerbsarbeit gibt. So kann sich jeder ehrenamtlich engagieren zum Beispiel beim Seniorenbüro, im Tauschring oder in der Flüchtlingshilfe.

Aber manchmal hilft gegen das Gefühl der Einsamkeit auch keine Ablenkung. Vor zwei Jahren nach der Trennung von meinem Mann war mein Leben auf den Kopf gestellt und ich fühlte mich sehr allein. Es war für mich nicht einfach, einen Weg aus der Leere und Einsamkeit zu finden. Und die Sprüche „Du bist doch stark und du schaffst das schon“ sind oft einfacher gesagt als getan. Was mir jedoch half, waren Freundinnen, Ablenkung und auch die Zeit mit mir und meinem Schmerz.

Fakt ist: bei Verlust und Trennung erleben wir Schmerz, Leere und Wut, die Seele schreit nach Gerechtigkeit. Es gibt aber immer auch die Angst vor dem Alleinsein und die Angst, sich in der Einsamkeit zu verlaufen. Es gibt die Zeit des Aufarbeitens, des Neujustierens und ein Leben danach - egal ob nun allein, zu zweit oder in ganz anderen Lebenskontexten, egal ob alt oder jung, egal ob gesund oder krank. Im Zusammenhang mit dem Alleinsein steht doch oft die Herausforderung, nicht einsam zu sein oder zu werden. Somit stellt sich mir die Frage: Wieviel Einsamkeit kann ein Mensch ertragen? Welche Wege gibt es zur Zweisamkeit und ist das nun der letzte Schritt zur Glückseligkeit? Zwischen den beiden Silben eins und zwei liegen manchmal Welten.

Um sich auf den Weg zu machen und die Welt zu erkunden, braucht es Mut und manchmal ein wenig Ausdauer. Helfen kann dabei eventuell ein neues Hobby, mal etwas ‚Verrücktes‘ zu tun oder einfach neue Leute kennen zu lernen. Die KISS ist dafür ein geeigneter Ort der Begegnung und des Miteinanders. Manchmal klappt es dann sogar mit der Liebe und dem Neubeginn. Ich übe mich daran immer noch oder immer wieder.

Ihre
Silke Gajek
 Ehrenmitglied Vorstand KISS e.V.

Einsamkeit als Gefahr und Ressource im Alter

„Einsamkeit bezeichnet meist die Empfindung, von anderen Menschen getrennt und abgeschieden zu sein, gilt aber auch als Sammelbegriff für besonders dünn besiedelte und meist abgelegene Gegenden. Oft wird mit Einsamkeit eine negativ konnotierte Normabweichung oder ein Mangel verbunden, mitunter werden damit aber auch positive Aspekte in Zusammenhang gebracht, beispielsweise im Sinne einer geistigen Erholungsstrategie, die Gedanken ordnen oder Kreativität entwickeln bzw. fördern kann.“ *Quelle: Wikipedia 16.02.2017*

Das Älterwerden an sich bringt in jeder Lebensphase eine Zeit größerer Freiheiten, aber auch starker Veränderungen und Anforderungen – körperlich und im Umweltgeschehen – mit sich. Je nach psychischer Veranlagung ist der Umgang damit verschieden – besonders empfindsamen Menschen fallen diese Übergänge zuweilen schwer, erzeugen Verunsicherung und damit die Notwendigkeit, sich immer weiter neue Kompetenzen zur Bewältigung anzueignen. Passives Erleben dieser Veränderungen kann zur Verstärkung von Unsicherheit bis hin zu Ängsten und kurz- oder längerfristigen Störungen des Selbstwelterlebens führen – dann ist Beratung, Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe in jedem Lebensalter wichtig.

Die Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit und Verbundenheit einerseits und nach Autonomie und Freiheit andererseits bestimmen in jeder Lebensphase unser Handeln. Im höheren Lebensalter kann es aber durch die Zunahme sogenannter „alterstypischer“ körperlicher Prozesse insbesondere durch erstmaliges Auftreten oder Verstärkung körperlicher Erkrankungen, zum Beispiel zur Einschränkung des Bewegungs- und Aktionsradius kommen. Dadurch wiegen Verluste im persönlichen Umfeld umso schwerer und die Möglichkeiten zum Aufbau neuer, tragfähiger Beziehungen erscheinen eingeschränkt. Ob diese Veränderungen zu belastenden Einsamkeitsgefühlen verbunden mit dem Erleben von Hilflosigkeit oder als Herausforderung zu einem innerlichen „Dennoch!“ führen, hängt eng mit den er- oder entmutigenden Vorerfahrungen in der eigenen Lebensgeschichte, den anerzogenen oder erworbenen Sichtweisen und Einstellungen zusammen.

Eine vergleichende Untersuchung (2013) von Hausarztpatienten mit ambulant und stationär behandelten Menschen mit seelischen Problemen im Alter von 60 bis 90 Jahren zeigte, dass Einsamkeitsgefühle in allen drei untersuchten Bereichen nicht mit dem Alleinleben an sich in Zusammenhang stehen und dass Ältere in Ehen und Lebensgemeinschaften sowie diejenigen, die mit ihren Kindern zusammenleben, genauso

häufig an Einsamkeitsgefühlen leiden wie Alleinstehende. Der entscheidende Unterschied ergab sich aus den Möglichkeiten zum zwischenmenschlichen Austausch: der für Ältere, die im ländlichen Raum leben, zum Beispiel durch die Aufgabe der Fahrerlaubnis und die zunehmenden Einschränkungen der Nahverkehrseinbindungen, für Andere durch die Aufgabe des Kleingartens, den Wegzug enger Freunde u.v.m.. In diesem Zusammenhang gewinnt die Anpassung der Wohnsituation im höheren Lebensalter eine besondere Bedeutung.



Bewegung in der Gemeinschaft macht auch den Mitgliedern der SHG Arthritis gleich mehr Spaß.

Foto: Archiv

Ob die Veränderungen des höheren Lebensalters als Stressfaktor zu belastenden Einsamkeitsgefühlen führen, hängt von der gezielten Stärkung der eigenen körperlichen, seelischen und sozialen Kompetenzen zur Stressverarbeitung ab.

Dazu können unter anderem gehören: der Erhalt und die Steigerung der körperlichen Beweglichkeit sowie die Ausdauer in abgestimmten Seniorensportangeboten zusätzlich zu eigenen Bewegungseinheiten, das Erlernen eines Entspannungsverfahrens oder geistige und kreative Aktivitäten in entsprechenden Interessengruppen, aber auch eine altersangepasste und genussvolle Ernährung. In Schwerin ist die Auswahl an Seniorenbegegnungsstätten mit vielfältigen Angeboten groß. Die Broschüre „Älterwerden in Schwerin“ – kostenlos

im Bürgerbüro des Stadthauses erhältlich – enthält Adressen und weitere Informationen. In den Kirchgemeinden der Stadt sind Aktivitäten für Senioren auf dem Plan, diese sind im Internet einsehbar oder in den Gemeindebüros zu erfragen. Auch die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS) bietet zahlreiche körperliche, geistige und kreative Gruppenaktivitäten, die allen Altersgruppen offenstehen, sowie die wichtige Möglichkeit des Austausches in Selbsthilfegruppen bei körperlichen und seelischen Problemen, so dass niemand mit seinen Problemen allein bleiben muss. Das Aufsuchen neuer Gruppenangebote und die Begegnung mit fremden Menschen erfordert umso mehr Mut, je länger man keine Übung mehr darin hatte, deshalb gilt auch hier: je früher, desto besser! Mit Rückenstärkung durch das oben Genannte ist es dann auch möglich, sich den eingangs erwähnten Methoden des geistigen Ausspannens, der Selbstbesinnung und Zielklärung in bewusst gewählter Einsamkeit zuzuwenden, um das eigene Leben auch im Alter in bewusster Balance von Gemeinsamkeit und Einsamkeit zu leben.

Brigitte Terner

Ltd. Psychologin, Klinik für Alterspsychiatrie HELIOS Kliniken

Miteinander - Füreinander als Lebensmotto

**Fordere viel von dir selber,
verlange wenig von anderen.**

frei nach Konfuzius

Es gibt Leute, die sich bewusst fürs Alleinsein entscheiden, oft sind es Künstler. Führungskräfte, Kinder und Jugendliche, behinderte oder auch kranke und alte Menschen aber können ungewollt allein sein. In einer Großfamilie aufgewachsen, war in meiner Kinder- und Jugendzeit Alleinsein kein Thema. Doch ich kenne das ungewollte Alleinsein sehr gut.

Als ich 25 Jahre alt war, starb plötzlich meine Mutter, zu der ich ein inniges Verhältnis hatte. Von uns fünf Kindern war ich die einzige, die damals ledig war. Meine Geschwister fanden kaum Zeit zu trösten, denn Beruf und Kindererziehung nahmen sie voll in Anspruch. Meine Kollegen spürten die tiefe Trauer. Sie organisierten eine zehntägige Bahnreise nach Moskau und dem damaligen Leningrad. Das war die perfekte „Seelsorge“ für mich. Ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter lernte ich meinen Mann kennen. Nach der verlorenen großen Liebe fand ich ihn sympathisch und wir heirateten. So entging ich vor allem dem Alleinsein. In den ersten Jahren gab es hin und wieder Probleme, aber zwei Kinder ließen uns 16 Jahre zusammenleben. Die letzten vier Ehejahre war ich mit Alltagssorgen und Kindererziehung allein. Mein schwer alkohol süchtiger Partner rieb unsere Nerven auf. Als er drei Jahre nach der Scheidung auszog, waren wir überglücklich.

Der Umzug von Stralsund in meine Heimatstadt Schwerin bescherte mir mein Glück. Als ich dann 1992 in den Vorruhestand ging, konnten wir unser Hobby Reisen in vollen Zügen genießen. Nach über 13 Jahren Gemeinsamkeit trat plötzlich wieder der Tod in mein Leben. Auch jetzt fand ich kaum Trost, denn meine Töchter steckten in tiefen Beziehungskrisen. Die Trauer machte mich buchstäblich stumm. Um ihr zu entkommen, nahm ich im Theater den Abenddienst in Anspruch. Doch weder hier noch die Laienspielgruppe konnten mich von der Depression befreien. Nach monatelanger psychologischer Betreuung war eine sechswöchige Kur die letzte Hoffnung. Hier erfuhr ich, wie wichtig Gespräche sind. Diese Erfahrung wollte ich an Menschen, denen ähnliches geschehen war, weitergeben.

2001 gründete ich im Seniorenbüro Schwerin eine Gesprächsrunde für verwitwete Seniorinnen. 14tägig trafen sich diese, um über alles, was sie bewegte, zu reden. Bis 2008 existierte die Gruppe. Umzüge und Tod brachten das Aus. Zu dieser Zeit suchte die Volkssolidarität eine Leiterin für die ca. 350 Mitglieder starke Ortsgruppe 14 in der Weststadt. Ich übernahm die Aufgabe. Mit 72 Jahren noch voller Energie, brachte ich neue Ideen ein und änderte Strukturen. Das Motto der Volkssolidarität „Miteinander. Füreinander“ wurde mein Leitmotiv. Es sollten nicht nur Reisen stattfinden, sondern mir war auch



Herzlichen Glückwunsch

Auf 80 erlebnisreiche Jahre mit Höhen und Tiefen schaut unser langjähriges Redaktionsmitglied Angret Möller zurück. Bei Kaffee und Kuchen nahm sie die Glückwünsche der Redaktion entgegen. Seit dem Jahr 2003 unterstützt Angret Möller „Hilf Dir Selbst“ mit ihren interessanten Texten und abwechslungsreichen Rätseln, von denen sie sich hoffentlich noch viele für uns ausdenken wird.

Foto: SK

wichtig, mehr für das soziale Zusammenleben zu tun. Um den Kontakt für die 14 Helferinnen und mich zu festigen, lud ich über ein Jahr verteilt jeweils vier Helferinnen zu mir ein. Anregende Gespräche führten zu stärkeren Bindungen, so mein Anliegen. Bei Krankheit erkundigte ich mich nach ihrem Befinden und zu Geburtstagen gratulierte ich stets, oft auch durch persönliche Besuche.

Seit Ende vergangenen Jahres zweifle ich an meinem sozialen Engagement. Im November 2016 bekam ich mein zweites künstliches Gelenk. Die Operation macht mir dieses Mal mehr zu schaffen als vor drei Jahren mein Knie. Die Reha brachte nun wenig Erfolg. Im Dezember und Januar fühlte ich mich – wegen meiner Schmerzen verbunden mit starken körperlichen Einschränkungen – sehr einsam. Ständig hoffte ich auf einen Anruf der Ortsgruppe. Doch bis heute riefen von den 14 Helferinnen nur vier an, um sich nach meinem Befinden zu erkundigen. Das stimmt mich sehr traurig. Ich, die oft telefonisch den Kontakt zu den Mitgliedern suchte, blieb nun außen vor. Scheinbar sind viele Menschen mit sich selbst so beschäftigt, dass für den Nachbarn kein Platz ist.

Noch muss ich längere Pausen nach Beschäftigungen einlegen. Viel lesen, rätseln, Musik hören, kochen, backen sowie zweimal pro Woche Physiotherapie zu Hause und tägliche Übungen brachten mir Ablenkung. Seit Mitte Februar zeigen sich die ersten Erfolge. Gut Ding will Weile haben! Um zukünftig der Einsamkeit zu entkommen, werde ich so bald wie möglich ins betreute Wohnen ziehen. Dann beginnt mit 80 Jahren ein neuer Lebensabschnitt mit neuen Eindrücken.

Allein - Vereinsamung im Alter

Als die Anfrage an mich gestellt wurde, einen Artikel zum Thema Einsamkeit im Alter zu schreiben, erschien es mir ganz einfach:

Viele Menschen leben im Alter allein zu Hause, können die Wohnung oft irgendwann nicht mehr ohne Hilfe verlassen und warten auf Besuche der Familie oder von Bekannten. Wenn sie auf Pflege angewiesen sind, kommt vielleicht ein- oder zweimal am Tag der Pflegedienst, auf den die älteren Menschen dann auch warten.

Und im Pflegeheim? Wie können Menschen einsam sein, wenn sie mit vielen anderen Menschen, wie im Pflegeheim des Augustenstifts oder in einem der anderen Heime der Stadt Schwerin, unter einem Dach zusammenleben? Täglich kümmern sich viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Bereichen Pflege, Reinigung, Betreuung, Hauswirtschaft und Verwaltung im Dienst um die Belange der Bewohnerinnen und Bewohner: Hilfen bei der Körperpflege, bei den Mahlzeiten, Betreuung und Beschäftigung, Musik, Singen, Bewegung, Gedächtnistraining, Bingo, Konzerte, Besuche von Kindergärten, Kegeln, Spaziergänge und vieles mehr. Das Jahr wird entsprechend der Jahreszeiten gestaltet, wir feiern im Augustenstift die kirchlichen Feste, tägliche Andachten und sonntägliche Gottesdienste, manchmal muss man sogar entscheiden, zu welchem Angebot man heute gehen möchte.



Und viele Besucher, Angehörige, Ehrenamtliche und Besuchsdienste, wie die Grünen Damen und Herren kommen täglich zu Gesprächen und gemeinsamer Zeit ins Haus. Also, wann kann da jemand einsam sein?

Aber so einfach ist es nicht: Wir können nicht von Einsam zu Gemeinsam gehen, wie von einem Ort über den Weg in einen nächsten Ort.

Ich habe mich in der Literatur umgeschaut: Einsamkeit im Alter ist von hoher gesellschaftlicher Bedeutung. Einsamkeit wird als ein negatives Gefühl eines bestimmten Mangels von sozialen Beziehungen beschrieben. Damit grenzt sich die Einsamkeit von dem objektiven Phänomen der Isolation ab. Einsamkeit und Isolation hängen zusammen. Aber nicht jeder Mensch, der objektiv isoliert lebt, also ohne soziale Kontakte ist, muss sich einsam fühlen. (vgl.: Bannwitz, J.: Emotionale und soziale Einsamkeit im Alter, Köln 2009)

Gemeinsam einsam! Sicher ist es oft auch anders: Nicht alle Bewohnerinnen und Bewohner sind in der Lage, auf Grund der verschiedenen persönlich bedingten, strukturellen und umweltbedingten Faktoren, die vorhandenen Ressourcen einer Altenhilfeeinrichtung mit all seinen Angeboten zur eigenen Gestaltung zu nutzen.



Viele Menschen haben schon lange allein in ihrer Wohnung gelebt. Und dann kommt ein Umzug: körperliche Einschränkungen werden als unangenehm empfunden, viele schämen sich, Einschränkungen der Denkfähigkeit bzw. dementielle Erkrankungen führen häufig zu Rückzug aus der Gemeinschaft. Andere suchen den Kontakt zu einem Menschen. Ein sehr vielschichtiges und auch trauriges und zugleich alarmierendes Fazit, das zeigt, dass sich nicht allein auf Grund einer Ansammlung von Menschen automatisch mitmenschliche Nähe entwickelt. Die Angst, im Alter und vor allem dann, wenn man ins Heim muss, zu vereinsamen, ist also nicht unbegründet.

Und andere Menschen verlieren den Lebensmut, wenn vielleicht der Schritt ungewollt notwendig wird in ein Heim zu ziehen – sie werden sehr einsam in einer großen Gemeinschaft, fühlen sich verlassen, nutzlos und überflüssig.

Aber meine Erfahrung aus der Begleitung vieler Menschen über viele Jahre im Pflegeheim bringt mich zu der Überzeugung, dass für viele alte Menschen das Leben in der Einrichtung auch eine Bereicherung sein kann. Oft habe ich gehört: „Hätte ich das gewusst, dann wäre ich schon viel früher eingezogen. Zu Hause war ich viel allein. Hier kann ich andere treffen, wenn ich möchte“.

Wichtig ist es aus meiner Sicht, frühzeitig Überlegungen anzustellen. Wie möchte ich im Alter leben? In meiner Wohnung, in einer Wohngemeinschaft, bei den Kindern oder in einem Heim? Beratungen zu den Möglichkeiten und Hilfen im Alter sowie bei Hilfe- und Pflegebedürftigkeit gibt es an vielen Stellen: im Pflegestützpunkt der Stadt, in Selbsthilfegruppen, in den Einrichtungen und auch bei den Pflegekassen.

Sich des Risikos bewusst zu werden, eines Tages auch unter Einsamkeit leiden zu können, ist ein erster wichtiger Schritt. Hier gilt es, aktiv gegenzusteuern.

Margret Fromm-Ehrich

Abteilungsleitung Wohnen und Pflegen
im Augustenstift zu Schwerin

Mit Selbsthilfe zu mehr Wohlbefinden

Ich war ein sehr stilles und zurückhaltendes Kind mit vielen Ängsten. Das wurde weder in der Familie noch in der Schule beachtet. So habe ich nie gelernt, mich zu behaupten. Im Gegenteil: ich habe eher alles mit mir machen lassen. Mit Leistung habe ich versucht, auf mich aufmerksam zu machen. Teilweise war ich damit zufrieden, oft aber war ich traurig. Später habe ich mich oft gefragt, wieso ich so geworden bin.

Eine Ursache sehe ich bereits in der frühen Kindheit. Ich bin die sechste von sieben Geschwistern, vor und nach mir hatte meine Mutter Fehlgeburten, sollte keine Kinder mehr bekommen, da zunehmend Schwierigkeiten bei den Geburten auftraten. In dem Februar, als ich geboren wurde, war in Hamburg die große Sturmflut. Auch in unserem kleinen Dorf bei Schwerin waren Strom- und Telefonmasten umgeknickt. Mein Vater war auf Kur. Und in unserem Ort, wo es nur zwei Autos gab, wollte keiner meine Mutter in die Klinik bringen. Was für Ängste musste sie wohl ausstehen? Ich habe es geschafft, bin in diese Welt gekommen.

Meine Kindheit war geprägt von Ängsten, dem Gefühl kaum beachtet zu werden und der strengen Erziehung meines Vaters. Als ich acht Jahre alt war, hatte ich ein sehr einschneidendes Erlebnis, das sicher auch dazu beigetragen hat, dass ich so geworden bin wie ich bin. Mein Vater war etwa ein halbes Jahr im Krankenhaus. Meine Mutter war mit uns sieben Kindern völlig überfordert, äußerte vor uns Suizidgedanken. Ich wollte allen Kummer von ihr fernhalten, sie schützen, aufpassen, dass es ihr nicht mehr so schlecht geht. Das ist bis zu ihrem Tod so geblieben. Helfen und gute Leistungen wurden anerkannt. Langsam entwickelte sich dieses Prinzip in allen Lebensbereichen: Hauptsache allen anderen ging es gut, auf mich habe ich nicht geachtet, ich war nicht wichtig. Hinzu kam noch der Gehorsam, den mir mein Vater abverlangte.

Irgendwann hat mich das überfordert. Ich fühlte mich in der Arbeit gemobbt. Zunächst wusste ich nicht, woher meine Beschwerden kamen. Während einer orthopädischen Reha kam ich das erste Mal mit einem Psychologen in Kontakt. Dadurch begann ich langsam die Ursachen zu begreifen. Seit 14 Jahren bin ich in vielen ambulanten, teil- und stationären Therapien dabei, meine Seele aufzubauen - anfangs noch nicht so einsichtig und intensiv. Die entscheidende Wende kam in der Klinik Buchenbach bei Freiburg. Ich hatte nach dem plötzlichen Tod meines Mannes einen Tiefpunkt, als ich die Empfehlung für diese Klinik bekam. Dort wird auf anthroposophischer Grundlage therapiert. Ich fühlte mich dort von Beginn an gut aufgehoben und ernst genommen. Das gesamte Personal war sehr einfühlsam, immer mit Rat und Tat zur Stelle. Mit oft einfachen Mitteln bin ich langsam zur Erkenntnis gekommen, dass ich es selbst in der Hand habe, wie ich mit meiner Erkrankung umgehen und mit ihr leben kann.

Ich habe viele Anregungen und Achtsamkeitsübungen mit nach Hause genommen, sie seitdem mit Disziplin, Ausdauer und Ruhe konsequent angewandt. Stress versuche ich zu vermeiden, der bekommt mir absolut nicht mehr, macht mich unsicher, bringt ungeliebte Symptome zurück. Sicher ist nicht jeder Tag gleich, kleine Dämpfer sind normal, aber ich fühle mich von Tag zu Tag ein bisschen stabiler. Im Bekanntenkreis und in der Familie bekomme ich positive Rückmeldungen. Ich helfe mir in erster Linie jetzt selbst. Wenn es mir gut geht, helfe ich anderen damit mehr, weil sie merken, dass es mir gut geht. Ich kann mich selbst wieder wertschätzen, beginne das Leben zu genießen. Sicher nicht jeden Tag gleich gut. Jeder gute Tag ist jedoch ein Gewinn. Mit meinem kleinen Bericht möchte ich anderen Mut machen. Einen Versuch ist es allemal Wert.

Martina, SHG Regenbogen

Ratten im Schatten von Jenny Falk

Umzug, neues Heim, Glück allein.

*Der Wein im Kühlschrank
sieht aus wie du.*

Hab deinen Schuh gefunden.

Zieh ihn an, drehe Runden auf dem neuen Boden.

*Die Wogen glätten, die netten Gedanken bleiben,
die, die reiben stehen leer im Müll.*

Füll die Gläser bis zum Rand.

Die Wand zeigt kalte Bilder.

Umrande kleine Flecken,

um die Schatten zu verstecken.

Die Ratten fliegen im Flur entlang.

Nichts von Belang.

Fang einfach nochmal von vorne an.

Dann und wann werd ich an dich denken.

Mich ablenken.

Dich verschenken.

Wird sich schon irgendwie einrenken.

Muss nichts mehr einschränken.

Aus dem Schrank fällt ein Hemd von dir.

Zieh es an. Frier!

*Behalte und falte, kurz gedrückt,
dann zurückgelegt.*

*Mich aufgeregt, mit deinem Schuh getrampelt,
alles weggestrampelt.*

Die Ampel auf gelb, gefällt.

Bei grün bleib ich stehen, auf Rot kann ich gehen.

Nicht gesehen, dass die Rahmen keine Bilder tragen.

Die zehn Plagen hast du geschuldet.

Hab weggesehen, es geduldet.

*Im Nachhinein ist man immer schlau,
genau genommen klüger.*

Bist ein Betrüger, hast mein Herz gestohlen, es billig verkauft.

Ich hole es mir wieder, mit Zinsen obendrauf.

Wirst brennen, erkennen, dass ich Einzig war.

Artig, immer für dich erreichbar. Gewesen. Spesen!

Sitze leer am Tresen, die ersten Tränen fließen.

Stehe auf, geh wankend, erkrankend nach Hause.

Kalte Brause.

Noch den alten Kaktus gießen, in das Eine-Seite-Bett einsteigen.

Summe Lieder vom „Reigen“.

Dein Kissen kurz gedrückt.

Neues Heim, neues Glück!

Ich werd nochmal verrückt mit den Ratten im Schatten.

Von Mensch zu Mensch

„Einsamkeit ist tödlich.“ Der Satz steht im Raum. Uta Krause sagt ihn mit Nachdruck, ganz neutral, fast nüchtern. So wie „Rauchen ist tödlich“. Eine Tatsache, trotz Winston Churchill und Helmut Schmidt.

Uta Krause leitet seit zehn Jahren – wie sie betont – „mit Herzblut, Leidenschaft und Freude“ die Ökumenische Telefonseelsorge Schwerin. Diese gibt es seit über 25 Jahren in der Landeshauptstadt und wird getragen von der katholischen und evangelischen Kirche und ihren Dachverbänden. Seit 1999 ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr erreichbar. Depressive Stimmungen, körperliches Befinden bzw. Beschwerden und Einsamkeit sind die Hauptmotive, warum Menschen zum Hörer greifen, um mit einem Fremden über ihre Probleme, Sorgen und Ängste zu sprechen, erklärt die Sozialpädagogin. 21 457 Anrufe sind 2016 bei der Schweriner Telefonseelsorge eingegangen. 13 052 seelsorgerliche Gespräche haben die Ehrenamtlichen in Schwerin im vergangenen Jahr am Telefon geführt. Zwei Drittel der Anrufenden waren Frauen, ein Drittel Männer, so wie in den meisten Jahren. Nur in einem Jahr habe es einmal eine Ausnahme gegeben, da war das Verhältnis ungefähr 50 zu 50. Aber nur in dem einen Jahr. Warum, weiß Uta Krause nicht. Und Spekulation sind nicht ihre Sache. Andere Telefonseelsorge-Stellen wie in Lübeck haben in den vergangenen Jahren mehr männliche Anrufer gezählt, auch wenn es dort auch weiterhin eher Frauen sind, die telefonische Hilfe oder einfach nur jemanden zum Zuhören suchen.

„Männer haben andere Strategien, mit Problemen oder schwierigen Situationen umzugehen“, weiß Uta Krause. „Unterdrücken von belastenden Gefühlen, Kanalisieren und Ausagieren dieser durch Leistungssport wie Laufen oder Kraftsport, aber auch Konsum von Alkohol und anderen Drogen gehören zu den Praktiken. Kommunikation über Sorgen und Gefühle sind weniger geübt.“

Hinzu komme das immer noch bestehende männliche Rollenbild: Männer müssen stark sein und sich auf das Wesentliche, nämlich auf die sachliche Ebene konzentrieren. So machen Männer viel mit sich allein aus. Der Mann, der stille einsame Kämpfer?!


Wenn Männer anrufen, dann habe das vor allem mit Stress, der Arbeit, aber auch mit Familie und Beziehung zu tun. Die Männer haben dann das Gefühl, den hohen Erwartungen von außen nicht zu genügen und suchen nach einer Möglichkeit, wie es weitergehen könne.

Einsamkeit stecke hinter vielen Anrufen, sagt die Mitfünfzigjährige, egal ob Mann oder Frau, ob älter oder jünger. Es geht um reale Einsamkeit, weil die Kinder nur selten zu Besuch kommen, der Partner sich getrennt hat oder gestorben ist, weil einfach niemand da ist. Es geht aber auch um gefühlte Einsamkeit. Uta Krause: „Einsam können wir auch unter Menschen

sein“. Manchmal werde das Einsam-Sein, das Sich-verlassen-Fühlen oder das Allein-Sein mit einem Problem, das einen beschäftigt und für das es scheinbar keine Lösung gibt, ganz offen angesprochen. Wie von einer älteren Dame, die am Telefon sagte, dass sie seit drei Wochen mit niemandem mehr gesprochen habe. Drei Wochen mit niemandem sprechen, streiten, lachen, schweigen. „Das kommt vor, öfter als wir alle glauben“.

An den Wochenenden oder an Feiertagen rufen vermehrt Menschen aus Wohn-Einrichtungen an. Menschen, die von Montag bis Freitag in geschützten Werkstätten arbeiten, dort mit Kollegen an der Werkbank stehen, gemeinsam den Frühstückskaffee trinken oder mit anderen zu Mittag essen. Am Wochenende sind sie allein. Und ohne ausreichende soziale Kontakte kann ein Wochenende lang werden.

Manchmal verberge sich, so die Leiterin der Schweriner Telefonseelsorge, die Einsamkeit aber auch hinter einer Erkrankung, einer depressiven Verstimmung, einem verzweifelten Gefühl, einer Facette des eigenen Lebens, die einen aus dem



Sorgen kann man teilen.

TelefonSeelsorge
Anonym, kompetent,
rund um die Uhr.

0800/111 0111
0800/111 0222
www.telefonseelsorge.de

Die Deutsche Telekom ist Partner der TelefonSeelsorge.

gesellschaftlichen Rahmen fallen lasse. Eine psychische oder physische Krankheit kann einsam machen und Einsamkeit macht krank. „Einsamkeit ist tödlich“, wiederholt Uta Krause. Deshalb will sie den Ursprungsgedanken der Telefonseelsorge, Menschen vor dem Suizid zu bewahren, sie zum Leben zu ermutigen, wieder mehr in den Fokus der Öffentlichkeit holen. „Jeder Mensch kennt suizidale Gedanken“, sagt Uta Krause. Aber darüber spricht kaum jemand. Dabei sterben in Deutschland jedes Jahr mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle. Mehr als 10.000 Menschen nehmen sich jährlich das Leben, weitaus mehr begehen einen Suizidversuch. Uta Krause: „Einige Gespräche lassen die Telefonseelsorger vermuten, dass der Anrufer suizidale Gedanken hat. Dann sprechen sie das offen an, fragen nach, ob er oder sie an Suizid denkt“. Nicht immer sei die Vermutung richtig. Aber wenn doch, scheinen die Anrufer froh zu sein, dass sie frei über ihre Gedanken sprechen und so ein Tabu brechen können. Es ist ein erster Schritt. „Fertige Lösungen gibt es bei der Telefonseelsorge aber nicht – weder bei Selbsttötungsabsichten noch bei anderen Problemen“, betont Uta Krause. Bei der Telefonseelsorge gehe es vielmehr darum, wenn möglich gemeinsam Perspektiven zu erweitern und den Anrufenden dahingehend zu unterstützen, den eigenen Weg zu finden. Denn: „Wer das Problem hat, hat auch die Lösung. Nur sieht er sie zum Zeitpunkt des Anrufes noch nicht“.

Keine Ratschläge zu erteilen, zuhören, sich selbst für einen Moment auf den Anrufenden einzulassen, den anderen so anzunehmen, wie er oder sie ist, sind hohe Anforderungen an diejenigen, die sich in der Telefonseelsorge ehrenamtlich engagieren. 88 Männer und Frauen sind es derzeit bei der Schweriner Telefonseelsorge, die in Vier-Stunden-Schichten, auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen am Telefon sitzen. Sie wurden in einer fast einjährigen kostenfreien Ausbildung auf die Aufgabe vorbereitet. Regelmäßige Supervisionen, Gespräche in einem starken Team sowie ein offenes Ohr von Leiterin Uta Krause unterstützen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihrem Engagement. Sie alle bringen unterschiedliche Voraussetzungen aus ihrem beruflichen und privaten Alltag mit. Gemein sei ihnen jedoch eins, sagt Uta Krause:

Sie wollen helfen, wollen da sein für die Menschen, denen es gerade nicht so gut geht. Und aus diesem Grund investieren sie ihre Lebenszeit. Welch ein tolles Geschenk!

Michaela Ludmann

Stille



„Telefonseelsorge, guten Abend.“

„Ich habe Tabletten genommen, bleiben Sie bitte bei mir...“

Nach einer Stunde kein Wort mehr, kein Atem...Stille...

Heute zünde ich für Sie eine Kerze an.

Wir sind wieder verbunden.

aus: 25 Jahre Ökumenische Telefonseelsorge Schwerin

Datenschutz

Die Telefonseelsorge ist eine bundesweite Organisation. Rund 8000 umfassend ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit vielseitigen Lebens- und Berufskompetenzen stehen Ratsuchenden in 105 Telefonseelsorgestellen vor Ort zur Seite.

Die Deutsche Telekom trägt seit 1997 sämtliche Gebühren für die unter den beiden Sondernummern geführten Telefongespräche.

Die unbeobachtbare Kommunikation wird als grundlegende Voraussetzung der Telefonseelsorge rechtlich garantiert. Name und Zielnummer der Stelle sowie die Dauer der Verbindung erscheinen nicht im Einzelgesprächsnachweis (EVN). Es erscheint also in keinem Display der Telefonseelsorge, von welcher Telefonnummer aus angerufen wird. Zudem kann niemand der Telefonrechnung des Anrufenden entnehmen, dass die Telefonseelsorge angerufen wurde.

Neben der telefonischen Hilfe wird auch Mail, Chat- und Face-to-Face-Beratung angeboten.

Alleinsein = Fluch und Segen

Merlin

Es ist ein Freitag, der erste im Februar 2017, und ich bin mit Reisevorbereitungen für einen Familienkurztrip nach Sachsen beschäftigt, als mich plötzlich das Klingeln des Telefons aufschrecken lässt.

„Hallo, hier ist Merlin...!“ Merlin? Ich kenne keine Merlin - denke ich so, sage es aber nicht. Meine Gedanken kreisen ohnehin um die Dinge, die ich unbedingt einpacken will. Unfreiwillig komme ich ins Grübeln. Dennoch rufen weder diese freundliche, zurückhaltende Stimme noch der Name bei mir Erinnerungen hervor. „Na, ich wüsste doch, in der Boutique in der Lessingstraße...“ Nein, ich wusste nicht... „Na, Lessingstraße in der Weststadt!“ Ach ja, jetzt machte es bei mir klick. „Wir wollten uns doch mal treffen.“ „Oh ja gerne“, antworte ich spontan, „bin jetzt aber gerade ein bisschen unter Zeitdruck. Aber sag mal, du lebst doch alleine, wenn ich mich richtig erinnerst?“ „Ja...“, ruft es am anderen Ende des Telefons zurück. „Dich schickt der Himmel und zwar in jeder Hinsicht“, platzt es jetzt aus mir heraus. „Montag rufe ich dich gleich zurück, dann machen wir einen Termin. Erst mal wünsche ich dir ein schönes Wochenende.“ Ob ich sie überhaupt wieder erkenne, durchfährt es mich plötzlich. Unser Kennenlernen - diese kurze Begegnung - liegt inzwischen dreieinhalb Monate zurück. In der besagten Boutique bat sie mich um meine Meinung, bezüglich der von ihr ausgesuchten Garderobe. Aufdringliches Verkaufspersonal und Sprüche wie „das habe ich mir auch gekauft...“ oder „diese Hose ist doch auch schön...“, obwohl man auf der Suche nach einem Kleid ist, können wir beide nicht leiden, darüber sind wir uns im Nachhinein einig. Fachliche und sachliche Beratung, was könnte wozu passen oder Aufklärung über Qualität, Material oder Preise hingegen wäre wünschenswert.

Merlin zog erst vor zwei Jahren nach Schwerin, um in der Nähe ihrer ältesten Tochter (38) und ihrer zwei Enkelkinder (9 und 4 Jahre) zu sein. Tochter und Schwiegersohn arbeiten sehr viel, das Geld stimmt und ihr Lebensstandard ist dementsprechend auf hohem Niveau. In der wenigen Freizeit kümmern sie sich rührend um ihre Kinder, obwohl Mama ständig mit ihrem Handy telefonierend unterwegs ist, wie die 9jährige Tochter findet. Omas Hilfe ist deshalb ab und zu unabdinglich. Als Dankeschön und Anerkennung spendieren sie Merlin, die im Dezember ihren 60. Geburtstag feierte, den Urlaub mit der Familie. Die mittlere Tochter ist 34, verheiratet, kinderlos und liebt vor allem ihre Pferde, Kinder sind auch künftig kein Thema. Der 22jährige Sohn lebte noch bis vor zwei Jahren im gemeinsamen Haushalt, studiert inzwischen an einem anderen Ort und ist frisch verliebt. Zwanzig Jahre war sie mit ihrer großen Jugendliebe verheiratet. Sie 14 und er 12 Jahre jung als sie sich in der Schule begegneten. Die Mütter der beiden waren befreundet und so begann und entwickelte sich ihre Beziehung. Ein Häuschen im Wald, eine eigene gut gehende Elektrofirma, also keine materiellen sowie finanziellen Sorgen und drei gesunde Wunschkinder. Die Partnerschaft war liebevoll

und harmonisch, aber in der Kindererziehung gab es zunehmend Probleme. Ständig gab es Kritik und Ärger, egal was sie machten. Nie und nichts war irgendwie noch richtig und alles führte zum Streit. So konnte es nicht weitergehen! Nach vielen gemeinsamen Jahren machte sie den entscheidenden Schnitt, trennte sich von ihrem Mann. Besonders litt der Sohn unter der Strenge und Pedanterie des Vaters, wurde psychisch auffällig und benötigte schließlich ärztliche Behandlung. Durch diese Trennung und berufsbedingte Veränderungen im Bekanntenkreis, den es aufgrund besserer Arbeitsangebote und Bedingungen in die alten Bundesländer zog, hat sie alle sozialen Kontakte verloren. Parallel musste sie aufgrund von eigener Erkrankung und folgenden Operationen ihr kleines gut florierendes Geschäft für Kinderbekleidung aufgeben. Inzwischen lebt sie von Harz IV, hat eine gemütliche schöne Wohnung, dies erzählt sie trotzdem ohne Verbitterung und lächelt dabei.

Nun will sie ihre Lebensplanung umgestalten und sucht neue Kontakte. Sportliche Betätigung, Yoga zum Beispiel ist eines ihrer bevorzugten Hobbys. Gern würde sie etwas mit Kindern machen, sich auch da ehrenamtlich engagieren. Besonders wünscht sie sich einen Garten möglichst in Wassernähe. Einer neuen Partnerschaft gegenüber wäre sie zwar einerseits aufgeschlossen, aber ihr Inneres sträubt sich. Körperliche Nähe kann sie irgendwie nicht zulassen, vielleicht sind ihre Ansprüche zu hoch, meint sie. Die große Liebe begegnet einem wahrscheinlich nicht ein zweites Mal. Sie stand auf der Sonnenseite des Lebens. Da bleiben Vergleiche nicht aus. Jetzt schaut sie nach vorn und voller Neugierde in eine neue Zukunft, was auch immer da kommen mag. Danke für das offene Gespräch!

Vorruheständler

Ein ehemaliger Unternehmer (64), inzwischen im Vorruhestand, aber noch beratend und vielseitig ehrenamtlich tätig, erzählt mit einem Zwinkern, seine langjährige Ehefrau mit „preußischen“ Wurzeln sei von ihrer dreiwöchigen Rehakur zurück und mit ihr kehre endlich wieder „Ordnung, Sauberkeit und Disziplin“ ein. „Ich hatte mir das alles mit dem Haushalt und so ein bisschen lockerer eingerichtet...“, erzählt er rückblickend. „Die Kissen auf dem Sofa nach dem Fernsehabend für den nächsten Abend liegen gelassen. Das schmutzige Geschirr stand schon mal bis zum anderen Morgen in der Küche. Der Badewannenrand lag voller gebrauchter, aber noch zu gebrauchender Wäsche. Der Garagenfußboden voller Gartenspuren, der Küchenfußboden hat sonst auch nicht so viele Krümel gesehen. Die Zeitungen blieben länger liegen...“ Schon abends freute er sich auf den nächsten Morgen: Frühstück mit seinem Latte Macchiato und eben der Zeitung - in Ruhe und Behaglichkeit Neues aus der Stadt, der Welt, aus Sport und Kultur, neue Bücher usw. genießen und lesen zu können.

Finanzberater :

Finanzberater (32): Die Vor- bzw. Nachteile des Alleinlebens halten sich aus meiner derzeitigen Sicht die Waage. Vorteile wie Flexibilität und tun und lassen können, wonach mir gerade ist, stehen sicher Geborgenheit und sozialen Gesichtspunkten gegenüber.

Frage: Leben Sie gewollt allein oder hat es sich bisher noch nicht anders ergeben?

Gewollt, nein! Ergeben, hin und wieder schon. Aber eine Begegnung, die auch eine längerfristige Basis hat, ist aus meiner Sicht eher schwierig zu finden. Dies ist dann ja schon das „Optimalziel“.

Suchen Sie aktiv z.B. über das Internet oder lassen Sie das Schicksal entscheiden, ob Sie auf eine Partnerin treffen? Lesen Sie Zeitungsannoncen unter der Rubrik Partnersuche oder gibt es für Sie ganz andere Möglichkeiten und Gelegenheiten, die Sie nutzen?

Nein, ich suche nicht aktiv, weder im Internet noch so. Zeitungsannoncen lese ich manchmal schon, aber nur so, ich bin mir da nicht so sicher, wer oder was sich dahinter verbirgt und dann bleibt es auch beim Lesen.

Wie sollte Ihre Partnerschaft aussehen?

Ich habe hier keinen besonderen Plan, bin aber auf jeden Fall von Harmonie geprägt. Wenn ich sporadisch erfahre, dass der Alltag hier und da eigentlich nur aus sich gegenseitig „anzicken“ o.ä. besteht, bevorzuge ich, den aktuellen Status beizubehalten.

Besteht bei Ihnen ein Kinderwunsch?

Ja schon, aber nicht mit „irgendeiner“ – nicht negativ gemeint – es sollte schon Potenzial auf langfristiges Familiensamensein geben!

Vielleicht hat Ihre Schwester eine tolle Freundin, die zu Ihnen passen könnte?

Hat sich/sie mir noch nicht vorgestellt. Sie ist auch vier Jahre jünger als ich. Mein Alter, gerne auch plus ein bisschen, hat sich in der Vergangenheit als passender herausgestellt.

Beansprucht oder fordert Sie die Arbeit vielleicht zu sehr, liegt es somit an mangelnder Freizeit?

Nein, daran liegt es definitiv nicht!

Fühlen Sie sich noch zu jung und wollen das Singleleben noch einige Zeit genießen?

Nein, wenn sich die Gelegenheit ergibt, wäre es schon schön. Eine Dringlichkeit sehe ich allerdings aktuell nicht.

Wie wichtig sind Freunde?

Ganz wichtig, das Thema war nach meinem Zuzug nach Schwerin sehr herausfordernd. Als Ausgleich zum beruflichen Alltag und um einfach mal was anderes zu erleben. Alleine geht man ja doch nicht zum Hafenfest oder zur Kneipennacht... also zum Beispiel...

Wie stehen sie zum Sport?

Durch den Sport haben sich auch Freundschaften ergeben. Außerdem brauche ich auch hin und wieder Bewegung, um den Kopf frei zu bekommen.

Bärbel

Bärbel (53) betätigte sich gerade seelsorgerisch, befand sich im Gespräch mit einer Bekannten aus einer Sportgruppe, deren Mann kürzlich verstorben war. Gleichzeitig saß ihr Mann am PC, um eine Urlaubsreise zu buchen. Inzwischen war es Zeit, um zu Abend zu essen und so ging sie ins obere Geschoss ihres Hauses, um ihn zu holen.

Doch dann der Schock: Ihr Mann lag plötzlich regungslos auf dem Fußboden des Zimmers. Ohne irgendwelche vorhergehenden gesundheitlichen Anzeichen oder Beschwerden, zumindest machte er in der nahen Vergangenheit diesbezüglich keine Äußerungen, lag er nun plötzlich vor ihr. Eine Woche vor seinem 51. Geburtstag verstarb er und die Todesursache ist bis heute ungeklärt. Obduzieren lassen wollte sie ihn nicht, sie selbst arbeitete früher im Gesundheitswesen. „Tot ist tot. Was sollte das jetzt noch bringen, es ändert nichts“, meint sie. Jedoch fiel ihr seinerzeit auf, dass er gelegentlich über seinen Tod oder seine Beerdigung sprach. Vermutlich weil sein Vater früh starb. Pink Floyd war sein Musikwunsch auf seiner letzten Reise, und Bärbel veranlasste alles, mehr blieb ihr jetzt nicht. Und nun plötzlich allein! Ihre zwei erwachsenen Söhne sind schon lange ausgezogen.

Inzwischen sind zwei Jahre vergangen, der größte Schmerz etwas gewichen und das Reden über diesen plötzlichen Verlust fällt leichter. „Die Nachbarn in meinem Wohngebiet zogen sich plötzlich zurück, als hätte ich eine ansteckende Krankheit“, erzählt sie. Ihre Vermutung: „Die Leute konnten damit nicht umgehen, es war bestimmt nicht böse gemeint“. Allerdings gab es auch welche, die sofort nachfragten, was mit dem Haus, dem Auto und sogar mit einer neuen Partnerschaft sei.

Den Verlust kompensiert sie unter anderem als Übungsleiterin mit viel Sport und Weiterbildungen rund um die Thematik „Gesundheit und Sport“, um ihr erworbenes Wissen weiter zu vermitteln. Das sieht sie inzwischen als ihre Aufgabe und Berufung. Mitpatienten im Krankenhaus bezeichneten sie einmal als ihren „Leuchtturm“, als einen Orientierungspunkt für so manche Schiefelage. Ein Leuchtturm leuchtet weit ins Land, weist uns den Weg. Ihr Leitspruch lautet: „Füße gut, alles gut. Guckt auf die Ursachen, euer Körper redet mit euch“. Schon in der zweiten Klasse wollte sie Schwimmlehrerin werden, später als Jugendliche dann Medizin oder Sport studieren. Vorbild war ihr Opa, ein Mediziner.

Nach 32 Ehejahren genießt sie inzwischen ihre Unabhängigkeit, sucht nicht gezielt nach einer neuen Partnerschaft. Das Schicksal soll für sie entscheiden. Partnerschaftlich sei sie offen für alles.

Evelyn Mammitzsch

Alleinsein gleich Einsamsein?

Die meisten von uns kennen wohl das beklemmende Gefühl, als würde einen ein Bienenschwarm vom Inneren heraus auf-fressen. Wenn man unruhig, traurig, hilflos, isoliert, sprich ein-sam ist. Viele verwechseln Einsamkeit jedoch mit Alleinsein. Aber allein zu sein bedeutet nicht immer einsam zu sein.

Gerade diejenigen, die das Al-leinsein als schwere Last emp-finden, sind oft durchlässig für äußere Stimmungen, nehmen kleinste emotionale Verände-rungen in ihrem Umfeld wahr, sind von Selbstzweifeln und Ver-lustängsten getrieben, fühlen sich unverstanden und hadern mit dem eigenen Ich. Sie gehen in Beziehungen oft Kompromisse ein, der Harmonie wegen, brauchen jemanden um sich he-rum, um glücklich zu sein. Er-wartungen, von außen sowie die eigenen, sind ein großer Hemm-faktor. Die Angst der Ablehnung oder gar ungeliebt zu sein, sich selbst für unliebenswürdig zu halten, gipfelt oft in dem Gefühl der inneren Leere. Es bleibt der große Wunsch, dazuzugehören, Teil von etwas oder jemandem sein zu.

Es kommt vor, dass der eine sich über den Partner oder die Part-nerin definiert, der andere über Freunde und es gibt auch die, die sich mit Arbeit zuschütten.

Alle haben eines gemeinsam: die Ablenkung von sich selbst. Vielleicht, weil sie die Stille nicht ertragen können, vielleicht, weil die Gedanken in ihren Köpfen düster sind, sie nie wirklich echte Bindung erfahren haben oder weil sie es verlernt haben, aus der Ruhe Kraft zu tanken. Denn das unfreiwillige Allein-sein ist oft bedrückend und schwer auszuhalten, gerade wenn man auch mit anderen Dingen beziehungsweise Problemen beschwert ist. Manche mögen sich auch einfach nicht, können sich selbst kaum ertragen. Dann können noch so viele Men-schen um sie herum sein, die tanzen, lachen, singen, die Last der Einsamkeit werden sie einem nicht nehmen. Nur wenn man aus eigenem Antrieb heraus versucht neue Wege zu fin-den, muss der Zustand des Verlorenenseins nicht von Dauer sein.

Denn es gibt auch den freigewählten Zustand des Alleinseins. Zum Beispiel der Angler, der allein stundenlang in seinem Boot verbringt, mit sich und der Natur im Einklang. Der Künst-ler, der in sich versunken auf das nächste Motiv wartend vor

seiner Staffelei sitzt. Der nette Herr von nebenan, der jeden Mittag auf der Parkbank verbringt, um die Vögel zu beobach-ten. Oder die Mutter, die es sich, nachdem sie die Kinder ins Bett gebracht hat, im stillen Wohnzimmer auf ihrem Lieblings-sessel bequem macht, um die Ruhe zu genießen.



„Allein sitzend, allein ruhend, allein umhergehend, frei von Träg-heit; wer tiefe Einsicht in die Wurzeln des Leidens hat, genießt großen Frieden, wenn er in Einsamkeit weilt.“ **Buddha**

Foto: www.orient-decor.de

kann der Schlüssel zu einem besseren Verständnis des eigen-en Ichs sein.

Die Einsamkeit bietet durchaus auch die Möglichkeit, sich von innen zu stärken, wenn man es denn zulässt. Ist man in der Lage, das eigene Ich als Freund anzunehmen, loslässt und die äußeren und inneren Erwartungen für nichtig erklärt, kommt die Selbstakzeptanz von ganz allein.

Und dann kann es passieren, dass man sagt: „Hallo! Hier bin ich! Mit mir allein im Reinen.“ Was nicht heißen soll, dass mich die Einsamkeit nicht manchmal besuchen darf.

Jenny Falk

Integration klappt nicht (von) allein

Am 16. November 2016 ist das „Patenschaftsbüro“ in der Puschkinstraße 35 eröffnet worden. Heike Sobanski und Hamoud Aldghim leiten das Schweriner Büro, das ein Treffpunkt für Einheimische und Flüchtlinge ist. Das Ziel ist, Kontakte zu knüpfen mit hilfsbereiten Schwerinern und Flüchtlingen, sowie im günstigsten Fall ein „Tandem“ zu bilden, indem man/frau eine Patenschaft eingeht. Gesucht werden Schweriner, die ein großes Herz und etwas Zeit mitbringen, wie Heike Sobanski gern sagt. Das Büro ist von Montag bis Freitag von 10 bis 14 Uhr geöffnet. Dienstags ab 10 Uhr ist immer Kennlern-Café für alle Interessierten.

Daran nahm ich Ende November 2016 teil und traf dort Abeer aus Damaskus. Sie lebt seit April 2016 mit ihren drei Kindern (9, 13, 14 Jahre alt) in Schwerin. Zwischen uns stimmte gleich die Chemie. Hamoud Aldghim übersetzte für uns und einige Tage später entschied ich mich, der syrischen Familie als kümmernde Patin zu helfen. Wir treffen uns ein- bis zweimal die Woche, machen Erledigungen bei Ämtern, Behörden usw.. Ich lese die Post und wir planen die nächsten Schritte gemeinsam beim Kaffee im Patenschaftsbüro. Mir gefällt die freundliche und warmherzige Atmosphäre im Büro, für die Heike Sobanski und Hamoud Aldghim stets sorgen, obwohl sie jede Menge Hilfe leisten, telefonieren, übersetzen, mit Papierkram helfen und Gespräche führen. Jede/r ist immer herzlich willkommen.

Inzwischen war ich einen Nachmittag und Abend zuhause bei Abeer und ihren Kindern. Abeer hat gekocht und gebakken. Die ganze Familie ist herausgeputzt und freudig aufgeregt, weil ich zu Besuch da bin. Die Kinder sind gut erzogen und respektvoll. Nach dem Essen räumen sie zu dritt den Tisch ab und machen den Abwasch. Ich bin beeindruckt. Wir verbringen schöne Stunden zusammen, lachen und scherzen. Abeer ist mir sehr dankbar, dass ich ihr helfe. Sie zeigt und sagt es mir oft. Ich mache es wirklich gern und bekomme viel von der



Im Patenschaftsbüro in der Puschkinstraße haben Hamoud Aldghim (2. v. li.) und Heike Sobanski (3. v. li.) immer ein offenes Ohr für Abeer (im Vordergrund), ihren Sohn Mohammad und für alle, die Unterstützung oder Kontakt suchen.

Foto: KS

Familie zurück. Durch sie habe ich einen anderen Blickwinkel auf unsere Gesellschaft, unser Land bekommen. Ich halte öfter kurz inne, bin Abeer dankbar für mein Leben in - verglichen mit dem Leben (von Frauen) in anderen Ländern - gefühlter unbeschwerter Leichtigkeit, Freiheit und Sicherheit. Mir ist es wichtig, soweit ich es ehrenamtlich kann, zu der positiven Entwicklung unserer Gesellschaft beizutragen. Nichts ist selbstverständlich und allein klappt vieles nicht.

Kerstin Fischer

Projekt „Wir sind Paten“

Büro Schwerin, Hammoud Aldghim und Heike Sobanski

Puschkinstraße 35 in 19055 Schwerin

Tel.: 0385 - 53999046

E-Mail: Schwerin@wirsindpaten.de

www.wirsindpaten.de

Auf Anregung der Flüchtlingshilfe Schwerin e.V. hat die Soziale Dienste und Jugendhilfe gGmbH für Schwerin die Verantwortung für das Bundesprojekt „Wir sind Paten“, das im Rahmen des Bundesprogramms „Menschen stärken Menschen“ des Bundesfamilienministeriums stattfindet, übernommen.

In dem Patenschaftsbüro werden die sogenannten „Tandems“ zusammengestellt. Zudem werden dort Beratungen und Schulungen für EhrenamtlerInnen und geflüchtete Menschen angeboten.



Bessere Chancen für Alleinerziehende

Viele Alleinerziehende in Deutschland haben es schon fast nicht mehr für möglich gehalten. Aber jetzt kommt sie wohl: die Ausweitung des Unterhaltsvorschusses soll am 1. Juli 2017 in Kraft treten. Das Gesetzgebungsverfahren dazu soll im Frühjahr 2017 abgeschlossen werden.

Laut dem Bundesfamilienministerium wird danach ab 1. Juli 2017 der Unterhaltsvorschuss (UHV) bis zur Volljährigkeit des Kindes und ohne Zeitbegrenzung gezahlt. Die bisherige Höchstbezugsdauer von 72 Monaten soll für alle Kinder aufgehoben werden. Für Kinder nach Vollendung des 12. Lebensjahres ist zusätzlich Voraussetzung, dass sie selbst nicht auf Leistungen nach dem Zweiten Buch Sozialgesetzbuch (SGB II) angewiesen sind oder dass der alleinerziehende Elternteil im SGB II-Bezug mindestens 600 Euro brutto monatlich verdient. Es wird gewährleistet, dass der Staat mit Unterhaltsvorschuss oder SGB II im Bedarfsfall lückenlos für alle Kinder einspringt, wenn sie die ihnen zustehenden Unterhaltszahlungen nicht erhalten. Zugleich wird für die Haushalte, die nicht hilfebedürftig sind bzw. durch eigene Erwerbseinkünfte unabhängig von Grundsicherungsleistungen werden könnten, ein wichtiger Anreiz geschaffen, den eigenen Lebensunterhalt zu sichern.

Nach langem Streit haben sich Bund und Länder darauf geeinigt, dass der Bund seinen Anteil an den geschätzten Kosten von 350 Millionen Euro nicht wie ursprünglich geplant zu 33,5 Prozent, sondern nun zu 40 Prozent trägt, die Länder übernehmen 60 Prozent.

Der UHV wird Alleinerziehenden gezahlt, wenn der andere Elternteil seinen finanziellen Verpflichtungen nicht nachkommt. Die Sätze sollen je nach Alter zwischen 152 und 268 Euro monatlich liegen. Bei Kindern ab 12 Jahre soll es nur dann einen Anspruch auf den UHV geben, wenn das Kind nicht auf Hartz IV angewiesen ist. Um einen Anreiz zu schaffen, aus Hartz IV herauszukommen, sollen Alleinerziehende, die zwar Sozialleistungen beziehen, aber ein eigenes Einkommen von mindestens 600 Euro brutto haben, einen Antrag stellen dürfen.

Der Antrag auf UHV muss schriftlich bei der zuständigen UHV-Stelle – in der Regel beim zuständigen Jugendamt – beantragt werden. Laut Familienministerium profitieren von der Neuregelung 260.000 Kinder. Insgesamt beziehen 440.000 Eltern den UHV, 90 Prozent davon sind alleinerziehende Mütter.

Die Höhe des UHV beträgt monatlich

- für Kinder von 0 bis 5 Jahre 150 Euro
- für Kinder von 6 bis 11 Jahre 201 Euro
- ab Juli 2017 für Kinder von 12- bis 17 Jahren 268 Euro.

UHV erhält ein Kind, das

- bei einem alleinerziehenden Elternteil lebt
- in Deutschland seinen Wohnsitz hat von dem anderen

Elternteil keinen, nicht regelmäßig oder nicht rechtzeitig Unterhalt erhält

- das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat
- bei dem eine ungeklärter Vaterschaft vorliegt.

Anspruch auf UHV ist ausgeschlossen, wenn

- der/die Antragsteller/in sich weigert, über den zahlungspflichtigen Elternteil Auskünfte zu erteilen
- der/die bei der Feststellung der Vaterschaft oder des Aufenthalts des anderen Elternteils nicht mitwirkt
- der/die Antragsteller/in verheiratet ist oder vom Ehegatten nicht dauernd getrennt lebt
- der/die andere Elternteil Unterhalt mindestens in Höhe des gesetzlichen Mindestunterhalts geleistet hat.

Quelle: bmfsfj

Unterhaltsvorschuss

Neue Regelungen ab 1. Juli 2017*



Kinder, die von dem Elternteil, bei dem sie nicht leben, keinen oder keinen regelmäßigen Unterhalt bekommen, können Unterhaltsvorschuss erhalten.



Höhe und Dauer des Unterhaltsvorschusses

Die Höhe des Unterhaltsvorschusses richtet sich bundesweit nach dem **Mindestunterhalt**. Für die Berechnung des Unterhaltsvorschussbetrages wird das für ein erstes Kind zu zahlende **Kindergehalt** in voller Höhe von dem Mindestunterhalt abgezogen.

Unterhaltsvorschuss gibt es bis zur Vollendung des 12. Lebensjahres (**12. Geburtstag**) des Kindes.

Auch für Kinder von **12 bis 17** gibt es ab Juli Anspruch, wenn das Kind nicht auf SGB II-Leistungen angewiesen ist oder der alleinerziehende Elternteil im SGB II-Bezug mindestens 600 Euro brutto verdient.

Die bisherige **Höchstbezugsdauer** von 72 Monaten entfällt ab Juli. Der Unterhaltsvorschuss beträgt:



für Kinder bis zu 5 Jahren

150 €



für Kinder von 6 bis zu 11 Jahren

201 €



für Kinder von 12 bis zu 17 Jahren

268 €



Schriftlicher Antrag bei der zuständigen Unterhaltsvorschuss-Stelle (in der Regel beim zuständigen Jugendamt).



Neben deutschen Kindern und ihren alleinerziehenden Elternteilen können auch Kinder mit ausländischer Staatsangehörigkeit, die in Deutschland wohnen, unter bestimmten Voraussetzungen Unterhaltsvorschuss in Anspruch nehmen.

*Die Reform stellt eine Einigung von Bund und Ländern dar und befindet sich gegenwärtig noch im Gesetzgebungsverfahren. Dieses soll im Laufe des Frühjahrs abgeschlossen werden. Das Inkrafttreten ist für den 1. Juli 2017 geplant.

Neue Wege gehen

Wie kommt man dazu, eine sichere Führungsposition in einem gut gehenden mittelständischen Unternehmen aufzugeben, um sich mit einer eigenen Idee selbständig zu machen – ganz allein?

Marco Pingel hat genau das getan. Seit Dezember 2016 betreibt er in der Schweriner Schelfstadt seine Praxis für Ayurveda, nachdem er sechs Jahre lang als Personalleiter für 260 Beschäftigte gearbeitet hat. Was von außen betrachtet ein krasser Wechsel zu sein scheint, ist für ihn jedoch die konsequente Fortführung eines bereits vor längerer Zeit eingeschlagenen Weges. „Ich war in meinem Leben an einen Punkt gekommen, an dem mir klar wurde, dass nur der Job alleine es nicht sein kann. Ich suchte nach einem Weg, mich persönlich weiterzuentwickeln, Neues zu lernen und gesünder zu leben.“ So entschloss sich Marco Pingel, den Jahreswechsel 2009/2010 im Kloster zu verbringen.

Zehn Tage allein sein ohne Kommunikation, jeden Tag wurde zehn Stunden meditiert, schweigend, ohne Kontakt zu anderen. „Das war super intensiv, auch körperlich anstrengend. Man ist dort komplett für sich, gezwungen, zur Ruhe zu kommen. Dort habe ich die Achtsamkeit mir selbst gegenüber gespürt: Was kommen für Gedanken? Wie ordne ich sie? Was will ich gerne für mich tun?“



Ab 2010 besuchte Marco Pingel verschiedene Vipassana-Kurse und erlernte diese Form der Achtsamkeitsmeditation. Er praktizierte Yoga und auf einer Indien-Reise kam er in Berührung mit dem Ayurveda. Dass die Ernährung in dieser medizinischen Heilslehre eine zentrale Rolle spielt, sei ausschlaggebend gewesen, sich intensiver damit zu befassen. 2014 absolvierte er seinen ersten Ayurvedamassagekurs und vertiefte sein Wissen in einer 246-stündigen Ausbildung zum ayurvedischen Gesundheitsberater. Derzeit absolviert er die Yogatherapieausbildung bei Harald Wittig, die er im Frühjahr 2017 abschließen wird.

„Durch alle diese Erfahrungen hat sich mein Blick auf die Welt verändert“, meint Marco Pingel. „Ich habe ihn auf das Wesentliche gelenkt: Das Leben selbst. Nun war ich für den Schritt



Marco Pingel hat sich 2016 mit seiner Praxis für Ayurveda in Schwerin selbstständig gemacht. Fotos: KS

gereift, meinem beruflichen Leben durch eine andere Ausrichtung einen neuen, tieferen Sinn zu geben. Für diese Erfahrungen bin ich sehr dankbar.“ Seine Praxis in einem kleinen Fachwerkhaus strahlt genau das aus. Man schließt die Tür hinter sich und spürt sofort eine angenehme Ruhe. Der Hausherr wirkt selbst auch ein bisschen wie ein „Fels in der Brandung“, großgewachsen spricht er mit ruhiger Stimme und seine Augen leuchten beim Erzählen.

Und wie geht es jetzt so, allein in der Praxis? Er lacht: „Na klar habe ich früher in einem Team gearbeitet, aber als Führungskraft musste ich die Entscheidungen schon selbst treffen, also auch allein. Hinzu kommen Regularien, Leitlinien, Rahmenbedingungen und natürlich Vorgesetzte. Da ist man drin, nur ein Teil des Ganzen, ein Rädchen. In der Praxis muss ich nun alle Themen selbst bearbeiten, Buchhaltung und Marketing nur als Beispiel, da war ich vorher sehr verwöhnt. Andererseits finde ich es aber auch schön, dass ich jetzt in der Tiefe besser Wissen aufbauen kann.“ Eben neue Wege gehen.

Neue Wege im Hier und Jetzt. Marco Pingel: „Für mich ist es wichtig, Ayurveda mit der heutigen Lebenswelt zu verbinden. Es geht also nicht darum, dass wir alle zu Asketen werden – sondern darum, alltagstaugliche Lösungen für jeden Einzelnen zu finden. So kann die traditionelle Heilkunst auch heute noch zu einem gesünderen Leben beitragen.“

Kirsten Sievert

Weitere Informationen unter:
www.Ayurveda-schwerin.com

Wer den Mund aufmacht, ist noch lange keine Petze

Die Geschichte von Lena

Von Michael Ramløse und Kira Elhauge

Für Kinder ab 8 Jahren

Lena ist ein ganz normales Mädchen, das in einer intakten Familie aufwächst und fröhlich in die Schule geht.

Doch dann kommen die Sommerferien und Lena fährt mit ihren Eltern in den Urlaub – diesmal allerdings ohne ihre beste Freundin Maria.

Als Lena nach den Ferien in die Schule zurück kommt, ist nichts mehr so wie es früher war: Maria hat sich eine andere Banknachbarin gesucht und die Briefe, die Lena ihr aus den Ferien geschrieben hat, werden von den anderen Schülern auf dem Pausenhof laut vorgelesen.

Lena wird gemobbt, sie darf nicht mehr mitspielen und sogar zu ihrer Geburtstagsparty will niemand kommen.

Das ist zu viel. Lena hält es nicht mehr aus...

Inszenierung: Stefan Haufe

Ausstattung: Michael Haufe

Es spielen: Anne Ebel, Marlene Eiberger

Worum geht's?

Ausgrenzung, Mobbing, die beste Freundin wendet sich gegen Lena und verbündet sich mit den Mitschülern.

Warum dieses Stück?

Das Stück „Die Geschichte von Lena“ ist zunächst einmal ein sehr gut geschriebenes Stück, das die Zuschauer packt und etwas angeht. Zudem ist das Thema Mobbing und Ausgrenzung sehr aktuell und sowohl im Leben der Kinder als auch im Erwachsenenleben sehr präsent. Wir haben uns mit diesem Stück vorgenommen, für dieses heikle Thema zu sensibilisieren und auf Schwierigkeiten aufmerksam machen:

Was sind die Aufgaben oder Pflichten der Eltern und Lehrer?

Wie soll man als Außenstehender damit umgehen?

Indem wir als Theater mit solchen Stücken Prävention betreiben, ist es vielleicht auch möglich, Kindern und Jugendlichen die Angst zu nehmen und ihnen klarzumachen: Nur weil man seinen Mund aufmacht, ist man noch lange keine „Petze“.

Im besten Fall können wir mit „Die Geschichte von Lena“ auch zu Zivilcourage aufrufen, oder zumindest daran erinnern.

Und was sagen die jungen Zuschauer?

In den Gesprächen erleben wir sehr oft, dass die Kinder und Jugendlichen mit dem offenen Schluss des Stückes unzufrieden sind und nichts damit anfangen können. Wenn wir sie dann



Anne Ebel und Marlene Eiberger vom Jungen Staatstheater Parchim spielen in „Die Geschichte von Lena“. Foto: Silke Winkler

allerdings zum Weitererzählen der Geschichte animieren, sprudeln die Ideen nur so aus ihnen heraus. Es gab auch einige wenige Ausnahmen, die genau diesen Schluss als Denkanstoß toll fanden. Außerdem haben wir in den Gesprächen mit den Kindern erfahren, dass erschreckend viele von ihnen Erfahrungen mit Mobbing und Ausgrenzung haben sowie mit deren Folgen wie zum Beispiel mit einem Schulwechsel.

Die Schüler zeigen sich sehr mitfühlend und verständnisvoll, aber gleichzeitig auch etwas ratlos: Wie verhalten sich die Eltern oder Lehrer richtig? Was sollen Mitschüler tun? Wie kann man Mobbing vermeiden?

Allgemein gültige Antworten können wir ihnen zwar nicht geben, aber wenn wir nur im Ansatz erreichen können, dass junge Menschen an den Grundsatz denken „Was Du nicht willst, das man Dir tu', das füg' auch keinem andern zu“, haben wir als Theater schon viel erreicht.

KM

Junges Staatstheater Parchim

Katja Mickan

Dramaturgie/ÖA

Telefon 03871 6291 102

Fax 03871 6291 111

E-Mail dramaturgie@mlt-parchim.de

Homepage: www.mlt-parchim.de

nächste Aufführung:

E-Werk Schwerin

3. März 2017 10 Uhr

freiraum26 - meine Herausforderung

Der „freiraum26“ ist vielen in Schwerin bereits ein Begriff geworden, zum Beispiel vom Vorbeigehen in der Münzstraße 26. Aber was verbirgt sich hinter dem Namen? „freiraum26“ ist ein soziales Projekt speziell für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Es ist eine Anlaufstelle, die die Menschen so nimmt wie sie sind, sie unterstützt, in allen Lebenslagen berät und mit Freizeitangeboten beharrlich und sanft arbeitet gegen Vereinsamung, Ängste und Stigmatisierung von psychisch Kranken. Seit 2012 leitet Eva Leipold das Projekt „freiraum26“ mit viel Engagement, Ideen und Enthusiasmus.

Zum Gespräch mit ihr habe ich mich strategisch im Raum so platziert, dass ich auf das Bild schaue, das mich am wenigsten ablenkt. Ich habe eine leichte Form der Synästhesie (eine besondere Wahrnehmung von Sinnesreizen) und reagiere stark auf Farben, Gerüche, Formen usw. Im „freiraum26“ können Kunstschaffende ihre Werke ausstellen, und ich sitze gerade mittendrin in einer farbenfrohen, vielseitigen und gelungenen Ausstellung. „freiraum26“ respektiert die Freiheit und Individualität des Einzelnen und bietet Raum für Kreatives, Lustiges, Kommunikatives und niemand muss sich dafür entschuldigen, so zu sein, wie man oder frau ist. Ich selbst war einige Male beim „freien Malen“, das Frank Fuhrmann dienstags und donnerstags leitet. Er hat ein sehr gutes Gespür für Menschen und liest Erstaunliches aus ihren Bildern, jedoch nur gefragt. Ich empfehle wärmstens jedem mal- und ausprobierfreudigem Menschen, am „freien Malen“ probeweise teilzunehmen.

Aber jetzt bin ich am Bleicher Ufer 11, um einen Eindruck von den „freiräumern“ zu bekommen – „der nicht ganz alltäglichen Theatergruppe“ von „freiraum26“. Andreas Paesler ist freiberuflicher Dozent, Tanzpädagoge und Regisseur und leitet die Theatergruppe. Die Räumlichkeiten sind nicht so leicht zu finden. Man geht durch die automatische Tür in die Passage im ehemaligen Schlachthofkomplex, einmal komplett geradeaus, durch die automatische Tür am anderen Ende wieder hinaus, dann scharf nach rechts und man steht sodann vor der Adresse. Die Treffen finden im zweiten Stock in den Räumen der „Anker Sozialarbeit“ montags um 18 Uhr statt. Drei Mitglieder der „freiräumer“ treffen ein. Ich bin überaus gespannt, möchte jedoch bei ihrem Treffen nicht stören.

Wir setzen uns alle zusammen an einen Tisch und ich kann fragen: Warum bist du hier? „Ich habe Schwierigkeiten mit der Kommunikation und Interaktion mit Menschen und gehe hier jedes Mal an meine Grenzen. Es tut mir gut, mich immer neu zu erproben.“ Und: „Ich habe verlernt, frei vor fremden Menschen zu sprechen und das Theaterspielen hilft mir sehr dabei, es als selbstverständlich anzunehmen, Ich zu sein, selbstbewusst meine Position zu vertreten.“ Und: „Ich bin schon jahrelang dabei. Ich schätze unsere Theatergruppe, unsere Treffen und Proben. Sie sind ein fester Bestandteil meines Lebens geworden“.



Die „freiräumer“ entdecken Amerika und sich selbst. Foto: KF

Ich bin überwältigt von so viel Offenheit und Ehrlichkeit. Wir machen alle zusammen ein Spiel zum Warmmachen. Andreas Paesler hat Würfel mit vielen unterschiedlichen Symbolen anstatt der üblichen Würfelaugen dabei. Es gibt einen Wal, Hut, Koffer, Pfotenabdrücke, Bus, Auto, lachendes Gesicht und vieles mehr. Der Erste würfelt und fängt an, eine Geschichte zu erzählen, ein/zwei Sätze. Dann würfelt der nächste und fügt sein Symbol in die Geschichte ein. Ich finde es total spannend. Mein Geist, meine Fantasie sind freudig angeregt und als ich dann dran bin, habe ich das Gefühl, als käme nur Stumpfsinniges aus meinem Mund. Doof: Depressionen und ihre Nachwirkungen. Oft kann ich meine Gedanken einfach nicht 1:1 auf die Zunge bringen. Ich fühle mich plötzlich gehandicapt und dumm, eingeschränkt. Die Antworten von eben fallen mir wieder ein: sich erproben, an die eigenen Grenzen gehen. Ja, das empfinde ich auch so. Niemand lacht mich aus oder findet meine Ausführungen bemitleidenswert. Dann geht es los.

Andreas Paesler hat den Anfang eines Stücks über die Entdeckung Amerikas geschrieben. Die vier nehmen mich mit auf das schwankende Schiff, durch die Gischt, die hohen Wellen, ihre großen Erwartungen an das gelobte Land und ihre Landung dort. Ich bin hin- und mitgerissen. Applaudiere spontan als einzige Zuschauerin. Ich bin überaus begeistert. Die Akteure lassen los, sind in ihrer jeweiligen Rolle hoch konzentriert, sie selbst und in Harmonie mit allem. Die Theatergruppe ist offen für Interessierte und freut sich über Zuwachs, allerdings möchte ich dringend empfehlen, erst einmal auf Probe dabei zu sein, um sich gegenseitig kennenzulernen, da die Gruppe sensibel ist. Insofern sind Sie ganz herzlich eingeladen, sich zu erproben, wenn Sie mutig und abenteuerlustig sind und schon immer einmal an Ihre Grenzen gehen wollten. Licht aus! Spot an! Und auf nach Amerika!!!! Heureka.

Kerstin Fischer

Weitere Infos unter www.freiraum26.de oder telefonisch unter Tel.: 0385-59238-03

Es kommt auf einen Versuch an

Nachdem ich immer sehr skeptisch war und einige Jahre sämtliche Sätze, wie „Mach doch mal!“, „Warum willst du nicht?“ oder „Es gibt so viele Leute, bei denen hat es funktioniert!“ erfolgreich ignoriert habe, habe ich irgendwann doch das „Projekt Onlin-Dating“ gestartet. Bei welchem Portal ich mich anmelde, war mir zuvor schon klar. Ich habe durch Zufall in einem Artikel über ein Portal gelesen, bei dem sich „besondere“ Menschen anmelden können. Es heißt „Gleichklang“ und ist für Menschen mit besonderen Lebenseinstellungen oder Lebensentwürfen. Ob Veganer, Homosexuelle, Behinderte, Ältere oder Alleinerziehende, für jeden ist etwas dabei.

Ich fand dieses Portal einfach ansprechend, weil schon eine gewisse „Grundtoleranz“ zu erwarten ist. Da ich gesundheitlich nicht ganz so fit bin, war es für mich wichtig, Menschen kennenzulernen, die eine positive Einstellung zu „Besonderheiten“ haben. Was nicht heißen soll, dass ich es anderen Portalen nicht zutrauen würde, aber irgendwie hatte ich dort ein besseres Gefühl. Und obwohl ich wusste, wo ich mich anmelden will, hat es noch ein Jahr gedauert, bis ich es dann wirklich getan habe. Irgendwann bekam ich eine Art inneren Optimismus. Plötzlich war Online-Dating für mich ja gar nicht mehr so sinnlos und Zeitverschwendung. Und da dachte ich mir: jetzt oder nie!

Also legte ich los. Neben persönlichen Daten wie Name oder Alter wurden natürlich auch Dinge wie Hobbys, Ernährung oder Beruf abgefragt. Auch dass es mir wichtig ist, einen Menschen kennenzulernen, der kein Problem zum Beispiel mit einer Behinderung hat, wurde nachgefragt. Nach dem Ausfüllen musste ich nur noch einen kleinen Jahresbetrag überweisen und schon kamen die ersten Vorschläge.

Es ist schon sehr interessant, welche unterschiedlichen Leute man dort kennenlernt. Menschen, die von einem autarken Leben träumen oder die Extremsportarten ausüben. Was viele

Neues aus der KISS

Seit Anfang des Jahres gibt es zwei neue Angebote für alle Selbsthilfeinteressierten! Zum einen ist die KISS nun auch auf Facebook präsent. Hier gibt es stets aktuelle Termine der Gruppen, interessante Artikel und Hinweise auf Veranstaltungen. Schauen Sie doch dort mal vorbei unter: www.facebook.com/KISSinSchwerin, hinterlassen einen Kommentar oder zeigen uns, was Ihnen gefällt. Auch über Tipps und Hinweise freuen wir uns!

Das zweite Angebot richtet sich vor allem an jüngere Menschen in Schwerin und Umgebung – der Stammtisch „Junge Selbsthilfe“.



gemeinsam haben, ist die Unerfahrenheit mit Online-Dating. Was auch ein guter Einstieg für ein Gespräch sein kann. Was manche Männer allerdings noch lernen müssen, ist ein gutes Profilfoto anzulegen. Manche benutzen gar keins, was meiner Meinung nach überhaupt nicht gut ist, da ich ja - wie im „normalen Leben“ auch - jemanden sehen will. Manche benutzen, sagen wir, ein „eigenartiges“ Foto. Bilder von Landschaften, auf denen die Person gar nicht zu sehen ist oder der Mann so groß ist wie ein Stecknadelkopf. Beides ist irgendwie keine gute Idee. Es gibt aber auch Profilfotos, auf denen eine ganze Gruppe junger Männer zu sehen ist und ich erst einmal Foto und Daten abgleichen muss, um herauszufinden, um welchen Mann es sich nun eigentlich handelt.

Online-Dating ist insgesamt für mich vor allem ein netter Zeitvertreib, und ich gebe zu, es tut dem eigenem Selbstvertrauen oder Ego auch mal ganz gut, wenn man für andere interessant ist.

Natürlich hatte ich irgendwann auch mein erstes „Blind Date“. Allerdings war es gar nicht mehr so blind, weil ich den Mann bis zu unserem ersten Treffen ganz schön lange zappeln gelassen habe. Ich wollte einfach niemanden treffen, bei dem ich nach zehn Minuten schon keine Lust mehr auf Konversation hatte. Außerdem bin ich als Frau sowieso ein bisschen vorsichtiger. Wir haben rund drei Monate vorher geschrieben und Fotos ausgetauscht. Erst im Nachhinein habe ich von sogenannten „Dating-Experten“ erfahren, dass man eigentlich nicht so lange bis zum ersten Treffen warten sollte. „Sonst hat man keine Gesprächsthemen mehr!“ Es ist mir ein Rätsel, wie jemand auf so einen Rat kommt. Entweder ich interessiere mich für eine Person oder nicht und wenn ich mich für jemanden interessiere, gehen mir auch nicht die Themen aus. Zumindest war das bei uns der Fall bzw. ist es immer noch... **SU**

Weitere Informationen unter www.gleichklang.de

Dieser findet einmal monatlich immer am letzten Dienstag im „Angler II“ in der Bornhövedstraße 65 statt. Jeweils ab 19 Uhr sind hier alle Interessierten eingeladen, die Lust haben, andere

zu treffen, die ihr Leben in die eigene Hand nehmen und sich gegenseitig unterstützen wollen. Egal welches Thema – Selbsthilfegruppen gibt es von A wie Allergien bis Z wie Zöliakie. In ungezwungener Atmosphäre suchen wir gemeinsam mit jedem nach Wegen, denn auch wenn es keine passende SHG gibt, unterstützen wir gern bei der Gründung einer neuen Gruppe. Eine Anmeldung ist nicht nötig, der Tisch ist auf „Junge Selbsthilfe“ reserviert. **KS**

Sind Sie etwa allein?

Mit dieser Frage bewirbt Sigrid Unger nun schon seit 2004 ihre Agentur für Singles „arameo+events“ in Schwerin. Obwohl Agentur nicht ganz die korrekte Bezeichnung sei, wie die Chefin gleich betont. „Wir organisieren Veranstaltungen von Blitz-Datings und Kennenlertreffs bis zu Tagesfahrten und Ausflügen für Singles und Alleinstehende ab 35 Jahren bis 70+. Und: Wir sind keine Partnervermittlung!“ So gäbe es auch keine Verträge und Mitgliedschaften bei „arameo“. Um an den Veranstaltungen teilzunehmen, reiche eine Anmeldung online oder per Telefon. „Wir versprechen nicht den Partner für’s Leben, aber was wir bieten können, sind Veranstaltungen mit und für Menschen, die Singles sind.“ Auf ihren Veranstaltungen hätten sich aber auch schon viele Freundschaften entwickelt. „Frauen gehen gemeinsam ins Kino, Männer spielen zusammen Tennis.“

Angefangen hat alles mit der Suche nach einem Ausgleich zum Job. Zunächst wollte Sigrid Unger Stadtführerin werden, was jedoch an ihren nicht ausreichenden Englisch-Kenntnissen scheiterte. Dann sah sie im Fernsehen einen Beitrag über Speed-Dating und war sofort von der Idee fasziniert. Und der Gedanke, dass sie das besser könne, ließ sie nicht mehr los. Als sie ihrem Sohn von ihren Plänen erzählte, reagierte der erst einmal verhalten. Doch schon eine Woche später präsentierte er ihr ein fertiges Konzept! Von der Gewerbeanmeldung bis zum Business-Plan – alles hatte er bedacht. Von Anfang an

setzten die beiden auf das Internet, eine eigene Homepage war die Geburtsstunde für „arameo“.

Gestartet hat Sigrid Unger damals mit Blitz-Datings und Brunch. Inzwischen haben weitere regelmäßige Veranstaltungen schon Tradition. So geht es jedes Jahr am 2. Weihnachtsfeiertag sowie an drei weiteren Terminen auf Wanderung von Warnemünde zur Wilhelmshöhe. Das alljährliche Sommerfest und Mottopartys wie z.B. „schwarz-weiß“ sind feste Termine im Veranstaltungskalender. Aber auch andere Highlights wie der Mitsegeltörn auf der Poeler Kogge und Tagesausflüge zur IGA-Eröffnung in Berlin oder zum Hamburger Hafengeburtstag bietet das Programm.

Ein neues, bewusst niedrigschwelliges Angebot dagegen ist die Schnupperstunde zum Kennenlernen. Knapp 1500 Registrierungen gab es seit 2004 auf der Internet-Seite von „arameo“. Wie viele Paare sich seitdem unter diesen gefunden haben, kann Sigrid Unger nicht beziffern. Darüber gäbe es keine Statistik. „Ich freue mich jedoch jedes Mal, wenn ich ein Paar über den Boulevard gehen sehe, das mir bekannt vorkommt“, sagt „Frau Amor“ mit einem Schmunzeln.

Kirsten Sievert

Weitere Informationen unter:
www.arameo.de

Kampf gegen die Einsamkeit im Eiskristall

Ich bin 66 Jahre alt und möchte gern einen Arbeitskreis mit Menschen zwischen 30 und „100“ gründen, die sich einsam fühlen: in der Gesellschaft, im Arbeitsprozess oder in der Familie. Einsamkeit kann unsere Seelen und Körper kaputt machen.

Wir wollen gemeinsam Ursachen suchen und Lösungen finden – in ungezwungenen Gesprächen, persönlich und in der Gruppe.

Dem einen fehlt ein Partner oder eine Partnerin, ein Verwandter oder Freund, mit dem er reden und seine Sorgen und Freuden teilen kann. Ein anderer läuft ziellos und mit geringem Selbstwertgefühl durchs Leben und kann mit seiner Freizeit nichts anfangen. Mancher ist introvertiert oder ängstlich, findet kein realisierbares Hobby oder ist etwas träge.

Jeder, der zu uns gehören möchte, sollte aktiv, kreativ, geduldig sein und Zeit mitbringen.

Wir wollen lernen, Freude zu finden und zu genießen – in einem ehrenamtlichen Kreis (auf Deutsch).

Zunächst lernen wir uns kennen und dann entscheiden wir, wie wir unsere Treffen künftig gestalten wollen. Die ersten



Treffen haben im Februar im „Eiskristall“ am Berliner Platz stattgefunden. Weitere sind für die kommenden Monate geplant. Sie sind herzlich eingeladen. Weitere Termine sind zu finden unter www.dieplattelebt.de/eiskristall.

Wenn Sie vorher noch Fragen haben, können Sie sich gern per E-Mail an mich wenden: buergersn@web.de oder telefonisch unter 01522-2657873.

Alexej Gusev

Raumpioniere in MV gesucht...

Was ist nötig, damit auch in ländlichen Räumen die Lebensqualität für die dort lebenden Menschen erhalten bleibt? Welche Rahmenbedingungen sind dafür notwendig und was kann auch selbst getan werden, damit aus diesen Prozessen eine Chance für die ländlichen Räume erwächst?

Seit dem Jahr 2014 befasst sich die Arbeitsgruppe (AG) Daseinsvorsorge des Landesfrauenrates M-V e.V. unter Federführung des Landfrauenverbandes MV e.V. u.a. mit diesen Fragen. Die Arbeitsgruppe hat sich zum Ziel gesetzt, nicht nur Forderungen zu formulieren, sondern auch Lösungsansätze aufzuzeigen. Bis heute diskutieren PolitikerInnen, PlanerInnen und WissenschaftlerInnen über ihre Ansichten und Entwicklungen des ländlichen Raums, ohne zu einem handlungsfähigen Ergebnis zu kommen. Während Bahn- und Buslinien stillgelegt werden, Bildungs- oder Kulturangebote fehlen und es an ärztlicher Versorgung mangelt, entwickeln derweil die Akteure vor Ort aus der Not heraus selbst neue Konzepte.

Raumpioniere: Was ist das?

Raumpioniere, sogenannte AkteurInnen und InitiatorInnen - als EinzelkämpferInnen im Anfangsstadium oder im Verbund als Mikro-Netze -, versuchen durch viel Engagement und Partizipation nicht nur die eigene Lebensqualität aktiv zu verbessern, sondern tragen zu einem sozialen Mehrwert für das Gemeinwohl bei. Von der medizinischen Versorgung über Schulbildung, Angebote aus Kunst und Kultur bis hin zur Energieversorgung - Raumpioniere zeigen, wie sie in dünn besiedelten, von Abwanderung betroffenen Regionen die Daseinsvorsorge anders gestalten oder gleich selbst in die Hand nehmen.

Als InitiatorInnen, AkteurInnen oder Netzwerke der unterschiedlichsten Interessen und Zusammensetzungen entdecken Raumpioniere neue soziale, kulturelle und ökonomische Möglichkeiten für ihre brachliegenden Räume, die sie unternehmerisch oder ehrenamtlich in Projekten selbstständig realisieren. Raumpioniere arbeiten gemeinschaftsorientiert, kultur- und identitätsstiftend und versuchen in der Regel nicht nur die eigene Lebensqualität aktiv selbst zu gestalten, sondern tragen zu einem sozialen Mehrwert für das Gemeinwohl bei.

Raumpioniere: Wofür?

Trotz ihrer Leistungen werden Raumpioniere derzeit politisch nur als Randerscheinung wahrgenommen. Um dies zu ändern, plant die AG Daseinsvorsorge eine Netzwerkgemeinschaft zu bilden, um wertvolle Erfahrungen zur Gestaltung von ländlichen Räumen auszutauschen und dazu beizutragen, dass sich noch mehr Raumpioniere auf den Weg machen, um ihre Region voranzubringen.

Wenn Sie ein Raumpionier (EinzelakteurIn oder Netzwerkinitiative) sind oder einen Raumpionier kennen, dann nehmen



Sie gerne mit uns Kontakt auf. Wir setzen uns für eine Verbreitung guter Ideen und Initiativen ein. Alle Initiativen sind es uns wert! Wir schätzen alle Ideen zugunsten eines lebenswerten Lebens im ländlichen Raum.

www.landesfrauenrat-mv.de/kontaktformular-raumpioniere
www.landesfrauenrat-mv.de/ag-daseinsvorsorge
 Landfrauenverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Katrin Hergarden

Trockener Weg 1 B, 17034 Neubrandenburg
 Tel.: 03 95 – 430 62 16, Fax: 03 95 – 430 62 20
 E-Mail: hergarden@landfrauen-mv.de

Beispiele aus MV:

- autarkes Bioenergiedorf Bollewick; www.boll-e-wick.de
- FAL e.V. - Verein zur Förderung ökologisch-ökonomisch angemessener Lebensverhältnisse westlich des Plauer Sees e.V.: 'Wangeliner Garten'; Ganzlin, www.wangeliner-garten.de/ueber-uns/fal-e-v
- Denkmal Kultur e.V. im Kulturhaus Mestlin; www.denkmal-kultur-mestlin.de
- Gesundheitshaus Mirow; www.gesundheitshaus-mirow.de
- kulturforum PAMPIN gGmbH; www.pampinerhof.de
- allerhand e.V., Dorfgemeinschaftshaus; Qualitz, www.allerhandverein.com,
- Wittenburg; 'Große Potemkinsche Straße'; www.grosse-potemkinsche-strasse.de

Änderung

SHG Lipödem

In der Gruppe Lipödem treffen sich monatlich Betroffene, um miteinander ins Gespräch zu kommen, sich zu unterstützen und sich gemeinsam für ihr Ziel der „Anerkennung der Krankheit in der Gesellschaft und durch Krankenkassen“ einzusetzen. Wir kämpfen für unsere Rechte bei Ärzten und Krankenkassen und klären über das Krankheitsbild „Lipödem“ auf. Interessierte sind herzlich willkommen.

Treffen:

jeden 2. Mittwoch im Monat um 17.30 Uhr in der KISS

SHG Adipositas und Chirurgie

Hallo! Wir sind eine Gruppe von jüngeren und älteren Menschen, die ein großes Problem mit ihrem Übergewicht haben und bisher vergeblich versucht haben, auf konservative Weise abzunehmen. Unter uns sind auch einige, die dieses Problem durch eine spezielle Magenoperation lösen konnten. Es gibt mittlerweile verschiedene, auch schonendere, Möglichkeiten einer Magenoperation als noch vor einigen Jahren.

In unserer Selbsthilfegruppe Adipositas und Chirurgie in Schwerin reden und informieren wir rund um das Thema Adipositas und Adipositas-Chirurgie, unterstützen und begleiten uns gegenseitig auf dem Weg zu einem gesünderen, schlankeren und vor allem wieder mehr Spaß machenden Leben!

Wir freuen uns über jeden Interessenten.

Treffen ab April 2017:

jeden 4. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr in der KISS

Gruppen

Treffen der SHG Dystonie

Dystonie ist eine neurologisch bedingte Bewegungsstörung, hervorgerufen durch unwillkürliche Verkrampfungen in den Muskeln. Merkmale dieses Krankheitsbildes sind u.a. eine Fehlhaltung des Kopfes, häufiges unregelmäßiges Blinzeln, gepresstes oder verhauchtes Sprechen und eine Verkrampfung der Hand beim Schreiben. Die SHG „Dystonie“ trifft sich am Donnerstag, 16.03., 18.05., 14.09., und 07.12.2017 um 16.30 Uhr in der KISS.

Hierzu sind Dystonie-Betroffene, deren Angehörige und Interessenten recht herzlich eingeladen.

Gruppengründung

Mammazonen – eine SHG für Frauen mit und nach Brustkrebs aus Schwerin und Umgebung

Mit der Diagnose Brustkrebs ist von einem Moment zum anderen das Leben, das man kannte, vorbei. Die Erkrankung Brustkrebs trifft viele Frauen völlig überraschend.

Um sich gegenseitig unterstützen zu können, hat sich am 3. März 2017 um 16 Uhr in Schwerin deshalb eine neue Selbsthilfegruppe gegründet.

Ob kurz nach der Diagnose, mitten in den Therapien oder auf dem Weg zurück „ins normale Leben“ – in der geschützten Zone der Gruppe soll miteinander geredet, Erfahrungen ausgetauscht und miteinander gelacht werden. Denn diese Frauen wollen keine Opfer der Erkrankung sein, sondern aktiv gegen ihre Erkrankung und deren Folgen angehen. Sie wollen sich informieren, informiert werden und aktiv an ihrer Genesung mitwirken. Die Gruppe nennt sich „Mammazonen“: das Volk der Amazonen (altgriechisch: amazones) kämpfte mutig und heldenhaft gegen seine Feinde, „Mamma“ ist der medizinische Begriff für die Brustdrüse.

Die Treffen finden jeweils am ersten Freitag des Monats um 16 Uhr in der KISS statt. Die Teilnahme an den Treffen ist unverbindlich.

SHG Aussteiger der Zeugen Jehovas

Wir wollen uns gegenseitig Hilfe zur Selbsthilfe geben. Dadurch kommen wir raus aus der Isolation, in die wir gebracht wurden, auch innerhalb der Familie. Wir wollen über das, was uns widerfahren ist, sprechen und uns austauschen, um auch den eigenen Kindern und Angehörigen helfen zu können.

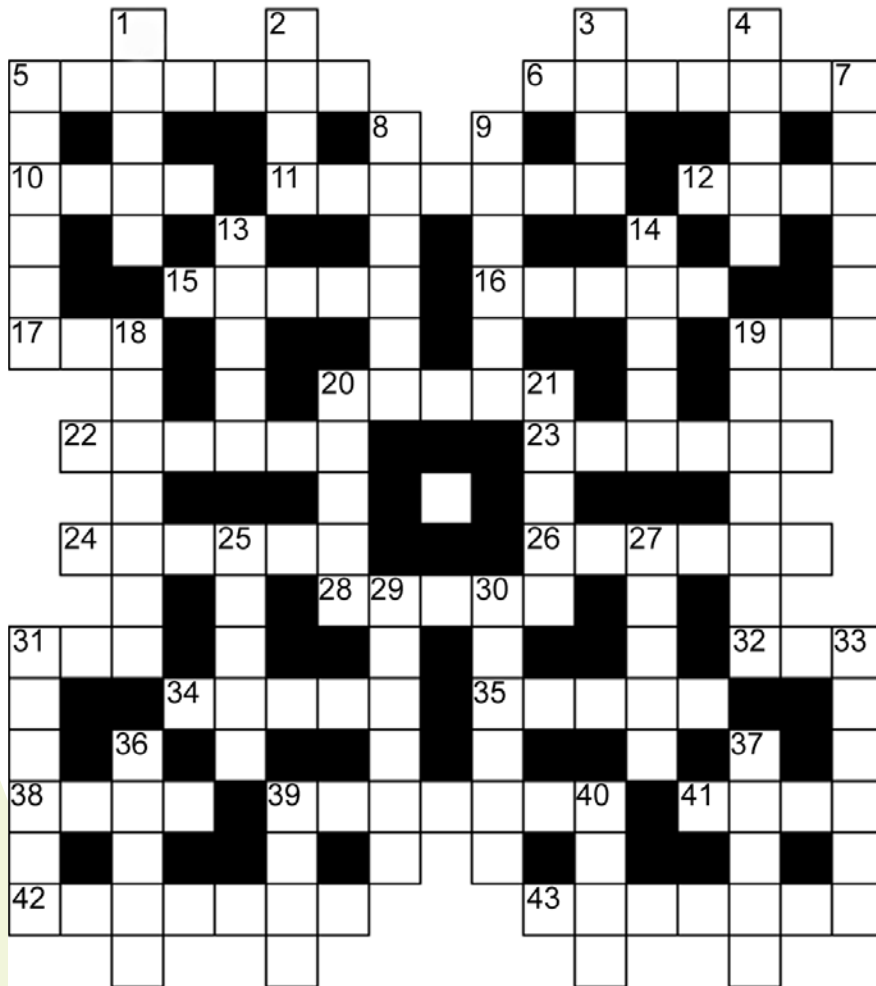
Die Treffen finden am ersten Montag des Monats um 18 Uhr in der KISS statt. Interessierte melden sich bitte in der KISS an.

Selbsthilfe ist nicht umsonst

Wenn Sie unsere Arbeit „Hilfe zur Selbsthilfe“ unterstützen möchten, sind wir für jede Hilfe dankbar.

Unser Spendenkonto: KISS e.V.
VR-Bank Schwerin,
BIC: GENODEF1SN1
IBAN: DE35 1409 1454 0000 0273 32





Waagerecht:

5) dem Baby Nahrung geben, 6) Stadt in Meckl., 10) Besitz, 11) deutscher Dichter d. 18. Jhd., 12) Stimmlage, 15) österr. Schriftsteller, 16) Fluss durch Hannover, 17) Vorrichtung zum Messen von Tiefen, 19) bloß, 20) gewaltig, 22) witziger Mensch, 23) alles bestens, 24) nicht wir, 26) Schmuck, 28) Krankenschwester (engl.), 31) Billiganbieter für Textilien, 32) Wort zum Vergleich, 34) Fluss in Vorpommern, 35) Vogel, 38) Meerenge, 39) Musikinstrumente, 41) Spaltwerkzeug, 42) eine Salatart, 43) Halbinsel bei Rerik

Senkrecht:

1) Ungeziefer, 2) Backzutat, 3) Mist, 4) Weltmeer, 5) Geschwister, die heldenhaft gegen Hitler kämpften, 7) Hansestadt, 8) Staudamm Ägyptens, 9) Bewohner einer Landeshauptstadt, 13) Fluss im Harz, 14) Strafanstalt (umg.), 18) Herstellungsverfahren, 19) Stadt auf Zypern, 20) Nordseehafen, 21) schlechte Konten haben, 23) Fluss in Schleswig-Holstein, 27) Nebenfluss der Donau, 29) Insel an der polnischen Grenze, 30) Abteilung, 31) Bratenhülle, 33) Höhen an der Oder, 31) Brotkanten, 37) Wende, 39) weggehen, 40) Anfängerin

Angret Möller

Die Buchstaben: 7, 20, 28, 3, 25, 31, 27, 20, 23, 30, 42 ergeben Linien auf dem Globus, die für unsere Jahreszeiten bedeutsam sind.

Wendekreise

Förderer der Zeitung

Anker Sozialarbeit, Dr. Sabine Bank, Dipl. Med. Kerstin Behrens, Dipl. Med. Thomas Bleuler, FA Raul Böckmann, Dipl. Med. Birger Böse, Dipl. Psychologin Andrea Bülau, Dipl. Med. Gisela Franke, Heilpraktikerin und Psychotherapie Martina Fuhrmann, Goethe Apotheke, Dipl. Med. Volkart Güntsch, HELIOS Kliniken Schwerin, Dr. Philipp Herzog, Dipl. Med. Cornelia Jahnke, Dr. Wolfgang Jähme, Kinderzentrum Mecklenburg, Dipl.-Psychologin Uwe König, Sanitätshaus Kowsky, Dr. Renate Lunk, Dr. Petra Müller, Ergopraxis Antje Neuenfeld, Rehazentrum Wuppertaler Str., Dr. Ute Rentz, Dr. med. Heike Richter, Ragna Richter, Salon Kontur, Steffi Fischer, Elisabeth Schmidt, SHG Epilepsie, SHG Gemeinsam gegen Angst und Depression, SHG Lachen ohne Grund, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Regenbogen Hagenow, SHG Q-Vadis, Dr. Undine Stoldt, Dr. Sven-Ole Tiedt, Dipl. Med. Holger Thun, Dr. Matthias Voß, Zentrum Demenz

Auch Sie können unsere KISS-Zeitung „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches

Förderabonnement

unterstützen. Ab 50 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitung zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an oder mailen Sie uns unter:

Tel.:
0385 - 39 24 333
oder
e-Mail:
info@kiss-sn.de



Was bleibt...

Das Wort „Allein“ mit all seinen Facetten war zu allen Zeiten und ist auch heute noch ein großes Thema - trotz Internet. Alleinsein, Einsamkeit und Isolation bilden die inhaltliche Grundlage für Theaterstücke, Filme, Dramen und Liedtexte.

Im Jahr 1987 sorgte der DEFA-Spielfilm „Die Alleinseglerin“ bei einigen „älteren Herren“ im SED-Politbüro für Unbehagen, auch wenn der Film nicht verboten wurde, wie gut 20 Jahre davor viele Filme der Jahrgänge 1965/66. Es ging in dem Film um die Emanzipation der Geschlechter, um gleichberechtigten Umgang miteinander, der manchmal schwer zu leben ist, wie Dramaturgin Christel Gräf diese Jahre später einmal zusammenfasste.

Erinnert werden muss auch heute an die perfiden Methoden des früheren Ministeriums für Staatssicherheit (MfS), an die berüchtigte Richtlinie Nr. 1/76 im Hinblick auf sogenannte „Zersetzungsmaßnahmen“ politisch Andersdenkender, zum Beispiel die Aufsplitterung kirchlicher Basisgruppen, die Organisation beruflicher Misserfolge, das Erzeugen von gegenseitigen Verdächtigungen und depressiver Verhaltensweisen. Die Reihe ließe sich fortsetzen. All das hat zur Isolation und Verunsicherung der Betroffenen geführt.

Eine andere Facette von Einsamkeit betitelte die „Schweriner Volkszeitung“ am 10.06.2015: „Sterbenskranke zu oft allein gelassen“. Auch wenn Palliativmedizin, Hospize und Trauerbegleitung in den letzten Jahren lobenswerterweise ausgebaut

wurden, bleibt in dieser Frage noch eine Menge zu tun. Der Tod ist nach wie vor ein Tabuthema in unserer teilweise von Jugendwahn, „faltenloser Schönheit“ und beständiger Selbstoptimierung getriebenen Leistungsgesellschaft. Mit der „erkauften Nähe“ verdienen leider auch dubiose Firmen am Geschäft mit der Einsamkeit, wovor Verbraucherschützer warnen.



Manchmal ist das zeitweise Alleinsein in einer Phase innerer Einkehr auch der Beginn für die Neugestaltung eigenen Handelns. Betroffene sind froh, wenn sie sich – zumeist Frauen – von ihrem gewalttätigen Lebensgefährten getrennt haben. Erwerbslose und Andere fühlen sich manchmal von Behörden „alleingelassen“, wenn sie von einem Wust an Bürokratie „kein Land mehr“ vor Augen sehen. Aktivsein kann Einsamkeit entgegenwirken. Manche, die zermürbt sind, brauchen Hilfe, um wieder aufzustehen.

Wir sollten jene nicht allein lassen, welche sich heutzutage gegen ein Auseinanderdriften unserer Gesellschaft, Hass usw. engagieren. Das bleibt ...!

Holger Wegner, SHG Epilepsie

Toleranz, Geduld, Liebe, Zeit im Fundbüro

Schlüssel im Parkhaus verloren oder ein Portemonnaie in der Straßenbahn gefunden - dann geht's ab ins Fundbüro! Aber wohin, wenn die Geduld verloren gegangen oder zu viel Zeit vorhanden ist? Dann geht's seit Ende Januar nun auch ab ins Fundbüro. In Zürich haben Andrea Keller und Patrick Bolle das erste immaterielle Fundbüro eröffnet. Für ein Jahr können dort persönlich oder via Internet „Abhandengekommenes“ oder „Gefundenes“ bzw. „Zuvieles“ gemeldet werden. Ein Beamter vor Ort spricht mit den Kunden, füllt ein Formular aus und registriert das Gemeldete im System.

Lost

«Ich habe den GLAUBEN verloren, dass es besser kommt. Mir ist bewusst, dass ich wohl nicht alleine bin mit diesem Verlust, aber dieses Wissen tröstet mich nicht. Nun versuche ich, trotzdem keinem Populisten auf den Leim zu gehen. Wo finde ich Alternativen?» (w, 40+)

Found

«In den letzten Monaten fand ich eine neue WERTSCHÄTZUNG: eine Wertschätzung für alles, was ich, was wir alle in der Schweiz haben. Kommen jedem und jeder die alltäglichen Probleme manchmal überwältigend vor, so hat ein guter Freund mit Depression und Angstzuständen mir vor Augen

geführt, wie machbar alles andere im Vergleich eigentlich ist. Auch wenn es kitschig und ausgeleiert ist: Man lebt nur einmal - machen wir das Beste draus!» (w, 20+)

Lost

«Ich habe meinen STOLZ verloren. Er war nicht besonders groß, aber durchaus brauchbar. Jetzt ist er mir in der letzten Kurve des Berufslebens abgerissen. Nur ein Fetzen davon hängt noch an mir. Der Rest muss irgendwo neben dem Gleis liegen. Ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass er wieder nachwächst. Vielleicht an einem neuen Arbeitsplatz.» (m, 60+)

Found

«Etwas, das ich schon vor langer Zeit gefunden habe, ist die EINSICHT, dass es unzählige Wahrheiten gibt. Quasi so viele Wahrheiten wie Menschen. Das realisiert man immer dann, wenn sich zwei Menschen streiten und die Situation zwar vermeintlich die gleiche ist, eine gemeinsam geteilte, aber jeder wieder was ganz anderes sieht und dabei erlebt.» (w, 30+)

Mit diesem Kunstprojekt wollen die InitiatorInnen das Bewusstsein für die immateriellen Werte im Leben sensibilisieren und gleichzeitig die Geschichten und Menschen dahinter verbinden, um einen Austausch darüber zu ermöglichen.

www.fundbuero2.ch

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
- Selbsthilfezeitung
HILF DIR SELBST
- Informationen auf www.kiss-sn.de
- Datenbank aller Selbsthilfegruppen auf www.selbsthilfe-mv.de

Leitbild

Wir, die Selbsthilfe- kontaktstellen 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.

Sprechzeiten der kiss

Montag und Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr
Montag und Dienstag
14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag
14.00 – 18.00 Uhr

Impressum:

Journal der Schweriner Selbsthilfe

Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1500 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

Grafik: Stefanie Pelster, Konstanze Gall, Designschule 2.0 GmbH

Layout und Satz: Steffen Mammitzsch

Ehrenamtliches Redaktionsteam: Jenny Falk, Kerstin Fischer, Karin Horn, Norbert Lanfersiek, Evelyn Mammitzsch, Angret Möller, Kirsten Sievert, Susanne Ulrich

Leitung: Michaela Ludmann

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V., Spieltordamm 9, 19055 Schwerin, Tel.: 03 85- 39 24 333, Fax: 03 85 - 20 24 116

Internet: www.kiss-sn.de

E-Mail: info@kiss-sn.de

Vorstand: 1. Vorsitzende Regina Winkler, 2. Vorsitzender Dr. Jürgen Friedmann, Beisitzer/innen: Kerstin Fischer, Dr. Wolfgang Jähme, Marion Mayer, Antje Neuenfeld

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. Mai 2017 zum Thema: „Junge Selbsthilfe“

„Hilf Dir Selbst“ wird gefördert durch:

Deutsche Rentenversicherung, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Gesundheit MV, LH Schwerin, ARGE GKV MV (Gesetzliche Krankenkassen).

