

HILF DIR SELBST

Magazin der Schweriner Selbsthilfe



Ausgabe 1 | 24. Jahrgang | März bis Juni 2026

SELBST IST DER MENSCH



kiss
30 jahre selbst · bestimmt

Inhalt



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

Begleitung auf Augenhöhe..... 8
 Fahrplan des Lebens: „Selbst ist der Mensch“..... 9
 Wenn Nähe zum größten Geschenk wird 10
 Hannah und Gendun: Blind mit Kind 11
 Wege aus der Krise..... 12
 Das Leben ist Wandel 13
 Angehörige in der Selbsthilfe.....14
 ...plötzlich kann ich wieder SELBST bestimmen..... 15
 Service16/17
 In eigener Sache 18
 Selbst ist die Masseurin 19
 Mein langer Weg an den Herd 20
 Pacing 21
 Mein Leben, meine Entscheidung/
 Selbst ist der Mensch von: KI ChatGPT 22
 Kreuzworträtsel / Ein bunter Reigen unermesslicher Vielfalt 23

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

Impressum

Herausgeber:

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

Auflage: 1.000 Stück

Erscheinungsweise: vierteljährlich (März, Juni, September, Dezember)

Verteilung: Selbsthilfegruppen/-initiativen, soziale Einrichtungen, Bürgercenter, niedergelassene Ärzte, Stadtteilbüros, Stadtbibliothek, regionale Krankenkassen, Kliniken, Sponsoren und Förderer

V.i.S.d.P.: Sabine Klemm

Layout und Satz: Arne Weinert, weinert-grafikdesign.de

Druck: wir-machen-druck.de

Ehrenamtliches Redaktionsteam:

Evelyn Eichbaum, Dr. Jürgen Friedmann, Birgitt Hamm, Maria, Kirsten Sievert, Brunhilde, Susanne Ulrich, Martina, Katja Grohmann

Leitung: Anna Karsten, anna-karsten.de

Der Herausgeber freut sich über eingesendete Beiträge, für die allerdings kein Anspruch auf Abdruck besteht. Der Autor darf mit seinem Beitrag keine Rechte Dritter verletzen und muss für eingereichte Fotos die Bildrechte besitzen. Bei Abdruck behalten wir uns Korrekturen und Kürzungen vor und legen Wert auf den Hinweis, dass die Inhalte die Meinung des jeweiligen Autors widerspiegeln.

Förderer des Magazins

Dipl.-Psych. Andrea Büllau, Dr. Frank Kämmler, Dr. Renate Lunk, Dr. Ute Rentz, Dr. Sven-Ole Tiedt, Goethe Apotheke, Helios Kliniken, Kinderzentrum Mecklenburg gGmbH, Praxis am Ostorfer Ufer - Dipl. med. M. Spiewok und Dr. J. Spiewok, Psychologische Psychotherapeutin Ingrid Löw, Rehazentrum Schwerin GmbH, Roland Löckelt, RosaHERZ e.V., Rumosines Lädchen, Sanitätshaus Kowsky GmbH, STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG, VIELFALTER gGmbH, Zahnarzt Holger Thun, Zentrum Demenz, SHG Achterbahn, SHG AD(H) S bei Erwachsenen, Adipositas SHG STARK STATT SCHWER, SHG An der Seite depressiv erkrankter Menschen, SHG An der Seite von Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS), SHG AnDers sein, Hilft Sicher?!, SHG Ankerplatz Schwerin, SHG Asperger-Syndrom/Autismus-Spektrum-Störung, SHG Burnout - und das Leben danach, SHG Filzmäuse, SHG Frauen verschiedener Nationalitäten, SHG Gemeinsam von dick zu dünn, SHG Gesprächsrunde pflegende Angehörige, SHG Grenzgänger (Borderline), SHG Heilkräft der Chorstimme und der Musik, SHG Frauenkreis Herz trotz Kopf, SHG Hochsensible Menschen, SHG Hochsensible Menschen II, SHG Huntington, SHG Hypersensus, SHG Impulskontrollstörung – Skin Picking, SHG Kleeblatt, SHG Krafraum, SHG Kreativ und handgemacht, SHG Lachen ohne Grund, SHG Leben mit Krebs und/oder Fatigue in Crivitz, SHG Lebensfreude durch intuitives Trommeln, SHG Lichtblick, SHG Long-Post-Covid Betroffene und ihre Angehörigen, SHG MESCH, SHG MSB HRO, SHG Musik zum Wohlbefinden, SHG Muskelkranke, SHG Nahrungsmittelunverträglichkeiten, SHG Neues Leben ohne Alkohol, SHG Ostseewind, SHG Parkinson Schwerin und Umland, SHG Positiv leben (mit Ängsten und Panik), SHG Prostatakrebs Griesee Gegend, SHG Psychose und Schizophrenie, SHG Q-Vadis Plate, SHG Regenbogen Hagenow und Umgebung, SHG Regenbogen Schwerin, SHG Rettungsinsel, SHG Sonnenschein, SHG Spielerisch gegen Depressionen, Angst und Panik, SHG Stammtisch für Angehörige von Kindern in Pflege und Adoption, SHG Sternenkinder Schwerin und Umgebung, SHG Strategien und Übungen zum Umgang mit Narzissmus, SHG für Tinnitus-Betroffene/Morbus Meniere, SHG Umgang mit Narzissmus, SHG Zöliakie

Auch Sie können das KISS-Magazin „Hilf Dir Selbst“ durch ein einfaches **Förderabonnement** unterstützen.

Für 100 Euro im Jahr erhalten Sie mehrere Exemplare der jeweils aktuellen Ausgabe unseres vierteljährlich erscheinenden Magazins zu Ihnen nach Hause, zum Auslegen in Ihrer Praxis oder Ihren Räumlichkeiten.

Rufen Sie uns einfach an unter: Telefon 0385 3924333 oder mailen Sie uns an: info@kiss-sn.de

Drei Fragen an...

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

1

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

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

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

2

Warum ist das Thema so wichtig?

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



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

3

Welche Rolle kann dabei das Thema Selbsthilfe spielen?

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

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

Tanja Bodendorf

.....

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

.....



Kofinanziert von der Europäischen Union