

# Menschen mit Handicap sind nicht allein

Selbsthilfezeitung





# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
Anke Landgraf, Leiterin der KISS Stralsund	
<b>Grußwort</b>	<b>4</b>
Alexander Badrow, Oberbürgermeister der Hansestadt Stralsund	
<b>Selbsthilfe in Aktion</b>	<b>6</b>
Aufgaben und Veranstaltungen der KISS	6
Aktionsbündnis „Stralsund barrierefrei“	8
<b>Hilfen für Menschen mit Handicaps</b>	<b>9</b>
Die Gebietsgruppe Stralsund des Blinden- und Sehbehinderten-Verein M-V e. V. (BSVMV) stellt sich vor	9
Pflegestützpunkt Vorpommern-Rügen – Beratung zukünftig an drei Standorten	10
Beratung zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung durch die Betreuungsbehörde	12
Pferdehof für Menschen mit und ohne Behinderung	13
Hilfe für arbeitslose adipöse Erwachsene, deren Übergewicht ein Handicap bei der Arbeitsaufnahme auf dem Arbeitsmarkt darstellt	15
CJD – Die Chancegeber für Bildung und Förderung, Beschäftigung, Betreuung	16
BBS – BegleitungBetreuungSoziales	17
Insel e. V.	18
Netzwerk Demenz	20
<b>Selbsthilfegruppen für betroffene Eltern</b>	<b>21</b>
Elternverband hörgeschädigter Kinder-Landesverband	21
Mecklenburg-Vorpommern e.V.	
Elternstammtisch „Handicapkids“	22
<b>Kommunikation über Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG)</b>	<b>23</b>
Erfahrungsbericht einer Betroffenen – Marie-Luise Mußhoff stellt sich vor	23
Lautsprachbegleitende Gebärden erlernen	23
<b>Neues aus der Selbsthilfe</b>	<b>24</b>
<b>Selbsthilfeverzeichnis</b>	<b>28</b>

## Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

in der diesjährigen Ausgabe unserer Selbsthilfezeitung haben wir das Thema „Menschen mit Handicap“ aufgegriffen. In unserer täglichen Arbeit als Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen werden wir häufig mit den Sorgen und Alltagsschwierigkeiten von Menschen mit Behinderungen konfrontiert. Dabei möchten auch sie ein normales Leben führen und die gleichen Chancen haben wie alle anderen. Sie möchten mobil sein und ihren Alltag möglichst ohne fremde Hilfe meistern. Dazu muss die Öffentlichkeit sensibilisiert werden, denn manche Situationen und Probleme kann man nur verstehen, wenn man sie erlebt hat oder darauf hingewiesen wird.

Mit unseren Aktionen zum Thema „Barrierefreiheit“ haben wir ein breites Interesse gefunden und viele wertvolle Hinweise zu Verbesserungen in Einrichtungen oder auf öffentlichen Straßen erhalten. Barrierefreiheit ist eine wichtige Säule unserer Gesellschaft und ermöglicht Menschen mit Behinderung die Teilhabe am öffentlichen Leben und die Integration in die Gesellschaft, wozu neben Unterstützung im Alltag, wie z. B. bei Behördenangelegenheiten oder bei der Freizeitgestaltung, auch die berufliche und soziale Wiedereingliederung gehören.

---

Viele Betroffene wünschen sich aber auch Beratungsstellen und mehr Hilfsangebote. Wir haben festgestellt, dass es für Menschen mit Behinderungen wichtig ist, sich untereinander auszutauschen und so Unterstützung und Erleichterung zu erfahren. Neben dem Behindertenverband können auch Selbsthilfegruppen dazu beitragen, dass Menschen zusammentreffen, die ähnliche Erfahrungen haben und sich mit Rat und Tat gegenseitig helfen.

Die KISS ist im Rahmen ihrer Zusammenarbeit mit Einrichtungen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich sowie mit der Verwaltung gut vernetzt und hilft gern weiter. Sie vermittelt den Kontakt zu Gruppen mit verschiedenen Thematiken und kann über viele Hilfsangebote informieren. Auf den folgenden Seiten stellen sich verschiedene Einrichtungen mit ihren Angeboten für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige vor. Wir hoffen, Ihnen eine hilfreiche Broschüre zusammengestellt zu haben und wünschen Ihnen viele gute Anregungen beim Lesen.

*Anke Landgraf, Leiterin der KISS Stralsund*



## Grußwort des Oberbürgermeisters

---

Liebe Leserinnen und Leser,

die diesjährige Ausgabe der Selbsthilfe-Zeitung steht ganz im Zeichen der Barrierefreiheit in und rund um die Hansestadt Stralsund.

Dabei denke ich sofort an unsere Aktionswoche zurück, an die legendäre „Rollitour“ durch die Stralsunder Altstadt. Selbst zu erleben, was Menschen mit Rollstuhl im wortwörtlichen Sinn „erfahren“, wenn sie im Welterbe unterwegs sind, hat mich bis heute nachhaltig beeindruckt und bleibt für mich von besonderem Wert.

Doch wo stehen wir als Stadt bei diesem Thema? Mehr als jeder Sechste in Stralsund lebt mit einer Behinderung. Schon deshalb wird BARRIEREFREIHEIT bei uns großgeschrieben.

Ich denke an die Plakette „barrierefrei“, die schon vielfach vergeben werden konnte. Ich denke daran, wie intensiv bei Baumaßnahmen darüber beraten wird, welches die beste Lösung für eine möglichst barrierefreie Teilhabe ist. Ich denke an unsere Wohnungsbaugesellschaft und die Genossenschaften, die schon seit Jahren fleißig dabei sind, Barrierefreiheit in ihren Häusern herzustellen. Und auch bei der Modernisierung und bei Neubauten unserer Schulen schenken wir diesem Thema sehr viel Beachtung.

---

Ich freue mich, dass Barrierefreiheit inzwischen eine Selbstverständlichkeit und in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen ist. Darauf können wir auch ein bisschen stolz sein. Menschen mit Behinderungen müssen – genau wie alle anderen – die Möglichkeit haben, selbstbestimmt leben zu können. Wir hier in Stralsund tragen unseren Teil dazu bei.

Ihr

*Alexander Badrow*

*Oberbürgermeister der Hansestadt Stralsund*



# Selbsthilfe in Aktion

---

## Aufgaben und Veranstaltungen der KISS

Dem Team um Kontaktstellenleiterin Anke Landgraf gehören noch die Mitarbeiterinnen Kerstin Baumann und Diana Hilgendorf an. Gemeinsam werden Anfragen und Anliegen von Betroffenen rund um die Selbsthilfe bearbeitet und niedrigschwellig Hilfsangebote vorgeschlagen. Die KISS selbst besteht seit mehr als 28 Jahren und befindet sich in Trägerschaft der Hansestadt Stralsund. In der Mönchstraße 17 stehen neben der Geschäftsstelle zwei großzügig gestaltete Räume für die Treffen der Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Im Mittelpunkt der Selbsthilfe steht die gegenseitige, freiwillige und selbstorganisierte Unterstützung von Gleichbetroffenen, bei der die KISS hilfreich zur Seite steht. Sie berät und vermittelt in ca. 140 Selbsthilfegruppen und Hilfsangeboten in der Hansestadt Stralsund und im Landkreis Vorpommern-Rügen. Selbsthilfefeiinteressierte können sich in verschiedenen Themenbereichen wiederfinden, wie z. B. chronische und psychische Krankheiten, Alter und besondere soziale Situationen, Angehörige- und Elterngruppen, Behinderungen und Sucht. Seit einiger Zeit ist auch ein reges Interesse an Freizeitgruppen für Menschen ab 55+ zu verzeichnen – ein Zeichen dafür, dass nicht mehr nur die Krankheit oder Problemlagen im Vordergrund stehen, sondern auch die Aktivität und der Wunsch, der Einsamkeit und Isolation entgegenzuwirken.

Weitere Arbeitsschwerpunkte der KISS sind die Vernetzung mit vorhandenen Strukturen im Gesundheits- und Sozialesbereich sowie die Öffentlichkeitsarbeit im Bereich der Selbsthilfe. Ziel dabei ist, Hilfesuchende umfassend zu informieren und ihnen bestmögliche Angebote zu unterbreiten.

Auch Veranstaltungen mit Gesundheitsbezug werden von der KISS selbst oder zusammen mit professionellen Partnern organisiert. Beispiele sind die Gesundheitstage in Stralsund und im Landkreis Vorpommern-Rügen, der Welthospiztag und der Weltalzheimerstag.



In den vergangenen Jahren hat sich das Aktionsbündnis „Stralsund barrierefrei“ – bestehend aus KISS, rehaform ostseeküste, Behindertenverband, Vertretern aus Selbsthilfegruppen, Behindertenbeauftragte der Hansestadt Stralsund und dem Fachdienst Gesundheit des Landkreises Vorpommern-Rügen – die Anliegen von Menschen mit Handicap auf die Fahnen geschrieben. Bei Aktionstagen wird auf die Thematik Behinderung im Alltag aufmerksam gemacht. Diese waren stets rege besucht, was ein deutliches Interesse an dem Thema zeigt.

Eine Auswertung und Eindrücke der Aktionswoche „Stralsund barrierefrei“ 2017 sowie eine Übersicht vieler Ansprechpartner für Menschen mit Handicap können Sie der gleichnamigen Broschüre entnehmen. Diese erhalten Sie auf Anfrage gern in der Geschäftsstelle der KISS Stralsund in der Mönchstraße 17.

## Aktionsbündnis „Stralsund barrierefrei“

Barrierefreiheit bedeutet, dass Gebäude und Orte, Arbeitsplatz und Wohnung, Verkehrsmittel und Gebrauchsgegenstände, Dienstleistungen und Freizeitangebote so gestaltet werden, dass sie für alle zugänglich sind und eine gleichberechtigte Teilhabe am Leben ermöglichen. Um den Alltag barrierefrei zu gestalten reichen jedoch bauliche Veränderungen in Wohnungen oder Fahrzeugen allein nicht aus.

Barrierefreiheit nutzt allen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und -bereichen; seien es die Stufen ins Rathaus, Formulare in Amtssprache oder Veranstaltungen, die gehörlose Menschen nicht verfolgen können. Und da die meisten Behinderungen nicht angeboren sind, sondern erst im Laufe des Lebens erworben werden, ist es wichtig, sich für ein Leben ohne Barrieren stark zu machen und alle Menschen dafür zu interessieren und zu sensibilisieren.

Um auf die Situation von Menschen mit Behinderungen aufmerksam zu machen, organisiert das Aktionsbündnis „Stralsund barrierefrei“ regelmäßige Veranstaltungen.

Dabei werden zahlreiche Aktionen und Angebote zum Mitmachen von interessierten Menschen genutzt, für ein Leben ohne Barrieren im Alltag.



**STRALSUND  
BARRIEREFREI**  
Menschen in Aktion

# Hilfen für Menschen mit Handicaps

## Die Gebietsgruppe Stralsund des Blinden- und Sehbehinderten-Vereins M-V e. V. (BSVMV) stellt sich vor

Der Blinden- und Sehbehinderten-Verein Mecklenburg-Vorpommern e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation und ist landesweit gemeinnützig, als Interessenvertreter aller Blinden und sehbehinderten Menschen tätig. Wir sind für Sie da und würden uns freuen, wenn unsere kompetenten Hilfsangebote von allen, die sie benötigen, zahlreich in Anspruch genommen werden.

### Welche Möglichkeiten bietet unsere Gebietsgruppe in Zusammenarbeit mit dem Landesvorstand?

- Information über geeignete Blindenhilfsmittel und deren Beschaffung
- Hilfe zur Erlernung lebenspraktischer Fertigkeiten
- Erlernen der Blindenschrift
- Hilfe zur persönlichen und sozialen Orientierung in Familie, Beruf und Freizeit
- Hilfe zur Erlangung der Mobilität durch richtigen Umgang mit dem weißen Stock und Führhund
- Nutzung berufsfördernder Maßnahmen

Auf CD erscheinen alle zwei Monate die Hörzeitschrift „Hür Tau“ und auch Informationen über MV in der Info CD „Sichtweisen“.

### Spezielle Fach- und Interessengruppen bemühen sich um:

- Elternberatung
- Führhundhaltung
- Diabetesberatung
- Erfahrungsaustausch in einzelnen Berufsgruppen
- Jugend- und Freizeitarbeit
- sehbehindertengerechte Verkehrs- und Umweltgestaltung
- Sport, Kultur, Freizeit und Erholung
- Schulungen und Weiterbildungen in unserem Aura Hotel in Boltenhagen

In unserer Gebietsgruppe werden auch gesellige Veranstaltungen durchgeführt, Erfahrungen ausgetauscht, Kontakte geknüpft. In der Gebietsgruppe Stralsund finden in regelmäßigen Abständen Stammtischrunden, Kaffeemittage, Kegelveranstaltungen und spezielle Besichtigungen Stralsunder Sehenswürdigkeiten und Ausflüge statt. An jedem Dienstag von 10.00 – 12.00 Uhr beraten wir Sie gern in unserem Büro in Grünhufe in der Wiesenstraße 9.

### Kontakt

Haus Wiesenblume, Wiesenstraße 9, 18437 Stralsund,  
Telefon: 03831 22 98 894, E-Mail: [gg.stralsund@bsvmv.org](mailto:gg.stralsund@bsvmv.org)

## Pflegestützpunkt Vorpommern-Rügen – Beratung zukünftig an drei Standorten

In Stralsund, Bergen auf Rügen und seit kurzem auch in Ribnitz-Damgarten sind sie vertreten – die Pflegestützpunkte des Landkreises Vorpommern-Rügen. Dabei handelt es sich um Beratungsstellen für gesetzlich Krankenversicherte, die eine kompetente, unabhängige und kostenlose Beratung anbieten zu allen Fragen rund um die Pflege.

2013 begann der Pflegestützpunkt in Stralsund seine Arbeit. Damit reagierte der Kreis – in Abstimmung mit den Pflege- und Krankenkassen – auf den steigenden Beratungsbedarf zu diesem Thema. Pflege ist keine Frage des Alters. Auch Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern können bereits mit diesem Thema konfrontiert werden, benötigen dementsprechend Antworten zu ihren Fragen, Informationen zu Anträgen, Leistungsansprüchen, Angebotsmöglichkeiten etc. Aber es wird nicht nur die Pflegesituation allein betrachtet, sondern auch beraten zum Sozialrecht, z. B. zur Vorsorgevollmacht, zur Patientenverfügung oder zum Schwerbehindertenrecht. Die Möglichkeiten sind vielseitig. Bürger und Bürgerinnen werden oftmals ganz plötzlich vor Fragen gestellt, die bisher nie Gesprächsthema in der Familie waren. Was kann ich bei einem plötzlich eingetretenen Pflegefall tun? Was sollte beachtet werden? Wie finde ich einen Pflegedienst oder eine geeignete Pflegeeinrichtung? Die Unsicherheit ist oft groß.

Der Pflegestützpunkt ist dabei ein Anlaufpunkt, um Abhilfe zu schaffen und er hat sich bewährt. Gemeinsam mit dem Betroffenen oder seinen Angehörigen werden der Hilfebedarf festgestellt und Lösungsmöglichkeiten besprochen. Dabei kann der Pflegestützpunkt über ein leistungsfähiges Netzwerk mit Institutionen, Organisationen, Einrichtungen und Fachkräften verfügen. Ganz wichtig für unseren Landkreis: Das Team des Pflegestützpunktes ist darauf eingestellt, Bürgerinnen und Bürger – falls erforderlich – auch zu Hause aufzusuchen. So können, neben einer Beratung im Pflegestützpunkt, auch Gespräche in gewohnter Umgebung, also im Hausbesuch, geführt werden.

Vor fünf Jahren begann die Arbeit des Stützpunktes in Stralsund, ergänzt durch monatliche Sprechstellen in Bergen auf Rügen, Ribnitz-Damgarten und Grimmen. Die Nachfrage ist enorm hoch, das belegen eindeutig die stetig ansteigenden Kontakte. Der Hauptgrund für den großen Zuspruch liegt wohl auch in der Neutralität des Pflegestützpunktes. Viele Hilfesuchenden sind überrascht, dass dieses Angebot kostenfrei zur Verfügung gestellt wird. Die Dankbarkeit ist entsprechend groß.

Der Erfolg der letzten Jahre hat gezeigt, dass ein Stützpunkt im Landkreis allein die Nachfrage nicht mehr ausreichend decken kann. Der Notwendigkeit zur Eröffnung weiterer Stützpunkte im Landkreis wurde Rechnung getragen und das Angebot erweitert. Pflegestützpunkte in Bergen auf Rügen und Ribnitz-Damgarten haben inzwischen ihre Arbeit aufgenommen. In Grimmen wird weiterhin eine monatliche Sprechstunde angeboten.

Wenn Sie Rat und Hilfe benötigen – sprechen Sie uns an! Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen Lösungen zu finden.

### Hier erhalten Sie Hilfe: Pflegestützpunkte im Landkreis Vorpommern-Rügen

#### **Stralsund**

Marienstraße 1  
18439 Stralsund

Sozialberatung: 03831 357-1801  
Pflegeberatung: 03831 357-1802

#### **Bergen auf Rügen**

Gingster Chaussee 5 a  
18528 Bergen

Sozialberatung: 03831 357-1803  
Pflegeberatung: 03831 357-1804

#### **Ribnitz-Damgarten**

Gänsestraße 2  
18311 Ribnitz-Damgarten

Sozialberatung: 03831 357-1807  
Pflegeberatung: 03831 357-1808

#### **Außensprechstunde Grimmen**

2. Mittwoch im Monat  
Bahnhofsstraße 12/13  
18507 Grimmen

## Beratung zu Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung durch die Betreuungsbehörde

Durch einen plötzlichen Unfall, eine schwerwiegende Erkrankung oder zunehmende Beeinträchtigung im hohen Lebensalter kann jeder von uns in die Lage kommen, dass wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenverantwortlich geregelt werden können. Für diesen Fall darf nicht automatisch ein Angehöriger rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen abgeben und Sie nicht gesetzlich vertreten. Nur Eltern haben ihren minderjährigen Kindern gegenüber ein umfassendes Sorgerecht. Bei eingetretener Volljährigkeit können die Angehörigen nur in den Fällen entscheiden, wenn sie aufgrund einer wirksamen Vollmacht zur Erledigung der Angelegenheiten bevollmächtigt wurden oder wenn sie gerichtlich bestellte Betreuer sind.

Eine Vorsorgevollmacht gibt der bevollmächtigten Person weitreichende Befugnisse. Es ist deshalb wichtig, eine Person Ihres Vertrauens zu bevollmächtigen. Für den Fall, dass die von Ihnen bevollmächtigte Person verhindert ist, sollte möglichst eine weitere Vertrauensperson als Ersatzbevollmächtigte zur Verfügung stehen.

In allen Fragen der Erstellung einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung und der Möglichkeit, die Unterschrift von der Betreuungsbehörde öffentlich beglaubigen zu lassen, können Sie sich an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Betreuungsbehörde des Landkreises Vorpommern-Rügen wenden und sich dort beraten lassen. Im Beratungsgespräch wird erläutert, wann eine öffentliche Beglaubigung in Betracht kommt und in welchen Fällen eine notarielle Beurkundung vorzuziehen ist. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dürfen Unterschriften oder Handzeichen auf Vorsorgevollmachten oder Betreuungsverfügungen gegen eine Gebühr von 10 € pro Vollmacht beglaubigen. Sie erhalten Informationen u. a. zur Form der Vorsorgevollmacht, zur Aufbewahrung bzw. Registrierung, zu notwendigen Genehmigungspflichten bei freiheitsentziehenden Maßnahmen, zu den einzelnen Aufgabengebieten und der gesonderten Bankvollmacht. Die Beratung ist kostenlos. Empfehlenswert ist eine telefonische Terminvereinbarung, um längere Wartezeiten zu vermeiden.

Darüber hinaus können Sie sich an die Betreuungsbehörde wenden, wenn Sie Fragen zum Betreuungsrecht, zu Betreuungs- oder Patientenverfügung haben.

### **Sie finden die Betreuungsbehörde an folgenden Standorten:**

18439 Stralsund, Marienstraße 1, 3. Etage, R.3.22, 3.29, 3.30., 3.31 und 3.32  
18528 Bergen auf Rügen, Störtebeker Straße 30, 4. Etage, R. 417, 419 und 420  
18507 Grimmen, Bahnhofstraße 12-13, Haus 4, Untergeschoss, R. 404 und 405  
18311 Ribnitz-Damgarten, Scheunenweg 10, Erdgeschoss, Raum 003 und 004  
Telefonisch erreichen Sie die Betreuungsbehörde unter der Behördennummer 115.



Bildquelle: Mareike Kadow

## Pferdehof für Menschen mit und ohne Behinderung

Willkommen beim „Wilden Haufen“ Wüstenfelde!

Gute Nachrichten für kleine und große Pferdefreunde mit und ohne Handicap in der Region! Wir bauen unser Angebot auf unserem Pferdehof „Wilder Haufen“ in Sundhagen-Wüstenfelde weiter aus. Unser Hof liegt unmittelbar am Bahnhof Wüstenfelde, eine Bahnstation von Stralsund entfernt.

Nach zehn Jahren Tätigkeit als Klinische Psychologin, Schwerpunkte Suchtmedizin und tiergestützte Therapie sowie in der Klinik für Erwachsenenpsychiatrie in Stralsund habe ich mich Ende 2019 gemeinsam mit meiner Partnerin Ines Weiser-Unkel zur Existenzgründung entschlossen.

Schwerpunkte unserer Arbeit sind das therapeutische Reiten und die pferdegestützte Förderung für Menschen mit psychischem, geistigem oder auch körperlichem Handicap. Doch auch das Freizeitreiten für Klein und Groß liegt uns am Herzen. Die Therapieeinheiten und der Unterricht finden auf dem Reitplatz und im Gelände statt. Neun erfahrene nervenstarke Pferde gehören zum Team. Wir verfolgen ausdrücklich einen individuellen und klientenzentrierten Ansatz. Gerne gestalten wir Gruppenangebote in Absprache mit den Trägern sozialer Arbeit, des Gesundheitswesens oder auch Bildungsanbietern. Beispielsweise besucht uns die AWO Bergen zu pferdegestützten Familiennachmittagen.

In den Ferien stehen wir mit integrativen Reitkursen mit und ohne Übernachtung zur Verfügung. Wir nehmen jeweils Gruppen bis max. 14 Teilnehmern bei uns auf. Übernachtung finden im Zelt oder in unserem Haus in Hildebrandshagen statt. Dieses steht seit März 2019 auch als Selbstversorgerhaus zur Verfügung stehen. Wir sind anerkannter Anbieter für Bildung- und Teilhabener, so dass auch finanzschwächere Familien bei uns mitmachen können. In Bälde können auch Menschen mit Pflegestufe unser Angebot über das sogenannte persönliche Budget finanzieren lassen.

Unsere therapeutische Arbeit mit den Pferden wird bereits seit vielen Jahren von der Klinik für Kinder – und Jugendpsychiatrie in Stralsund in Anspruch genommen. Ebenfalls zu den Stammkunden in diesem Bereich gehören die Bewohner der Nachsorgeeinrichtung „Haus Rügen“ in Dreschwitz.

Das Reiten und der Umgang mit Pferden allgemein zeigt immer wieder wohlthuende und ressourcenaktivierende Wirkung. Besonders therapiemüde, chronisch erkrankte Menschen sprechen gut auf die natürliche Atmosphäre und den hohen Aufforderungscharakter dieser Therapieform an. Diese möchten wir vielen Menschen zugutekommen lassen. Gruppen- und Einzeltherapie konzipieren wir individuell gemeinsam mit den Klienten.

**Bei Interesse gibt es weitere Informationen** unter Mobil: 0176 84423377 oder 0176 22004144 oder per E-Mail an: [kadowmareike@gmail.com](mailto:kadowmareike@gmail.com).

Internet: [www.wilderhaufen-wuestenfelde.de](http://www.wilderhaufen-wuestenfelde.de)

## Hilfe für arbeitslose adipöse Erwachsene, deren Übergewicht ein Handicap bei der Arbeitsaufnahme auf dem Arbeitsmarkt darstellt

Bewegung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um gesund und aktiv zu bleiben und letztlich auch Leistung im Job zu erbringen. Fehlende Bewegung bringt Übergewicht mit sich. Und so kann starkes Übergewicht auch ein Hindernis sein, wieder Arbeit zu finden.

Diesem Problem hat sich das CJD Nord, Dienststelle Garz angenommen. Ausgehend von langjähriger Erfahrung bei der Behandlung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher haben wir in Zusammenarbeit mit dem Eigenbetrieb Jobcenter Rügen ein mehrmonatiges Kurssystem für Langzeitarbeitslose entwickelt. Inhalte sind hier neben Bewegung und Ernährung auch Kommunikation und Verhalten. Die Gemeinsamkeit in der Gruppe trägt dazu bei, dass sich die Kursteilnehmer nicht allein gelassen fühlen. Das stärkt das angekratzte Selbstbewusstsein.

Hauptziel ist natürlich die Wiederaufnahme einer Erwerbstätigkeit. Der Weg dorthin geht über Verhaltensänderung im Bereich der Ernährung und Gewichtsreduktion. Aber auch Praktika und Arbeitserprobung spielen eine Rolle und sind Bestandteil des Projektes.

Die Teilnehmenden an der Maßnahme selbst sind ebenfalls sehr zufrieden. Sie sprechen davon, dass sie bis zu 20 Kilogramm Körpergewicht abgenommen haben, kräftemäßig mehr Kondition haben und sich in der Gruppe so gut verstehen, dass sie sich auch in der Freizeit treffen, um etwas zu unternehmen.

Wenn bei Ihnen die oben genannten Bedingungen zutreffen und Sie Interesse haben, an einer solchen Maßnahme teilzunehmen, dann melden Sie sich bitte hier:

Ansprechpartnerin: Christiana Buhr  
Telefon: 038304 841 312  
E-Mail: [christiana.buhr@cjd.de](mailto:christiana.buhr@cjd.de)  
Internet: [www.cjd-nord.de](http://www.cjd-nord.de)

## CJD – Die Chancengeber für Bildung und Förderung, Beschäftigung, Betreuung

Teilhabe von Menschen mit Behinderung am Arbeitsleben in der „Werkstatt für Menschen mit Behinderung“ (WFBM) im CJD Ribnitz-Damgarten

Die Werkstatt bietet Menschen mit Behinderungen, die aufgrund ihrer Ausgangslage nicht, noch nicht oder nicht mehr am Arbeitsprozess auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt teilhaben können, Arbeitsplätze mit beruflicher Zukunft in den Arbeitsfeldern der Produktion und Dienstleistung.

### Produktionsbereiche

Möbelbau  
Gestellbau  
Holzveredelung  
Zuschnitt  
Metallbau  
Kunsthandwerk  
Kunstgewerbe

### Dienstleistungsbereiche

Gebäudereinigung  
Aktenvernichtung  
Lagerwirtschaft  
Großküche  
Garten- und Landschaftsbau  
Montage  
Kommissionierung

Der Kernauftrag liegt in der Förderung und Qualifizierung durch eine vorge-schaltete Berufliche Bildung, in der Beschäftigung durch produktive Arbeits- und Dienstleistungen, in der Betreuung und Begleitung durch lebenspraktische Hilfen und in der weitergehenden Unterstützung von Menschen mit Behinderung, um Teilhabe und ein inklusives Leben in unserer Gesellschaft zu ermöglichen.

Zielsetzung ist die dauerhafte Beschäftigung auf einem adäquaten Arbeits- platz im geschützten Rahmen. Durch eine gezielte Weiterentwicklung der Arbeitsfähigkeiten im Kontext einer persönlichen Stärke wird darauf hingewirkt, den Übergang auf den allgemeinen Arbeitsmarkt zu erreichen.

### WFBM im CJD Ribnitz-Damgarten

Rostocker Landweg 6  
18311 Ribnitz-Damgarten  
Telefon: 03821 7091 0  
Fax: 03821 7091 299  
E-Mail: [cjd-ribnitz-damgarten@cjd.de](mailto:cjd-ribnitz-damgarten@cjd.de)

Besuchen Sie auch unseren Werksverkauf in der Werkstatt Damgarten.  
An der Mühle 24, 18311 Ribnitz-Damgarten,  
Mo – Do 8:00–15:00 Uhr, Fr. 8:00–14:00 Uhr  
Internet: [www.cjd-nord/wfbm-ribnitz-damgarten.de](http://www.cjd-nord/wfbm-ribnitz-damgarten.de)

## BBS – BegleitungBetreuungSoziales

Wir sind ein Leistungserbringer des Ambulant Betreuten Wohnens (ABW) im ländlichen Bereich des Landkreises Vorpommern-Rügen. Unser Hauptaugenmerk liegt dabei auf den Regionen Grimmen, Tribsees, Franzburg, Richtenberg, Bad Sülze, Marlow und den ländlichen Bereichen drumherum. Wir wollen nicht, dass Menschen mit Hilfebedarf aufgrund ihres Wohnortes keine Hilfe in Anspruch nehmen können.

### Zielgruppe

Das Angebot des Ambulant Betreuten Wohnens richtet sich an alle volljährigen Personen, die durch das Vorliegen besonderer sozialer Schwierigkeiten in der Gestaltung ihres Lebens eingeschränkt sind.

Oft ist es auch ein Zusammenspiel verschiedener Problemlagen, die ohne fachliche Hilfe nicht bewältigt werden können. Nach vorheriger Terminabsprache kommen wir regelmäßig zu Ihnen nach Hause. Selbstverständlich sind auch Treffen bei uns im Büro und Telefonkontakte möglich.

### Unterstützung und Beratung

- bei der Stabilisierung von Behandlungserfolgen
- zur Tagesstrukturierung
- bei der sozialen und beruflichen Wiedereingliederung
- in Krisensituationen/ Rückfallprävention
- bei der Entwicklung einer Lebensperspektive
- bei Behördenangelegenheiten
- bei der Sicherung der finanziellen und sonstigen Lebensgrundlagen
- bei lebenspraktischen Problemen
- bei der Vermittlung sozialer Angebote und von Selbsthilfegruppen
- bei der Freizeitgestaltung

Individuelle Unterstützungsmaßnahmen werden zu Beginn des ABW gemeinsam besprochen und es werden geeignete Ziele und Maßnahmen erarbeitet. Wir stellen Ihnen unser Angebot vor und überlegen gemeinsam, welche Hilfen Sie brauchen und was Sie alleine erledigen.

Eine gute Zusammenarbeit mit Ihren Angehörigen, gesetzlichen Betreuern, Freunden und dem Leistungsträger ist uns wichtig. Auch wir möchten dazu beitragen, dass Sie zufrieden und selbstbestimmt leben können. Wenn entsprechende Voraussetzungen vorliegen, übernimmt der zuständige Sozialhilfeträger die Kosten.

### Kontakt

BegleitungBetreuungSoziales  
Ambulant Betreutes Wohnen  
Heinrich-Heine-Straße 22 c  
18507 Grimmen

Ansprechpartner: Frau Tilsner, Herr Pinger  
Telefon: 038344 670045  
E-Mail: [info@bb-soziales.de](mailto:info@bb-soziales.de)  
Internet: [www.bb-soziales.de](http://www.bb-soziales.de)

## Insel e. V.

Der Insel e. V. ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen und ein gemeinnützig anerkannter Verein. Das bedeutet, dass wir auf sozialunternehmerische Weise gesellschaftliche Verantwortung übernehmen und regionalen Nutzen stiften – und das tun wir seit fast 30 Jahren.

Wir bieten unseren Betreuten und Beschäftigten vielseitige Wohnformen und Arbeitsbereiche und liefern den uns anvertrauten Menschen die Struktur und Orientierung, die zum Meistern des Lebens erforderlich sind. Als sozial-ökologische Vereinigung verbinden wir die individuelle Förderung von Menschen mit Beeinträchtigungen mit der Pflege und dem Schutz der Natur Rügens und leisten einen Beitrag zur kulturellen Entwicklung der Region.

### **Im Mittelpunkt steht der Mensch**

Mittelpunkt Mensch – für uns ist es weit mehr als ein Slogan. Vielmehr ist es eine verbindliche Aussage und unsere gelebte Philosophie. Für uns gilt es jeden Tag aufs Neue, die uns anvertrauten Menschen individuell zu fördern und zu betreuen.

### **Wohnen ist eine Frage der Individualität**

Wir bieten unseren Betreuten verschiedene Wohnformen. Die flexiblen Angebote des Wohnens orientieren sich ganz an dem Unterstützungsbedarf des einzelnen Menschen. Ganz oben steht immer das höchstmögliche Maß an individueller Zuwendung, die wir durch unser Bezugsbetreuersystem sicherstellen.

### **Unser Betreutes Wohnen in den Wohnformen:**

- Wohnheime
- Wohngruppen
- Ambulantes Betreutes Wohnen

Die differenzierten Ansätze und unterschiedlichen Formen sorgen für die maximalen Entwicklungs- und Integrationsmöglichkeiten des Einzelnen. Wir verfolgen den Weg einer eigenständigen Lebensführung unter der Berücksichtigung der persönlichen Bedingungen.

### **Arbeit ist eine Frage der Förderung des Einzelnen**

Wir geben rund 120 Menschen Beschäftigung und Rhythmus. Sie haben aufgrund ihrer Einschränkungen auf dem ersten – also dem sogenannten regulären – Arbeitsmarkt kaum eine Chance. Wir arbeiten auf den Grundlagen betriebswirtschaftlicher Überlegungen, bewerten aber den Erfolg nicht vorrangig an den erzielten Gewinnen. Wichtiger sind uns Ergebnisse bei der Förderung der mit uns arbeitenden Menschen. Hier finden Persönlichkeiten mit psychischer Beeinträchtigung oder geistiger Behinderung eine Möglichkeit, am Arbeitsleben teilzuhaben und so jene Wertschätzung zu erfahren, die unverzichtbar für ein zufriedenes Leben ist. Unsere Werkstatt für behinderte Menschen bietet folgende Arbeitsbereiche: Werkstattladen naturInsel, Bäckerei, Gärtnerei, Hofmeisterei, Holzwerkstatt, Küche, Pferdehof, Landwirtschaft und Töpferei.

Unser Bildungsbereich ist nach den Richtlinien der AZAV zertifiziert. Hier vermitteln wir, entsprechend den persönlichen Interessen und individuellen Fähigkeiten des Einzelnen, Kenntnisse und Fertigkeiten für eine spätere Tätigkeit in unseren Arbeitsbereichen bzw. für eine zukünftige versicherungspflichtige Arbeit. Dafür pflegen wir rege Kontakte zu zahlreichen regionalen Betrieben, die es ermöglichen, das Leistungsvermögen von Werkstattmitarbeitern in Praktika oder Außenarbeitsplätzen unter den Bedingungen des ersten Arbeitsmarktes auszuprobieren und gegebenenfalls den Schritt dorthin zu ebnen.

### **Für Platzanfragen und weitere Informationen haben Sie folgende Kontaktmöglichkeiten:**

Insel e. V.  
Kransdorf 1  
18573 Altefähr  
Telefon: 038306 6293-0  
Fax: 038306 6293-14  
E-Mail: [post@kransdorf.de](mailto:post@kransdorf.de)  
Internet: [www.kransdorf.de](http://www.kransdorf.de)

## Netzwerk Demenz Landkreis Vorpommern-Rügen

Im Landkreis Vorpommern-Rügen leben etwa 5.000 Menschen mit Demenz und bestimmt ebenso viele Angehörige, die sich rund um die Uhr um die Betroffenen kümmern. Auch wenn sich für Menschen mit Demenz der Alltag verändert, sie selbst dürfen von unserer Gesellschaft nicht vergessen werden. Wir möchten, dass Demenzerkrankte und ihre Familien Teil der Gesellschaft bleiben, der Umgang selbstverständlich wird. Angehörige, Freunde und Nachbarn sollen sensibilisiert, Information und Hilfen für die Betroffenen vermittelt werden.

Die Akteure im Netzwerk Demenz bieten vielfältige Beratungs-, Versorgungs-, Unterstützungs- und Hilfsangebote an. Die Vernetzung sorgt bei Bedarf für eine schnelle Weiterleitung an kompetente Ansprechpartner. Wir organisieren Veranstaltungen, verbinden Informationsangebote und setzen uns in der Öffentlichkeit für Menschen mit Demenz und Angehörige ein. Alle aktuellen Angebote und Informationen über den Helferkreis, Angehörigengruppen, das Tanzcafé, die Radtour und Informationsangebote finden Sie auf unserer Internetseite [www.demenznetzwerk-vr.de](http://www.demenznetzwerk-vr.de)

Werden auch Sie aktiv im Netzwerk Demenz Vorpommern-Rügen und unterstützen unser Ziel, Demenzerkrankten und Angehörigen gesellschaftliche Teilhabe und wohnortnahe Unterstützung zu ermöglichen sowie die Gesellschaft für den Umgang mit Demenz zu sensibilisieren.

**Im Landkreis Vorpommern-Rügen leben etwa 5.000 Menschen mit Demenz und bestimmt ebenso viele Angehörige, die sich rund um die Uhr um die Betroffenen kümmern.**

Auch wenn sich für Menschen mit Demenz der Alltag verändert, sie selbst dürfen von unserer Gesellschaft nicht vergessen werden. Wir möchten, dass Demenzerkrankte und ihre Familien Teil der Gesellschaft bleiben, der Umgang selbstverständlich wird. Angehörige, Freunde und Nachbarn sollen sensibilisiert, Information und Hilfen für die Betroffenen vermittelt werden.

**Die Akteure im Netzwerk Demenz bieten vielfältige Beratungs-, Versorgungs-, Unterstützungs- und Hilfsangebote an. Die Vernetzung sorgt bei Bedarf für eine schnelle Weiterleitung an kompetente Ansprechpartner.**

Wir organisieren Veranstaltungen, verbinden Informationsangebote und setzen uns in der Öffentlichkeit für Menschen mit Demenz und Angehörige ein. Alle aktuellen Angebote und Informationen über den Helferkreis, Angehörigengruppen, das Tanzcafé, die Radtour und Informationsangebote finden Sie auf unserer Webseite.

Werden auch Sie aktiv im Netzwerk Demenz Vorpommern-Rügen und unterstützen unser Ziel, Demenzerkrankten und Angehörigen gesellschaftliche Teilhabe und wohnortnahe Unterstützung zu ermöglichen sowie die Gesellschaft für den Umgang mit Demenz zu sensibilisieren.

**Unser Netzwerk steht für:**

- Wissensaustausch
- Koordinierung
- Information und Beratung
- Schulungen
- Fortbildungen
- Veranstaltungen
- Angebote und Initiativen

**Demenz braucht:**

- Normalität
- Aufklärung
- Vertrauen
- Empathie
- Verständnis
- Geduld

**Netzwerk Demenz Vorpommern-Rügen**

**FÜREINANDER DA SEIN**

**ZUHÖREN  
BERATEN  
INFORMIEREN  
HELFFEN**

**demenz**  
netzwerk-vr.de

SCAN DEN  
CODE!  
FEYER ALS  
PDF SPEICHERN

# Selbsthilfegruppen für betroffene Eltern

## Elternverband hörgeschädigter Kinder – Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V.

### Wer sind wir?

Der Elternverband hörgeschädigter Kinder Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e. V. ist ein gemeinnützig geführter Verein von Eltern mit hörgeschädigten Kindern und Jugendlichen in Mecklenburg-Vorpommern und bestehend seit 1990.

### Anliegen und Ziele

Durch die Hör- und Sprachbehinderung ergeben sich Situationen, in denen Eltern ihren Kindern hilflos gegenüberstehen. Alle haben wir als betroffene Eltern Höhen und Tiefen erlebt. Im Teilen und Weitergeben dieser Erfahrungen sehen wir als eine sehr wichtige Aufgabe unseres Verbandes. Zu unseren weiteren Aufgaben zählen Beratung und Information, die Vermittlung von Hilfsangeboten, die Vertretung der Interessen hörgeschädigter Kinder und Jugendlichen in Politik und Wirtschaft sowie die Vernetzung mit anderen Organisationen.

Sie dürfen von uns Unterstützung erwarten zu Fragen der Früherkennung und Frühförderung, Kooperation und Förderung im Kindergarten, Schule, Ausbildung, Berufswahl, Schaffung von angemessenen Rahmenbedingungen für die inklusive Beschulung, Aufklärung über Rechte, Hilfe bei Anträgen und Widersprüchen, Informationen zu technischen Hilfsmitteln und Formen der Kommunikation, Beratung bei persönlichen Problemen.

Ein weiteres Angebot ist der Erfahrungsaustausch in offenen Selbsthilfegruppen wie hier im Landkreis Vorpommern-Rügen. Unsere Gruppe trifft sich 4 bis 5 Mal im Jahr.

Unsere Anlaufstelle ist in Stralsund bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), Mönchstraße 17, 18439 Stralsund.

Der Elternverband ist Träger einer Kontakt- und Beratungsstelle:

Beratungsstellenleiterin: Frau Elke Prehn

Perleberger Str. 22, 19063 Schwerin

Telefon: 0385 20 71 950

Fax : 0385 20 72 136

E-Mail: [ev.hoer-kids@t-online.de](mailto:ev.hoer-kids@t-online.de), Internet: [www.hoerkids.de](http://www.hoerkids.de)

Über die Beratungsstelle können weitere Informationen und die Stammtischtermine erfragt sowie Hausbesuche vereinbart werden.

## Elternstammtisch „Handicapkids“

In Stralsund hat sich eine neue Selbsthilfegruppe für Eltern und Bezugspersonen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung gegründet.

Eltern, die ein Kind mit Handicap großziehen oder einen jungen Menschen mit einer Einschränkung auf seinem Weg begleiten, haben viele Fragen, aber auch viel Wissen und Erfahrungen. Sie sind Experten für die Erkrankung bzw. Behinderung ihres Kindes und können diese wertvollen Informationen an andere betroffene Eltern weitergeben. Gemeinsam können Wege und Lösungsansätze gefunden werden, um mit der Situation leichter umzugehen.

Die Selbsthilfegruppe „Handicapkids“ trifft sich jeden letzten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr in den Räumen des kleinen FAMILIENtherapieZENTRUM, Knöchelsöhren 19 in 18437 Stralsund.

Wenn auch Sie sich mal austauschen möchten mit Eltern, die vor besonderen Herausforderungen im Alltag stehen, dann kommen Sie gern vorbei. Für die Planung des Treffens bitten wir um vorherige Anmeldung per E-Mail oder telefonisch. Vielen Dank.

### **Kontakt**

Elternstammtisch „Handicapkids“

Telefon: 03831 20 32 323

E-Mail: [handicapkids@strelakids.de](mailto:handicapkids@strelakids.de)

# Kommunikation über die Gebärdensprache

## Erfahrungsbericht einer Betroffenen – Marie-Luise Mußhoff stellt sich vor

*Infolge einer Virusencephalitis habe ich 1981 mein Gehör verloren. Verschiedene Operationen blieben erfolglos, so dass ich seit dem Jahr 2000 ertaubt bin. Bereits 1993 wurde ich wegen Erwerbsunfähigkeit berentet. Aus der Not heraus habe ich mich mit der Gebärdensprache beschäftigt. Am 31. Mai 1986 legte ich die Prüfung als Übungsleiterin für LBG (Lautsprachbegleitende Gebärden) an der Theologischen Hochschule Vallendar ab. Ich schloss mich dem Schwerhörigenverein Freiburg an.*

*Ich zog 1995 nach Putbus, gründete dort im folgenden Jahr die Selbsthilfegruppe „Schwerhörige und Ertaubte Rügen“ und organisierte seit 1997 im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit Selbsthilfegruppentage. Dabei war es uns wichtig, dass unser Handicap vielen Menschen näher gebracht wird, denn Schwerhörigkeit sieht man nicht. Den Betroffenen fällt es oft schwer, sich der Situation zu stellen, denn sie benötigen Hilfe und Unterstützung, z. B. bei Arztbesuchen und Behördengängen.*

*Seit 2009 wohne ich nun in Stralsund. Die Selbsthilfegruppe Rügen wurde aufgelöst, ich biete hier nur noch Kurse in Lautsprachbegleitenden Gebärden (LBG) an. Dieses Angebot richtet sich an Schwerhörige, Ertaubte sowie deren Angehörige, Mitarbeiter von Behörden oder Interessierte.*

## Nichtsehen trennt von Dingen – Nichtshören trennt von Menschen.

### Lautsprachbegleitende Gebärden erlernen

Die Umwelt von betroffenen Menschen mit einer Hörschädigung, wie Ertaubtheit oder Schwerhörigkeit, wird immer leiser und es fällt schwer, den gewohnten Gesprächen im Alltag zu folgen. Für die Lebensqualität ist es von großer Bedeutung, sich mit anderen Menschen in seinem Umfeld verständigen zu können. Eine hilfreiche Möglichkeit zur Kommunikation bietet der Kurs für Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG), in dem die wichtigsten Gebärden des täglichen Lebens erlernt werden.

Das Angebot, das zwölf Unterrichtseinheiten umfasst, richtet sich an Schwerhörige, Ertaubte, deren Angehörige sowie Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse. Gern können auch Teilnehmer/innen, die sich aus beruflichen Gründen weiterbilden möchten, den Kurs nutzen.

## Neues aus der Selbsthilfe

Alle Selbsthilfegruppen, die sich im Folgenden präsentieren, erweitern sich gern, und neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Bei Interesse melden Sie sich in der KISS, Mönchstraße 17 in Stralsund, telefonisch unter 03831 252 660 oder per E-Mail: [kiss@stralsund.de](mailto:kiss@stralsund.de).

### **Fibromyalgie – Schmerzen überall?**

Sie sind ebenfalls von dieser Erkrankung betroffen und wohnen in Stralsund oder Umgebung? Dann sind Sie vielleicht bei uns richtig.

Unsere Selbsthilfegruppe „Deutsche Fibromyalgie Vereinigung - SHG Stralsund“ gründete sich im April 2017. Seit Juni 2017 sind wir angeschlossen an die Deutsche Fibromyalgie Vereinigung (DFV) e. V. Durch unseren Dachverband erhalten wir sehr viel Unterstützung. Wir können zum Beispiel an Patientenschulungen und Informationsveranstaltungen teilnehmen. Auch erhalten wir viel Informationsmaterial für die Gruppe.

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich einmal monatlich, und zwar an jedem 4. Dienstag des Monats um 16:00 Uhr in der KISS, Mönchstraße 17, 18439 Stralsund zu den Gruppengesprächen. Zu den Zielen der Arbeit in unserer Selbsthilfegruppe gehört vor allen Dingen die Aufklärung Betroffener und auch der Angehörigen über das Krankheitsbild aus der Sicht der Betroffenen selbst sowie der Austausch von Informationen zum Krankheitsbild und von Erfahrungen mit verschiedenen Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten.

Ein weiterer wichtiger Teil unserer Arbeit ist die Unterstützung beim Finden von Wegen, die der Krankheitsbewältigung dienen. Dies erreichen wir durch gemeinsame Aktivitäten und Unternehmungen, die zur Schmerzlinderung führen können und auch zur Überwindung der Isolation von Betroffenen.

Chronische Schmerzen können das Leben so stark einschränken, dass man sich zurückzieht und möglicherweise einsam wird. Durch die Treffen mit Gleichgesinnten erfahren die Mitglieder der Gruppe eine enorme Verbesserung ihrer Lebensqualität. In der Gruppe können wir Betroffene nach der Diagnosestellung und/ oder einem Klinikaufenthalt auffangen und sie können erkennen, dass sie mit ihrer Krankheit nicht alleine sind. Gegenseitiges Verständnis und Akzeptanz aufgrund der gleichen Probleme sind in unserer Selbsthilfegruppe selbstverständlich. In der Gruppe haben wir auch Zeit, über Probleme zu sprechen, die bei der Bewältigung des Alltags mit der Krankheit auftreten.

Die aktive Mitwirkung in der Gruppe führt zu einer Zunahme von Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Eigeninitiative der Mitglieder, die oft im Laufe der Krankheit verloren gegangen sind. Insbesondere dann, wenn die Krankheit auch dazu führte, dass man aus dem Arbeitsprozess gerissen wurde.

In der Selbsthilfegruppe werden zum Beispiel Treffen mit Fachleuten organisiert und Vorträge gehalten, die Mitglieder erhalten neueste Informationen und Unterstützung durch Ärzte und Therapeuten, auch Informationen zum Sozialrecht können gegeben werden. Welche Schwerpunkte sich die Gruppe im jeweiligen Jahr gesetzt hat, kann zum Beispiel auf der Internetseite: [www.fibromyalgie-stralsund.de](http://www.fibromyalgie-stralsund.de) in Erfahrung gebracht werden. Dort sind alle aktuellen Themen aufgelistet.

Die Ansprechpartner sind Gruppensprecherin Birgitt Bartelt und die stellvertretende Gruppensprecherin Rosalies Greven unter E-Mail: [stralsund@fms-selbsthilfe.de](mailto:stralsund@fms-selbsthilfe.de)

### **Gemeinsames Abnehmen „Die Waage-Sund-igen“**

Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen, das heute mehr als nur die Nahrungsaufnahme bedeutet und für Genuss, Geselligkeit und Zuwendung steht. Bewegungsmangel, Überernährung, häufiges Naschen oder auch psychische Probleme führen jedoch häufig zu Übergewicht und damit zu gesundheitlichen Belastungen.

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Übergewicht in Stralsund sucht weitere Mitstreiter, die gemeinsam den Kampf gegen die Pfunde aufnehmen und sich gegenseitig beim Abnehmen motivieren und unterstützen wollen. In einer Gruppe Gleichbetroffener fällt es oft leichter, die Ursachen des besonderen Essverhaltens zu ergründen und sich über die sich daraus entstehenden Probleme auszutauschen. Gemeinsames Kochen, Ernährungsberatung oder sportliche Freizeitaktivitäten ergänzen abwechslungsreich die regelmäßigen Gruppentreffen. Wer sich angesprochen fühlt und gern mitmachen möchte, ist herzlich willkommen.

## Selbsthilfe Hochsensibilität

Rund 15 bis 20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Auf Grund einer speziellen Veranlagung nehmen sie Reize stärker wahr und verarbeiten sie in besonderer Weise. Das führt dazu, dass hochsensible Menschen mehr Informationen aufnehmen und Dinge registrieren können, die anderen entgehen. Sie haben ein starkes Harmoniebedürfnis und werden für ihre Hilfsbereitschaft, ihre Empathie und starke Intuition geschätzt. Emotional Sensible verfügen über ein reiches inneres Potenzial, welches sie aber nicht voll ausschöpfen können, weil sie ständig damit beschäftigt sind, sich vor Einflüssen zu schützen und sich anzupassen.

Oft ziehen sich Hochsensible aber auch zurück, werden emotional instabil, fühlen sich überfordert oder leiden unter starken Stresssymptomen. Dies betrifft Frauen und Männer gleichermaßen. Trotz unserer fortschrittlichen Gesellschaft gibt es noch immer stark festgelegte Geschlechterbilder. Während es für Frauen weitgehend akzeptiert ist, feinsinnig und empfindsam zu sein, sind diese Eigenschaften bei Männern verpönt.

Auf Grund vermehrter Nachfragen wurde in Stralsund eine zweite Selbsthilfegruppe „Hochsensibilität“ gegründet, die gern noch weitere Mitstreiter aufnimmt. Sie bietet die Möglichkeit, Menschen mit ähnlichen Charaktereigenschaften kennenzulernen, sich auszutauschen und gemeinsam Strategien für die Bewältigung des Alltags zu entwickeln. Neben Gesprächsrunden stehen auch Freizeitaktivitäten auf dem Programm.

## Stomaträger – Leben mit einem Beutel am Bauch

Das Stoma ist in unserer Gesellschaft noch immer eine tabuisierte Behinderung. Fast 130.000 Menschen leben alleine in Deutschland mit einem Stoma. Einen „künstlichen Ausgang“ zu bekommen ist immer ein großer Einschnitt, denn es ändert sich nicht nur die Art, wie man auf die Toilette geht. Viele Betroffene fürchten eine komplette Änderung ihres bisherigen Lebens und so können zu den körperlichen auch psychische Belastungen hinzukommen. Letztendlich bedeutet ein Stoma jedoch nur ganz wenige Einschränkungen im Alltag eines Stomaträgers und er kann trotzdem voll im Leben mit Familie, Beruf, Sport und Hobbys stehen.

Immer wieder treten Fragen zum Umgang mit dem Stoma und seiner Versorgung, zur Ernährung, zu Hilfsmitteln, Fachleuten usw. auf. In einer Selbsthilfegruppe können Betroffene sich hierzu austauschen, gegenseitig ermutigen und unterstützen.

Die Stralsunder Selbsthilfegruppe der Stomaträger trifft sich jeweils am letzten Mittwoch im Monat um 14:00 Uhr in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Mönchstraße 17. Neue Mitstreiter, Betroffene und Angehörige sind jederzeit herzlich willkommen.

## Treffpunkt für junge Erwachsene mit Krebs

Die Diagnose Krebs ist ein sehr einschneidender Punkt im Leben, der völlig unerwartet den Rhythmus des gewohnten Alltags durcheinanderbringt. Für die Betroffenen sowie deren vertrautes Umfeld entstehen plötzlich viele Fragen und Ängste, wie die Erkrankung bewältigt werden kann. Wenn die körperlichen Symptome nach einer intensiven medizinischen Behandlung zu einem großen Teil überwunden sind, bleiben für die Patienten oftmals psychische Herausforderungen im Umgang mit der Krankheit bestehen.

Vor allem junge Menschen möchten auch mit der Erkrankung und nach der Genesung an ihr Leben vor der Krebsdiagnose anknüpfen. Wichtige Themen dabei sind die Bewältigung der krankheitsbedingten Erfahrungen, der Wiedereinstieg in Arbeit, Ausbildung oder Studium sowie die Aufarbeitung von Unsicherheiten. Trotz Facebook und Co. sind jungen Krebskranken im Alter von 18 bis 39 Jahren gemeinsame Aktivitäten und Gespräche sehr wichtig. Deshalb hat die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs in Zusammenarbeit mit der KISS Stralsund und einer engagierten Betroffenen das Projekt TREFFPUNKT PLUS gestartet.

Ein Austausch in der Gruppe mit Gleichbetroffenen bietet die Möglichkeit, offen miteinander gesammelte Erfahrungen, Hürden durch die Erkrankung sowie Ängste und Verunsicherungen zu besprechen. Gemeinsam können die Mitglieder gegenseitige Unterstützung, Motivation und Halt erfahren. Neben dem Gesprächsaustausch können auch gemeinsame Aktivitäten unternommen werden. Für medizinische Fragen und weiteren Rat steht den Betroffenen bei Bedarf ein Facharzt zur Verfügung.

Die regelmäßigen Gruppentreffen finden immer am ersten Montag im Monat um 18:00 Uhr in der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Mönchstraße 17, statt. Weitere Informationen sind auf der Internetseite: [www.junge-erwachsene-mit-krebs.de](http://www.junge-erwachsene-mit-krebs.de) zu finden. Darüber ist auch der Zugang zur Stralsunder Facebookgruppe möglich.



# Selbsthilfeverzeichnis

---

## Alter und besondere soziale Situationen

- Alleinstehende ab 55
- Freizeitgruppen 55+
- Hochsensibilität
- Homosexuelle/ Coming-out
- Initiative Tagesmütter
- Junge Selbsthilfe
- Menschen mit Übergewicht
- Mobbing
- Mutter & Kind Treff
- Stasiopfer
- Trauerbewältigung

## Chronische Erkrankungen

- Adipositas
- Aphasie
- COPD/ Asthma
- Diabetes Typ 1 und 2
- Fibromyalgie
- Frauenselbsthilfe nach Krebs
- Hashimoto Thyreoiditis/ Morbus Basedow
- Junge Erwachsene mit Krebs
- Lupus Erythematodes
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa
- Multiple Sklerose
- Osteoporose
- Parkinson
- Polyneuropathie
- Quick/ INR-Bluthochdruck
- Restless-Legs-Syndrom
- Rheuma-Liga
- Schlafapnoe
- Stomaträger
- Zöliakie

## Psychische Erkrankungen und Probleme

- Depressionen
- Harmonie
- Herz und Seele
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychische Erkrankungen
- Seelische Gesundheit

## Angehörigen- und Elterngruppen

- Alleinerziehendentreff für Mütter und Väter
- Angehörige Demenzkranker
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige Alkoholsucht
- Angehörige und Betroffene mit Hirnschädigungen
- Angehörige von Menschen mit Narzissmus
- Dyskalkulie
- Elternkreis drogenabhängiger & -gefährdeter Jugendlicher
- Eltern hörgeschädigter Kinder
- Eltern psychisch kranker Kinder
- Eltern von Kindern mit Handicap
- Eltern von Kindern mit chronischen Krankheiten „StrelaKids e.V.“
- Eltern von Sternenkindern
- Gruppe Elternschule
- Lese- und Rechtschreibschwäche
- Verlassene Eltern
- Verwaiste Eltern

---

## Sucht

- AGAS Christliche Suchtkrankenhilfe
- Alkohol Selbsthilfegruppe Bergen
- Alkohol Selbsthilfegruppe Sagard
- Alkohol Selbsthilfegruppen Stralsund
- Alkohol Selbsthilfegruppen der Evangelischen Suchtkrankenhilfe
- Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz Begegnungsgruppen
- Blaues Kreuz Ortsverein
- Dänholm – Grüne Insel e. V.
- Evangelische Suchtkrankenhilfe Mecklenburg
- Frauen in besonderen Lebenslagen
- Sozialtherapeutische Nachsorge „Haus Samaritas“
- Selbsthilfegruppen Sucht
- Selbsthilfegruppe Spinnennetz
- Suchtgruppe Frauen
- Suchtgruppe Männer

## Behinderungen

- Ambulante Behindertenhilfe des Kreisdiakonischen Werkes Stralsund e. V.
- Autismus-Spektrum-Störung
- Behindertensportgruppen des SV Medizin Stralsund 1953 e. V.
- Behindertenverband Stralsund e. V.
- Beratungsstelle der Lebenshilfe e. V.
- Blinden- und Sehbehindertenverein M-V e. V.
- Freizeittreff für Menschen mit & ohne Behinderung
- Hörschädigungen
- Sehsternchen



## Kontakt

Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS)

Anke Landgraf

Telefon 03831 252 660

Telefax 03831 252 52 661

E-Mail: [kiss@stralsund.de](mailto:kiss@stralsund.de)

Internet: [www.kiss-stralsund.de](http://www.kiss-stralsund.de)

Mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Nord



**Impressum:** Herausgeber: KISS mit Unterstützung durch die Hansestadt Stralsund/Amt für Kultur, Welterbe und Medien,  
Gestaltung: Ulrike Jäger, Fotos: Bilder wurden von den Akteuren der Aktionswoche „Stralsund barrierefrei“ und von  
den jeweiligen Institutionen/Unternehmen zur Verfügung gestellt, Hansestadt Stralsund,  
Stand Januar 2020, Änderungen vorbehalten!