

Selbsthilfezeitung

Selbsthilfegruppen stellen sich vor



Inhalt

Vorwort	4
Anke Landgraf, Leiterin der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS)	
Grußwort	6
Alexander Badrow, Oberbürgermeister der Hansestadt Stralsund	
Selbsthilfegruppen stellen sich vor	7
Sommerfest der KISS	18
Projekt „Kunst und Selbsthilfe“	20
Projekt „Selbsthilfe zeigt Gesicht“	22
Selbsthilfefilm	22
Fotoprojekt	24
Selbsthilfeverzeichnis	27

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir blicken zurück auf 31 Jahre Selbsthilfe im Landkreis Vorpommern-Rügen. Ich darf seit 2014 mit Ihnen gemeinsam die Selbsthilfe in unserer Region voranbringen. Tagtäglich erleben ich und meine Mitarbeiterinnen, was ehrenamtliches Engagement bewirken kann. Für uns als KISS-Team ist es immer wieder spannend zu sehen, wie sich fremde Menschen zusammenfinden, um ein gemeinsames Thema anzugehen und zu bewegen. Derzeit gehören ca. 140 Selbsthilfegruppen unterschiedlichster Themen zu unserem Bereich. Ein kleiner Auszug von Gruppen möchte sich Ihnen heute hier vorstellen. Im Selbsthilfeverzeichnis sehen Sie aktuelle Themen und Angebote im Überblick.

*Dies alles ist nur möglich, weil es Menschen gibt, die sich in die Selbsthilfe einbringen. Und oft sind es die Gruppensprecher*innen, die alles zusammen halten. Das war für uns der Grund, in diesem Jahr ein Sommerfest zu veranstalten. Auch dazu werden Sie in dieser Ausgabe einige Eindrücke erhalten.*

*Mit dem Sommerfest sollte den Gruppensprecher*innen für Ihr großes Engagement gedankt werden. Durch sie wird unglaublich viel geleistet, um die Gruppe zusammenzuhalten (besonders während der Pandemie). Sie organisieren interessante Vorträge, treffen Absprachen, sind Organisationstalente und auch mal Kummerkasten. Und sie sind Ansprechpartner*innen für uns als KISS. Wir können uns auf die Gruppensprecher*innen verlassen. Dafür herzlichen Dank. Wir konnten beim Sommerfest aber nicht nur „alte Hasen“ begrüßen, die seit vielen Jahren mit uns an einem Strang ziehen. Auch einige neue Gesichter waren dabei. Und das ist ein Zeichen, dass die Selbsthilfe immer weiterwächst.*

*Neben der alltäglichen Selbsthilfearbeit organisieren wir Projekte und Aktionen. In diesem Jahr wollten wir mit dem Projekt „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ auf das wichtige Ehrenamt aufmerksam machen. Bei der Aktion „Kunst und Selbsthilfe“ ist schon so manches Kunstwerk entstanden. Die schönen Ergebnisse werden in einem Kalender für das Folgejahr zusammengefasst. Wir waren oft überrascht, was für Talente in einigen von den Kursteilnehmer*innen schlummern.*

Uns alle eint das gemeinsame Thema: die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Und damit das so bleibt und weiterwachsen kann, werden wir unser Bestes geben. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen unserer Selbsthilfebroschüre!

Anke Landgraf

Leiterin der KISS



Grußwort des Oberbürgermeisters der Hansestadt Stralsund

30 + 1... das ist das Jubiläum, welches die KISS in 2022 endlich in Präsenz feiern konnte. Nicht nur ich, sondern die Menschen unserer Stadt gratulieren der KISS von ganzem Herzen zum 31. Geburtstag! Insbesondere all jene, die hier Hilfe gefunden haben.

Schauen wir in der Zeit zurück, staunen wir jedes Mal aufs Neue, wie schnell diese 31 Jahre verfliegen sind. Und was für eine aufregende Zeit das damals war – zwischen Zusammenbruch und Aufbruch.

Neben der Sanierung Stralsunds gab es auch andere gemeinsame Ziele: Zum Beispiel niemanden mit seinen Sorgen, Nöten und Ängsten allein zu lassen. Schnell fanden sich einige Engagierte zusammen: Anfangs waren es vier Selbsthilfegruppen. Heute sind es rund 140 im gesamten Landkreis. Alle vernetzt über die KISS. Das zeigt ganz deutlich: Da ist ein Bedarf nach Austausch, nach geteiltem Leid – ganz gleich, ob dieses seelisch oder physisch ist.

In Gesprächen zu den Anfängen der Selbsthilfe hier in Stralsund wurde mir immer wieder gespiegelt: Vieles war gewöhnungsbedürftig und erzeugte zunächst Widerstand – auch bei Wohlfahrtsverbänden. Hat das einen Wert? – Muss das sein? – Brauchen die etwa auch Räume? – Was machen die da überhaupt? – Haben wir dafür nicht Sozialarbeit? – Verstehen die was davon? – Was ist nach der Anlaufphase? Wie geht es weiter? – Ist das schon politisch oder noch sozial? – Ist das auch wirklich „reine Selbsthilfe“?

Es dauerte. Aber eines Tages erkannten auch die Zögerlichen endlich die Wichtigkeit von Selbsthilfe. Seitdem klappt es auch mit der Förderung. Zu den Förderern und Unterstützern gehört schon immer die Hansestadt Stralsund als Träger dieser Einrichtung.

Die erfolgreiche Geschichte der Selbsthilfe in und um Stralsund hat für mich vier Wurzeln: Die erste ist das engagierte Team um Anke Landgraf. Die zweite sind die entsprechenden Rahmenbedingungen und die dritte natürlich auch die finanzielle Absicherung. Aber – und das ist der vierte und wichtigste Punkt – all das nützt gar nichts, wenn es das ehrenamtliche Engagement nicht gäbe. Hier hält niemand die Hand dafür auf, dass er oder sie anderen Menschen etwas Gutes tut. Und dafür bin ich voller Hochachtung und Dankbarkeit.

Denke ich an Jahr 2011 und die Kreisgebietsreform, fällt mir natürlich der Wechsel des Sozial- und Jugendamts zum Landkreis Vorpommern-Rügen ein. Dennoch fühlten wir uns auch weiterhin und bis heute für unsere Stralsunderinnen und Stralsunder zuständig. Also hoben wir in Windeseile die Abteilung „Soziale Angelegenheiten“ aus der Taufe. Dort – im Amt für Schule und Sport – ist unsere KISS angegliedert. Damit war, ist und bleibt ihre Zukunft gesichert. Übrigens: Unsere KISS ist die einzige Einrichtung ihrer Art in Mecklenburg-Vorpommern in kommunaler Trägerschaft.

Über die Jahre haben sich natürlich die Themen und Inhalte verändert, so wie sich die Zeiten und ihre Herausforderungen ändern. Selbsthilfe ist nichts Statisches. Doch eines bleibt: Heute wie damals finden sich Menschen zusammen, die sich sowohl mit ihrer individuellen Lebenslage auseinandersetzen als auch konkret und gegenseitig Hilfe im Alltag leisten. Das ist das Netz, was uns zusammenhält und viele auffängt, die sonst ohne Perspektive wären.

In den letzten Jahren ist bürgerschaftliches Engagement mehr und mehr ins Blickfeld der Öffentlichkeit gerückt. Und das ist auch gut so! Denn damit haben sich auch für die Selbsthilfe viele Veränderungen – und zwar zum Besseren – ergeben.

Was bleibt also als Resümee nach 31 Jahren KISS? Die Selbsthilfebewegung in und um Stralsund ist in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen und in der ganzen Region anerkannt. Sie zu fördern ist uns gleichermaßen Pflicht und Selbstverständlichkeit. Als Partnerin will die Hansestadt Stralsund vor allem verlässlich sein, denn es geht um unsere Verantwortung für das Miteinander, die wir gemeinsam tragen. Und: Es geht um die Würde des Menschen, die nach Artikel 1 unseres Grundgesetzes unantastbar und gleichsam gesetzliche wie ethische Grundlage ist.

In diesem Sinne: Herzlichen Glückwunsch und einen ganz dicken KISS!

Alexander Badrow
Oberbürgermeister der Hansestadt Stralsund



Selbsthilfegruppen stellen sich vor

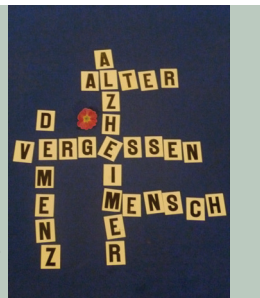
Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Angeregt durch andere Mehrgenerationenhäuser (MGH) des Bundes hat sich die Stralsunder Einrichtung im Frühjahr 2010 dem Krankheitsbild Demenz genähert. Einige Jahre zuvor hatte ein Angehöriger eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz mit Unterstützung der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) aufgebaut. Nachdem seine an Demenz erkrankte Frau verstorben war, wollte er sich von der Gruppe lösen. Doch nur in dem Wissen, dass das Angebot für Angehörige weiterhin existieren würde. Somit wurde im MGH am Katharinenberg 35 mit den Erfahrungen des Angehörigen eine entsprechende Gruppe ins Leben gerufen. „Von der Philosophie der Selbsthilfe wichen wir etwas ab und übernahmen als Mitarbeiterinnen die Moderation“, berichtet die Einrichtungsleiterin und Ansprechpartnerin Susanne Tessendorf.

Anfang des Jahres 2011 wurde die Einladung an Betroffene formuliert: „Wir wollen ein Ort sein, an dem sich Angehörige von Demenzerkrankten treffen, miteinander reden und einander zuhören. Neben aller professionellen Hilfe ist es unserer Meinung nach wichtig, dass Betroffene gemeinsam über Belastungen sprechen können und ihnen entgegenwirken. Das Verständnis füreinander und der Austausch von Erfahrungen können Mut machen.“ Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe können bereits das 10-jährige Jubiläum feiern, wobei sich das wichtige Anliegen, sich gegenseitig Halt zu geben, in den vielen Jahren nicht verändert hat.

Der regelmäßige Austausch der Teilnehmer*Innen findet monatlich im Mehrgenerationenhaus am Katharinenberg 35 statt. Um auch pflegende Berufstätige einbeziehen zu können, trifft sich die Gruppe immer am späten Nachmittag. Wenn gewünscht, wurden und werden Experten zu bestimmten Themen eingeladen. „Angehörige berichten uns, dass dieser Austausch ihnen Inspiration und Entlastung ermöglicht hat. Wir möchten Betroffenen Mut machen, den Schritt hierher zu wagen“, ergänzt Susanne Tessendorf.

- **Bei Fragen und für Anmeldungen zur Gruppe** melden Sie sich gern telefonisch unter 03831 383 439 oder per E-Mail unter mgh@kdw-hst.de. Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Internetseite: www.kdw-hst.de/gemeinwesenarbeit sowie in der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)** unter Telefon: 03831 252 660 bzw. E-Mail: kiss@stralsund.de.



Selbsthilfegruppe „Depression 1“ in Stralsund

Das Thema Depression kommt meist in Verbindung mit persönlichen, privaten oder gesellschaftlich bedingten, nicht immer angenehmen Ereignissen ins Gespräch. Oft weiß der oder die Betroffene gar nicht, dass es solch ein Krankheitsbild gibt, wovon es ausgelöst werden kann und wie es sich letztendlich äußert. Im Gegensatz zu früheren Zeiten sind Depressionen heutzutage als richtige Krankheit anerkannt, auch wenn Betroffene mitunter davon berichten als Simulant gesehen zu werden.

Depression ist eine vom menschlichen Willen nicht beeinflussbare körperliche Erkrankung, die durch viele äußere Ereignisse „angestoßen“ werden kann. Sie kann mit den unterschiedlichsten, sehr oft chronischen Beschwerden, wie z. B. Schwindelanfälle, starke Kopfschmerzen, körperlicher und emotionaler Rückzug, absolute Kontaktverweigerungen und einer damit verbundenen Vereinsamung einhergehen. Viele Erkrankte leiden zudem unter Angstzuständen sowie anderen psychischen Symptomen.

Eine ärztliche Behandlung von Depressionen beinhaltet nicht nur medikamentöse Betreuung, sondern auch verschiedene Therapiemöglichkeiten wie die Gesprächs- und Verhaltenstherapie oder regelmäßige Gesprächsrunden in Gruppenform.

An das Hilfsangebot des gemeinsamen Austausches unter Gleichbetroffenen möchte auch die Selbsthilfegruppe „Depression 1“ anknüpfen. Unter Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation fällt es oft leichter, miteinander ins Gespräch zu kommen, eigene Beschwerden, Erfahrungen und Befindlichkeiten auszutauschen. „Es ist gleich, ob die Beschwerden körperlicher oder seelischer Natur sind – hier hat jeder für jeden Verständnis und man wird auch nicht „schief“ angesehen, wenn man mal unmotiviert weinen muss oder den Raum ohne „Ansprache“ verlässt, weil es einem nicht gut geht“, berichtet eine Gruppenteilnehmerin.

Bereits im Herbst 2002 hat sich die Selbsthilfegruppe aus Patientinnen einer psychosomatischen Therapieeinrichtung gegründet und die ca. 13 festen Mitglieder können auf zahlreiche erfolgreiche Gruppentreffen zurückblicken.

Um die kontinuierliche Verbindung zueinander weiterhin aufrecht zu erhalten, stehen auch in Zukunft nicht nur die bedeutenden Gesprächsrunden auf dem Programm, sondern auch Ausflüge und gemeinsame Unternehmungen. Diese Aktivitäten fördern den Unternehmungsgeist und schützen vor Vereinsamung. „Wir alle schätzen ein, dass eine solche Einrichtung wie die KISS vielen hilft und wir bedanken uns für deren Betreuung und Fürsorge sehr herzlich“, sagt Monika Wetzel, Mitglied der Gruppe.

Krebskranke helfen Krebskranken durch Auffangen, Information und Begleitung

Die Frauenselbsthilfe Krebs im Landesverband Mecklenburg-Vorpommern/Schleswig-Holstein e.V. Gruppe Stralsund ist eine von weiteren 25 Selbsthilfegruppen. Die Gruppe wurde im März 1991 auf Initiative eines Onkologen und an Brustkrebs erkrankter Frauen gegründet, zu der heute 90 Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit unterschiedlichen Krebserkrankungen gehören. Organisiert ist der Verein über einen Landesverband, der wiederum im Bundesverband, mit Sitz in Bonn, organisiert ist. Die Frauenselbsthilfe Krebs blickt auf 30 Jahre ehrenamtliche Betreuung krebskranker Frauen und Männer zurück und gehört damit zu einer der ersten Selbsthilfegruppen im Landkreis Vorpommern-Rügen.

Das große ehrenamtliche Anliegen der Gruppenarbeit ist es, den Betroffenen Sicherheit und Lebensmut und damit Stabilität und Stärkung zu ermöglichen und ermutigend zur Seite zu stehen – durch seelische Begleitung, Zuwendung nur in Einzelgesprächen sowie Hilfe bei Überwindung von Angst vor weiteren Untersuchungen und Behandlungen. Die Festigung der Widerstandskraft und Lebensqualität ist das größte Anliegen und wird durch eine Gymnastik-, Sport- und Schwimmgruppe sowie einer Kreativgruppe intensiv unterstützt. Wichtige Informationen erhalten die Gruppenmitglieder durch Arztvorschläge, über soziale Hilfen und Auskünfte über soziale Leistungen durch das Versorgungsamt oder die Rententräger.

Einmal im Jahr wird ein Ausflug in die nähere Umgebung durchgeführt, so auch eine Wanderung, die vom Landesverband mit Teilnehmer*innen aus allen Gruppen organisiert wird. Seit 2005 besteht ein Kooperationsvertrag mit dem Brustzentrum des Helios Hansekrankenhauses Stralsund. Dadurch sind die Mitglieder maßgeblich an der Zertifizierung des Brustzentrums durch die Deutsche Krebsgesellschaft beteiligt, um die leitliniengerechte Behandlung und Versorgung der Patientinnen und Patienten sicherzustellen.

Die Teilnahme an den Gruppentreffen ist unverbindlich und ohne Mitgliedsbeitrag. Ein großes Anliegen der Mitglieder ist es, bei den gemeinsamen Treffen der Lebensfreude trotz Krebs den wichtigen Raum zu geben.

- Für weitere Informationen zur Selbsthilfe stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)** gern persönlich zur Verfügung in der Mönchstraße 17, telefonisch unter 03831 252 660 oder per E-Mail unter kiss@stralsund.de.



Gemeinsam die Freizeit gestalten Freizeitgruppe 60+

In der heutigen Zeit kommunizieren die meisten Menschen über moderne Medien wie beispielsweise soziale Netzwerke oder das Smartphone miteinander. Dabei treten persönliche Begegnungen und der Aufbau von Freundschaften stark in den Hintergrund. Auch für Menschen, die allein leben, ist es im gewohnten Alltag oft schwierig, neue Kontakte zu knüpfen und die Gefahr der Vereinsamung groß. Auf Grund der Corona-Pandemie ist das persönliche Miteinander zusätzlich stark eingeschränkt und dennoch besteht bei vielen Menschen weiterhin der Wunsch nach einem Gesprächspartner für einen gemeinsamen Austausch, gegenseitigem Halt und Unterstützung.

Um der Einsamkeit entgegenzuwirken und soziale Kontakte zu knüpfen, hat sich bereits am 5. Juli 2011 die Freizeitgruppe für Menschen ab 55 Jahren gegründet. Der ursprüngliche Gedanke der Mitglieder war die gemeinsame Freizeitgestaltung mit Gleichgesinnten. So feiert die Gruppe in diesem Jahr schon das 10-jährige Jubiläum und kann auf viele Unternehmungen zurück blicken. Es standen z. B. Theater- und Konzertbesuche, Tagesausflüge, Wanderungen oder der Besuch von Ausstellungen auf dem Programm.

Wie die Gruppensprecherin berichtet, konnte ihre Vorstellung der gemeinsamen Gruppenarbeit in den vielen Jahren erfolgreich umgesetzt werden. „Wieder zu Hause nach fast 20 Jahren, dies war nicht so gewollt, aber gezwungen vom Leben. Daher gab ich eine Anzeige auf, in der ich Frauen suchte, mit denen ich meine Freizeit verbringen könnte. Es war am Anfang nicht einfach alle zusammen zu halten, so gab es ein Kommen und Gehen. Aber es blieb im Durchschnitt bei ca. 15 Personen.“

Die Nachfrage war so groß, dass in den vergangenen Jahren noch weitere Gruppen für gemeinsame Freizeitaktivitäten gegründet wurden. Zwei Mal im Monat treffen sich die Teilnehmer*innen, um gemeinsam Ideen und Aktivitäten für die Freizeitgestaltung zu besprechen.

Die Gruppenmitglieder geben Ausblick auf das weitere Miteinander und sind auch in der aktuellen besonderen Zeit mit einem offenen Ohr füreinander da. „...wir wollen unser 10-jähriges Bestehen auch in diesem Jahr gemeinsam begehen. Auf dass es diese Gruppen noch viele Jahre geben mag, denn alleine zu sein macht einsam und krank, ganz egal aus welchen Gründen es auch immer geschah.“

► Für weitere **Informationen zur Selbsthilfe** stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)** gern persönlich zur Verfügung in der Mönchstraße 17, telefonisch unter 03831 252 660 oder per E-Mail unter kiss@stralsund.de.

Multiple Sklerose-Gruppe Stralsund

Seit 1991 gibt es die Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose (MS) Stralsund. Sie dient dem Erfahrungsaustausch zwischen MS-Betroffenen und deren Angehörigen. Genau wie die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) können die Mitglieder 2021 schon das 31-jährige Jubiläum feiern.

MS – was ist das? Nicht Muskelschwund, wie viele es immer noch denken, sondern Multiple Sklerose. MS ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Sie geht in den meisten Fällen mit Schüben einher und heißt nicht ohne Grund auch die Krankheit mit den tausend Gesichtern. Zunächst ist die Diagnose meist ein Schock, denn MS ist bis heute noch nicht heilbar. Leider herrscht immer noch die weitverbreitete Meinung, dass man mit dieser Krankheit immer im Rollstuhl landet. Dem ist nicht so. Die Erforschung der Multiplen Sklerose steht nicht still und es gibt immer mehr gut wirksame Medikamente, um sie unter Kontrolle zu halten.

Auch der gemeinsame Austausch unter Gleichbetroffenen trägt für viele Betroffene zu einem großen Teil dazu bei, mit der Erkrankung besser umgehen zu können. Die Selbsthilfegruppe in Stralsund zählt bereits 31 Mitglieder. Bei regelmäßigen Treffen tauschen sich die Betroffenen in lockerer Atmosphäre über die Erfahrungen mit Medikamenten, Bewältigung des Alltags mit MS oder über neue rechtliche Dinge aus.

Neben den Gesprächsrunden finden auch verschiedene gemeinsame Aktivitäten statt. Zum Gruppenleben gehören ebenso Fachvorträge von Ärzten und Therapeuten sowie zu bestimmten medizinischen Themen. Auch Sozialarbeiter*innen aus dem Landesverband der DMSG Mecklenburg-Vorpommern e.V. stehen den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite.

► **Weitere Informationen zur Gruppenarbeit** erhalten Sie auf der Internetseite unter www.ms-gruppe-stralsund.de. Wenn Sie sich angesprochen fühlen und gern mitmachen möchten, melden Sie sich in der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)**, Mönchstraße 17 in 18439 Stralsund, telefonisch unter 03831 252 660 oder per E-Mail: kiss@stralsund.de.

Parkinsongruppe

„Es fängt ganz langsam und unbemerkt an. Das mit dem Parkinson. Vielleicht sehen es auch erst die Anderen. Und selbst will man es dann auch nicht wahr haben und man denkt schon gar nicht an diese heimtückische Krankheit. Doch irgendwann wird es zur Wahrheit und eine Welt scheint zusammenzubrechen. Die Diagnose, bestätigt durch diverse Untersuchungen, ist Parkinson, die Zitterkrankheit. Schön, wenn man dann ein einfühlsames helfendes Umfeld, Familie und Bekannte, hat“, so beschreibt die Gruppensprecherin der Selbsthilfegruppe Parkinson in Stralsund ihre ersten Erfahrungen mit der eigenen Krankheit.

Um mit den neuen Herausforderungen nicht allein zu sein und das Leben mit der Erkrankung besser gestalten zu können, haben sich Betroffene zu einer Selbsthilfegruppe zusammengefunden. In regelmäßigen Abständen treffen sich die Mitglieder, auch bei Kaffee und Kuchen, in den Räumlichkeiten der KISS. Im Vordergrund steht der Austausch in lockerer Atmosphäre über den Umgang mit Parkinson sowie über das alltägliche Leben. „Frei, offen und ohne Scheu, man ist ja unter Betroffenen, wird über das Krankheitsbild gesprochen und Erfahrungen ausgetauscht“, ergänzt ein Gruppenmitglied. Auch Angehörige sind immer herzlich willkommen und können gern als Begleitung an den gemeinsamen Treffen teilnehmen.

Für eine Jahresperiode erarbeiten die Mitglieder ein Programm, um zusammen Unternehmungen durchzuführen und verschiedene Veranstaltungen zu besuchen. Zu den zahlreichen Aktivitäten gehörten bereits Busfahrten in die nähere Umgebung, Vorträge von Ärzten und anderen Fachpersonen, angepasste Sportmaßnahmen, Weihnachtsfeiern und Geburtstagsrunden. Auch Vorträge von Gruppenteilnehmer*innen, nach selbstgewählter Thematik, können auf dem Plan stehen.

„Wir würden uns freuen, weitere Mitglieder in unserer Gruppe aufzunehmen, um ihnen die Möglichkeit des Austausches mit anderen Betroffenen zu geben und um auch einfach gemütlich beisammen zu sein“, so die Sprecherin der Gruppe.

- ▶ Wenn Sie Fragen haben oder mitmachen möchten, melden Sie sich gern in der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)** in der Mönchstraße 17, telefonisch unter 03831 252 660 bzw. per E-Mail: kiss@stralsund.de.

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Polyneuropathien sind Erkrankungen des peripheren Nervensystems (außerhalb von Gehirn und Rückenmark befindlicher Nerven). Die Erkrankung äußert sich vor allem in schmerzhaften Missempfindungen und Gefühlsstörungen der Gliedmaßen sowie Muskelschwäche mit zunehmender Beeinträchtigung der Mobilität und Koordination. Die Polyneuropathien sind Folgen anderer Grunderkrankungen, deren genaue Zuordnung für die Behandlung außerordentlich wichtig. Zu den häufigsten Ursachen zählen Diabetes mellitus und Alkoholmissbrauch, daneben auch Erkrankungen des Immunsystems, Vitaminmangel, Nieren-, Leber- und Krebserkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten sowie Chemotherapie.

In der Selbsthilfegruppe Polyneuropathie, die im Jahr 2017 gegründet wurde, tauschen sich Betroffene über die alltäglichen Begleiterscheinungen und Informationen aus, suchen nach möglichen Bewältigungsformen und können neue soziale Kontakte finden. Die Mitglieder geben sich gegenseitig Unterstützung und Halt und bringen sich mit ihren Erfahrungen in das Gruppenleben ein.

Wie ein Gruppenmitglied berichtet, wurde nach einer langen, sehr anstrengenden Suche endlich eine belastbare Diagnose für die stetig zunehmenden Beschwerden gestellt: Polyneuropathie. „Einige Zeit vorher hatte ich erfahren, dass bei einer sogenannten „Anlaufstelle“ KISS etliche Selbsthilfegruppen für die unterschiedlichsten Problematiken zusammengeführt sind. Meine Anfrage, ob es auch eine Selbsthilfegruppe für an Polyneuropathie Erkrankte gäbe, wurde verneint. Aber man könne doch über eine Zeitungsnotiz versuchen, eine entsprechende Gruppe ins Leben zu rufen.“

Zahlreiche Betroffene meldeten sich mit großem Interesse auf die Pressemitteilung und traten mit der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Verbindung. Somit war der Startschuss für die Gründung der Selbsthilfegruppe „Polyneuropathie“ gefallen. „Mittlerweile hat sich eine kleine Kerngruppe von zwölf Personen zusammengefunden, und für alle von uns war und ist wahrscheinlich das Vordergründige, zu wissen, dass man in unserer Stadt nicht allein ist mit seinen krankheitsbedingten Problemen. Alle wissen wir, dass wir an einer noch nicht heilbaren Krankheit leiden und dass die auftretenden Symptome und Defizite doch recht unterschiedlich sein können und auch sind“, berichtet der Gruppensprecher.

Ein Gruppenmitglied ergänzt: „Wir glauben, dass für uns alle nach wie vor das Positivste in unserer jeweiligen Situation ist, zu wissen, dass man sich den anderen Mitgliedern unserer Gruppe anvertrauen und sich mit ihnen austauschen kann und dass durch die Weitergabe eigener Erfahrungen durchaus Erkenntnisgewinn erzielt werden kann.“

- ▶ Wer sich angesprochen fühlt und gern mitmachen möchte, kann bei der **Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)** in der Mönchstraße 17, telefonisch unter 03831 252 660 oder per Mail unter kiss@stralsund.de weitere Auskünfte erhalten.





QUEER! WIR HIER.

QUEER! WIR HIER. ist eine Initiative, die sich im März 2019 gegründet hat. Die Gruppenmitglieder setzen sich für die Belange, Interessen und Rechte von LSBTIQA* ein, das heißt, sie sind Ansprechpartner*innen für Lesben, Schwule, Bi+sexuelle, A_sexuelle, transgeschlechtliche, intergeschlechtliche und queere Menschen.

Von Anfang an war die Bereitschaft zur Unterstützung der Initiative seitens der KISS Stralsund gegeben. So beriet und begleitete die KISS die Gründung und den Aufbau von QUEER! WIR HIER. und gab dem neuen Verbund einen Ort der Zusammenkunft. Die Mitglieder der Gruppe freuen sich, dass ihnen für ihr neues Angebot der queeren Peer-to-Peer-Beratung die Räume der KISS weiterhin zur Verfügung stehen.

Inzwischen gibt es neben dem Beratungsangebot auch das queere Treffen jeden dritten Mittwoch im Monat an unterschiedlichen Orten. Der queere Stammtisch findet jeden ersten Mittwoch des Monats in der Zapfbar statt. Zudem organisieren die Gruppenmitglieder mehrmals im Jahr Veranstaltungen, beispielsweise Lesungen oder Filmvorführungen zu queeren Themen.

Der Gruppe liegt sehr am Herzen, klarzustellen, dass sexuelle Orientierung und/oder geschlechtliche Identität keine Problematik an sich darstellen, aber queere Menschen unter Umständen in manchen Lebenssituationen Unterstützung benötigen. Die Akzeptanz für Vielfalt in der Gesellschaft ist nicht unbedingt und überall in

der Weise vorhanden, wie es für queere Menschen wünschenswert wäre. Zudem fehlt es oft an Informationen und an Kontakten für queere Menschen zu anderen queeren Menschen. Dies versuchen die Mitglieder der Gruppe mit ihrer Beratung für LSBTIQA*, mit ihren queeren Treffen und Veranstaltungen hier in Stralsund auszugleichen.

Zusätzlich zur Unterstützung von LSBTIQA* ist es wichtig, dass queeres Leben sichtbarer wird, sowohl in unserer Stadt Stralsund, als auch in Mecklenburg-Vorpommern insgesamt. Daher strebt die Gruppe die Vernetzung mit anderen queeren Vereinen und Initiativen, aber auch mit Unterstützer*innen aus Stralsund und Umgebung an. „Ein verlässlicher Partner war und ist für uns immer die KISS gewesen; dafür möchten wir einmal DANKE sagen“, so die Initiatorin Sylke.

Die aktuellen Termine und Informationen können gern auf der Internetseite unter www.queer-stralsund.de, auf Facebook und Instagram eingesehen werden. Das Queer-Team freut sich auf neue Interessierte.

Felin Wiam & Sylke Engelhardt
für QUEER! WIR HIER.

- ▶ Seit Kurzem kann die Gruppe auch den Verein „Bunter Anker“ und die Koordinierungs- und Beratungsstelle LSBTI* Region Ost (LSVD-MV) in Stralsund willkommen heißen und erhalten damit weitere Unterstützung hinsichtlich der Verbreitung des LSBTIQA* Sichtbarkeitsgedankens.

Weitere queere Vereine, Initiativen und Gruppen in MV und anderen Bundesländern sind auf der Internetseite bzw. unter www.regenbogenportal.de zu finden.



31 Jahre KISS – Jubiläumsveranstaltung bei schönstem Wetter

Mitglieder der Selbsthilfegruppen strahlten mit der Sonne um die Wette

Nach langer Zeit der pandemiebedingten Entbehrungen und dem Wegfall vieler Veranstaltungen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe war es nun endlich soweit: die Jubiläumsveranstaltung anlässlich des 31-jährigen Bestehens der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) konnte am 04.05.2022 im Zoo Stralsund in feierlichem Rahmen begangen werden.

Im Mittelpunkt des Festes standen die Leiter*innen der Selbsthilfegruppen selbst. Das große Engagement dieser Ehrenamtlichen sollte in diesem Rahmen gewürdigt werden. Ihnen ist es zu verdanken, dass die Selbsthilfe in der Hansestadt Stralsund und im Landkreis Vorpommern-Rügen wachsen und sich zu einem wichtigen Unterstützungsangebot entwickeln konnte. Waren es 1991 noch vier Gruppen, die sich zusammenschlossen, entwickelte sich die Zahl bis heute auf rund 140 aktive Gruppen im gesamten Landkreis. Das zeigt ganz deutlich: da ist ein Bedarf, sich auszutauschen, zu spüren, man ist nicht allein mit seinem Leiden, egal ob körperlich oder seelisch. Heute wie damals finden sich Menschen zusammen, die sich sowohl mit ihrer individuellen Lebenslage auseinandersetzen als auch andere Betroffene unterstützen. Sie leisten konkrete gegenseitige Hilfe im Alltag und informieren andere und sich gegenseitig. Das ist das Netz, welches viele auffängt, die sonst keine Perspektive sehen würden. Und das seit 30 Jahren in unserer Region – wenn das kein Grund zum Feiern ist!

Zum Gelingen dieses schönen Festes trugen viele Kooperationspartner bei. Das Team des „Delikaters“ der Stralsunder Werkstätten hatte festliche Tafeln gedeckt und die Gäste mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Der Musiker Steffen Rausch sorgte für das musikalische Rahmenprogramm. Der Leiter des Zoos Herr Dr. Christoph Langner sorgte für eine Tiershow und eine Zooführung. Rundum ein gelungener Nachmittag!

Rückblickend kann man sagen: die Selbsthilfe in Stralsund und im Landkreis hat sich zu einer tragenden Säule der Unterstützungslandschaft für die Menschen in der Region entwickelt – bis heute und auch in Zukunft!





Projekt Kunst und Selbsthilfe

KISS-Malkurs

„Jeder kann malen – einfach anfangen ...“, das ist das Motto von Andrea Saß, Autodidaktin, langjährige Selbsthilfeengagierte und Mitarbeiterin der KISS. Seit einigen Jahren bietet die KISS mehrere Malkurse im Jahr für Mitglieder von Selbsthilfegruppen an. Dort gibt Andrea Saß Tipps und Hilfestellung zum Malen eines eigenen Bildes mit Acrylfarben. Im Vordergrund steht dabei der Spaß. Es wird eine Möglichkeit geboten, dem Alltag für einige Momente zu entfliehen, sich zu besinnen und zu entspannen.



Jeder verbindet mit der Malerei etwas Anderes, etwas ganz Persönliches. Malen kann eine Möglichkeit sein, sich kreativ mit seiner Krankheitsbewältigung auseinanderzusetzen oder belastende Erlebnisse zu verarbeiten. Das Malen ist für viele auch Entspannung und eine Auszeit vom Alltag oder es macht in gemeinsamer Runde einfach nur Spaß. Die Malkurse der KISS bieten Gelegenheit, sich gruppenübergreifend in der Malerei auszuprobieren oder weiterzuentwickeln und neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Die Teilnehmer*innen bringen oft ein Wunschmotiv mit, was sie dann unter Anleitung auf Papier oder Leinwand bringen. Hauptsächlich wird mit Acrylfarben gemalt, die neben den Maluntergründen von der KISS gestellt werden. Auf diese Weise ist schon eine ganze Reihe schöner und ausdrucksstarker Bilder entstanden.



Projekt „Selbsthilfe zeigt Gesicht“

„SELBSTHILFE ZEIGT GESICHT“ – DER FILM

Um den Menschen die positive Wirkung von Selbsthilfe nach den pandemiebedingten Einschränkungen wieder nahe zu bringen, ihr Interesse für dieses Ehrenamt zu wecken und Selbsthilfe sichtbar zu machen, wurde die Projektidee „Selbsthilfe zeigt Gesicht“ entwickelt. Unter diesem Arbeitstitel entstand unter anderem ein eindrucksvoller Kurzfilm.

Der Selbsthilfefilm entstand mit Unterstützung der Medienwerkstatt Identity Films e.V. um den Filmemacher Stefan Koeck. Teilnehmende waren Freiwillige aus den Selbsthilfegruppen. Von Beginn an bestimmten die Teilnehmenden maßgeblich das Projekt. Alle relevanten Entscheidungen wurden in demokratischen Abstimmungsprozessen entschieden.

Aufgaben und Termine wurden gemeinsam abgestimmt, verteilt und deren Einhaltung kontrolliert. Die Übertragung von Eigenverantwortung, das Einbringen von Eigenengagement sollte den Teilnehmer*innen von Beginn an Autonomie, Selbstständigkeit und soziale Handlungsfähigkeit ermöglichen. Stefan Koeck vermittelte die nötigen theoretischen Kenntnisse in Bezug auf Filmaufbau und Projektmanagement. Die weiteren nötigen technischen Kenntnisse wurden in praktischen Übungen während des gesamten Projekts vermittelt. Durch die modulare



Vermittlung hatten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, die verschiedenen Tätigkeiten einer Dokumentarfilmproduktion kennenzulernen.

Eine der Herausforderungen war die Recherche und die Drehbucharstellung. Wie wird aus einer vagen Idee ein umsetzbares Konzept?

Mit dem fertigen Drehbuch begann die Produktionsplanung, die in einem extra Produktionsplan festgehalten wurde. Interviewpartner*innen wurden gesucht, Orte recherchiert, die benötigten Requisiten und Technik identifiziert und organisiert. Zum Teil konnten einzelne Organisationsschritte bereits während der Drehbucharstellung erfolgen.

Die Arbeitsschritte hin bis zur eigentlichen Drehphase wurden in regelmäßigen Projekteinheiten durchgeführt. Der Dreh erfolgte in Blockveranstaltungen, um ein effizientes Arbeiten zu garantieren. Das aktive Mitwirken der Ehrenamtlichen machte das Projekt besonders authentisch.

Den Film finden Sie auf unserer Internetseite unter www.kiss-stralsund.de/30-Jahre-KISS/selbsthilfefilm.



„SELBSTHILFE ZEIGT GESICHT“ – DAS FOTOPROJEKT

Wie in vielen Bereichen waren pandemiebedingt in den vergangenen zwei Jahren auch in der Selbsthilfe Zusammenkünfte für gemeinsamen Austausch und die Arbeit der vielen Freiwilligen nur eingeschränkt möglich. Viele zogen sich zurück und nahmen weniger am gesellschaftlichen Leben teil. Das Team der KISS konnte ihre Veranstaltungen und ihre Öffentlichkeitsarbeit oft nicht umsetzen. Eine neue Idee, um die Selbsthilfe sichtbar zu machen, musste her!

So entstand in Zusammenarbeit mit zahlreichen Selbsthilfegruppen und der professionellen Fotografin Michaela Gruse das Fotoprojekt „Selbsthilfe zeigt Gesicht“.

Ziel war es, den Menschen die positive Wirkung von Selbsthilfe nahezubringen und das Interesse an diesem wichtigen ehrenamtlichen Engagement zu wecken. Oft bestehende Hemmschwellen können meist mit einem persönlichen Bezug zu Gleichbetroffenen und Gleichgesinnten abgebaut und überwunden werden. Viele engagierte Selbsthilfeaktive nutzten diese Möglichkeit, ihre Gruppe in Form eines Portraits oder Gruppenbildes vorzustellen.

Es ging dabei aber nicht nur um das Erstellen der Fotografien, sondern auch um ein Interview, bei dem die Ehrenamtlichen schildern, warum die Selbsthilfe für sie

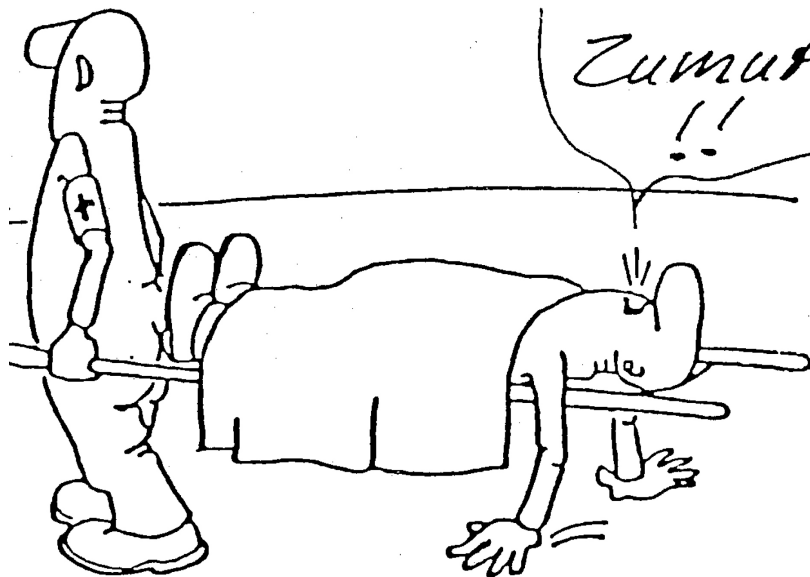


hilfreich war. Diese Statements wurden Bestandteil des jeweils gefertigten Bildes.

Die Ergebnisse des Projektes präsentieren wir monatlich per Aushang im Fenster der KISS in der Mönchstraße 17 als „Selbsthilfegruppe des Monats“ und auf unserer Internetseite unter www.kiss-stralsund.de/30-Jahr-KISS/fotoprojekt.



Erzählen Sie
mir nichts von
Selbsthilfe!
Das ist eine
Zumutung
!!



Selbsthilfeverzeichnis

Alter und besondere soziale Situationen

- Alleinstehende ab 55 Jahren
- Frauengruppe „Opfer häuslicher Gewalt“
- Freizeitgruppe 55+
- Freizeitgruppen 60+
- Gemeinsames Gärtnern „Montagsgärtner“
- Hochsensibilität (i. G.)
- Initiative „Queer! Wir hier.“
- Initiative Tagesmütter
- Mobbing
- Stasiopfer
- Trauerbewältigung
- Trennung und Scheidung

Chronische Erkrankungen

- Adipositas
- Aphasie
- COPD/ Asthma
- Diabetes
- Endometriose M-V
- Fibromyalgie
- Frauenselbsthilfe Krebs
- Hashimoto Thyreoditis/ Morbus Basedow
- Lupus Erythematodes
- Migräne (i. G.)
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa
- Multiple Sklerose
- Parkinson
- Polyneuropathie
- Restless-Legs-Syndrom
- Rheuma-Liga
- Schlafapnoe
- Stomaträger

Psychische Erkrankungen und Probleme

- Bipolare Störung
 - Depressionen
 - Frauen mit Depression
 - Herz und Seele
 - Persönlichkeitsstörungen
 - Psychische Erkrankungen
 - Seelische Gesundheit
-

Angehörigen- und Elterngruppen

- Angehörige Alkoholsucht
- Angehörige Demenzkranker
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige und Betroffene mit Hirnschädigungen
- Angehörige von Menschen mit Narzissmus
- Dyskalkulie
- Elterncafé mit Kind
- Eltern-und-Kind-Treff
- Eltern von chronisch kranken Kindern „StrelaKids e. V.“
- Eltern von Kindern mit Autismus „EvA Kids“
- Eltern von Kindern mit Diabetes (i. G.)
- Eltern von Kindern mit Handicap „Handicapkids“
- Eltern von Kindern mit Hörschädigung
- Eltern von suchtabhängigen Kindern
- Gruppe Elternschule
- Lese- und Rechtschreibschwäche
- Mütter-Treff
- Pflegeelternstammtisch
- Sternenkinder – Trauercafé für Angehörige „Inselsternchen“
- Verlassene Eltern

Sucht

- AGAS Christliche Suchtkrankenhilfe
 - Alkohol Selbsthilfegruppe Bergen
 - Alkohol Selbsthilfegruppe Sagard
 - Alkohol Selbsthilfegruppen Stralsund
 - Alkohol Selbsthilfegruppe Ribnitz-Damgarten
 - Anonyme Alkoholiker
 - Blaues Kreuz Begegnungsgruppen
 - Co-Abhängigkeit „CoDA“
 - Frauen in besonderen Lebenslagen
 - Selbsthilfegruppe „Spinnennetz“ Grimmen
 - Selbsthilfegruppen Sucht
 - Suchtgruppe Frauen
 - Suchtgruppe Männer
-

Behinderungen

- Autismus-Spektrum-Störungen
- Behinderten- und Reha-Sportgruppe
- Behindertenverband Stralsund e. V.
- Blinden- und Sehbehindertenverein M-V e. V.
- FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störungen
- Freizeittreff für Menschen mit und ohne Behinderung
- Menschen mit Arm- und Beinamputationen (i. G.)



Kontakt

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS)
Anke Landgraf
Mönchstraße 17
18439 Stralsund

Telefon 03831 / 25 26 60
Telefax 03831 / 25 25 26 61
E-Mail: kiss@stralsund.de
Internet: 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,
Fotos: Bilder wurden von den jeweiligen Institutionen/Unternehmen zur Verfügung gestellt, Hansestadt Stralsund,
Stand Dezember 2022, Änderungen vorbehalten!