



17

KISS

KISS

informieren – beraten – unterstützen

Stralsund und Landkreis Vorpommern-Rügen

KISS

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund

30 JAHRE

Hansestadt  Stralsund



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

seit 30 Jahren ist die Selbsthilfe im Landkreis Vorpommern-Rügen als starkes Hilfs- und Unterstützungsangebot etabliert. Dies soll zum Anlass genommen werden, Selbsthilfestrukturen zu präsentieren und Menschen, die diese noch nicht kennengelernt haben und sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, damit bekanntzumachen.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, kurz KISS genannt, ist im Zentrum des Landkreises Vorpommern-Rügen Anlaufstelle für alle, die sich für Selbsthilfe interessieren, für Selbsthilfegruppen sowie berufliche Helfer. Hier wird darüber informiert, was Selbsthilfe in Gruppen bedeutet und welche weiteren Möglichkeiten andere Einrichtungen bieten.

Seit drei Jahrzehnten bringt die KISS Menschen zusammen, die sich über ein gemeinsames Thema austauschen wollen. Teilhabe und Engagement werden in der Selbsthilfe großgeschrieben. Der vertrauensvolle und wertschätzende Austausch steht dabei im Fokus.

Derzeit werden durch die KISS 140 Selbsthilfegruppen und Unterstützungsangebote koordiniert. Und es ist für das ganze Team eine großartige und erfüllende Aufgabe, auf interessierte und engagierte Menschen zu treffen oder Suchenden bei der Orientierung auf dem weiteren Weg zu unterstützen.

Gewinnen auch Sie einen Eindruck von der Selbsthilfe in unserer Region. Vielleicht darf ich Sie auch einmal in der KISS begrüßen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Anke Landgraf
Leiterin der KISS

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Aufbruch und Abgrund lagen vor drei Jahrzehnten nahe beieinander. Neben scheinbar grenzenlosen Möglichkeiten gab es große Zukunftssorgen. Doch heute wissen wir, dass durch den Mut zur Selbsthilfe gelungen ist, was uns vorher nicht möglich schien.

Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund ist seit mittlerweile 30 Jahren für viele ein sicherer Hafen. Eine Erfolgsgeschichte, die von gestärkter Eigenverantwortung und dem engagierten Einsatz unzähliger Menschen in unserer Hansestadt und der Region berichtet.

Die KISS berät Betroffene und deren Angehörige. Sie bietet Raum für den Erfahrungsaustausch und schenkt Kraft durch Gemeinschaft. Hier erfahren wir, dass wir mit den großen und kleinen Herausforderungen im Leben nicht alleine sind.

Diese unverzichtbare Arbeit wird selbstverständlich auch in den kommenden Jahren fortgesetzt. In unserer Hansestadt haben Selbsthilfegruppen eine Stimme.

Und in Sachen Selbsthilfeförderung wissen Sie einen verlässlichen Partner an Ihrer Seite, denn es geht um unsere Verantwortung für das Miteinander, die wir gemeinsam tragen.



Der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Stralsund und ihren vielen ehrenamtlichen Unterstützerinnen und Unterstützern wünsche ich deshalb auch für die Zukunft die Energie und den Enthusiasmus, die notwendig sind, um für Selbstbestimmung und den so wichtigen Zusammenhalt in unserer Gesellschaft einzutreten.

Ihr Alexander Badrow
Oberbürgermeister





DIE KISS – HILFE ZUR SELBSTHILFE

Im Jahr 2021 blickt die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen auf ihr 30-jähriges Bestehen zurück. Im Jahr 1991 hervorgegangen aus dem Bundesmodellprojekt »Förderung der sozialen Selbsthilfe« in den neuen Bundesländern hat die KISS sich zu einer für hilfesuchende Bürgerinnen und Bürger wichtigen Institution für unsere Hansestadt Stralsund sowie den Landkreis Vorpommern-Rügen entwickelt. Sie unterstützt an Selbsthilfe Interessierte bei der Suche nach einem passenden Angebot und vermittelt die Teilnahme an Selbsthilfegruppen in der Hansestadt Stralsund und im Landkreis Vorpommern-Rügen. Bei Neugründungen und bestehenden Gruppen berät und hilft die Kontaktstelle in organisatorischen und inhaltlichen Fragen, stellt ihre Räumlichkeiten für Gruppentreffen kostenfrei zur Verfügung und ist bei der Öffentlichkeitsarbeit behilflich.

Weitere Arbeitsschwerpunkte der KISS sind die Vernetzung mit vorhandenen Strukturen im Gesundheits- und Sozialbereich, die Zusammenarbeit mit regionalen und überregionalen Partnern sowie die Öffentlichkeitsarbeit im Zusammenhang mit dem Thema Selbsthilfe. Regelmäßig finden Gesundheits- und Aktionstage oder auch Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen mit Gesundheitsbezug für Interessierte statt, die von der KISS in Zusammenarbeit mit anderen Gremien oder auf Initiative der Selbsthilfegruppen organisiert werden. So fanden z.B. die gemeinsamen Aktionen zum Thema »Barrierefreiheit« in Stralsund großen Anklang und alle Beteiligten sprachen sich für deren Fortführung aus, mit dem Ziel, auf die Situation behinderter Menschen aufmerksam zu machen und Verbesserungen zu erreichen.

Selbsthilfe heißt, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und eigenverantwortlich zu handeln. Dazu gehören neben dem Austausch mit Menschen in ähnlicher Lage die selbstorganisierte Hilfe unter Nutzung der Erfahrungen und Informationen anderer in verschiedenen Themenbereichen, wie z. B. chronische und psychische Krankheiten, Alter und besondere soziale Situationen, Angehörige- und Elterngruppen, Behinderungen und Sucht. In den letzten Jahren ist zudem festzustellen, dass der Freizeitbereich für ältere Menschen immer mehr an Bedeutung gewinnt. Für sie sind die Pflege sozialer Kontakte und sinnvolle Tätigkeiten oder Unternehmungen mit Gleichgesinnten von großer Wichtigkeit, um der Einsamkeit und damit der Isolation entgegenzuwirken. Auch dazu hält die KISS verschiedene Angebote vor.

WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN?



In einer Selbsthilfegruppe schließen sich Menschen zusammen, die etwas gemeinsam haben:

- die gleiche Krankheit,
- die gleiche Behinderung,
- das gleiche Problem,
- eine schwierige Lebenssituation.

Das zentrale Merkmal der Selbsthilfe ist die gemeinsame, ähnlich erlebte Betroffenheit.

Für immer mehr Menschen sind Selbsthilfegruppen ein Ort, um gemeinsam mit anderen aus eigener Kraft ihre Lebenssituation zu verbessern und um Probleme und Anliegen besser lösen zu können. Es gibt kaum noch eine Krankheit, Behinderung, ein psychisches Problem oder soziales Anliegen, zu der oder dem sich noch keine Selbsthilfegruppe gebildet hat. In den letzten Jahren haben vor allem psychische und psychosomatische Erkrankungen zugenommen (z.B. Depressionen, Ängste, Zwänge). Aber auch Essstörungen oder Suchterkrankungen, wie Alkohol-, Spiel- oder Internetsucht sind angestiegen.

Die gegenseitige Unterstützung von Betroffenen ist eine wirksame Hilfe gegen Vereinsamung und Ausgrenzung. Davon sind zum Beispiel Langzeitkranke oftmals bedroht. Es geht in den Gruppen darum, Ängste, Scham und Unsicherheit sowie Trauer oder Depression zu überwinden. Die Mitglieder informieren und motivieren sich gegenseitig und unterstützen sich so bei der Bewältigung ihrer Probleme.

Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und Gemeinschaft. In diesem Sinne steigert Selbsthilfe die Lebensqualität und fördert die Gesundheit. Eine Selbsthilfegruppe kann dazu beitragen, sich selbstsicherer zu fühlen und sich in Alltagssituationen gegenseitig zu unterstützen. Das Motto der Selbsthilfe ist »Gemeinsam sind wir stärker!«.



SELBSTHILFEVERZEICHNIS

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

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

BEHINDERUNGEN

- Autismus-Spektrum-Störungen
- Behindertensportgruppen des SV Medizin Stralsund 1953 e. V.
- Behindertenverband Stralsund e. V.
- Beratungsstelle der Lebenshilfe e. V.
- Blinden- und Sehbehindertenverein M-V e. V.
- FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störungen
- Freizeittreff für Menschen mit & ohne Behinderung

ANGEHÖRIGEN- UND ELTERNGRUPPEN

- Alleinerziehendentreff (i. G.)
- Angehörige Alkoholsucht
- Angehörige Demenzkranke
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige und Betroffene mit Hirnschädigungen
- Angehörige von Menschen mit Narzissmus
- Dyskalkulie
- Elternkreis drogenabhängiger & -gefährdeter Jugendlicher
- Elterncafé mit Kind
- Eltern-Kind-Entfremdung
- Eltern hörgeschädigter Kinder
- Eltern psychisch kranker Kinder
- Eltern von Autisten »EvA«
- Eltern von Kindern mit Diabetes
- Eltern von Kindern mit Handicap »Handicapkids«
- Eltern von Kindern mit chronischen Krankheiten »StrelaKids e.V.«
- Gruppe Elternschule
- Lese- und Rechtschreibschwäche
- Mutter- und Kind-Treff
- Sternenkinder für Mütter
- Verlassene Eltern
- Verwaiste Eltern

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN UND PROBLEME

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

SUCHT

- AGAS Christliche Suchtkrankenhilfe
- Alkohol Selbsthilfegruppe Bergen
- Alkohol Selbsthilfegruppen Stralsund
- Alkohol Selbsthilfegruppen Ribnitz-Damgarten
- Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz Begegnungsgruppen
- Blaues Kreuz Ortsverein
- Dänholm - Grüne Insel e. V.
- Evangelische Suchtkrankenhilfe M-V gGmbH
- Frauen in besonderen Lebenslagen
- Selbsthilfegruppe Grimmen »Spinnennetz«
- Selbsthilfegruppen Sucht
- Sozialtherapeutische Nachsorge »Haus Samaritas«
- Suchtgruppe Frauen
- Suchtgruppe Männer
- Suchtgruppe Nipmerow

ALTER UND BESONDERE SOZIALE SITUATIONEN

- Alleinstehende ab 55
- Freizeitgruppe 55+
- Freizeitgruppe 60+
- Gemeinsames Gärtnern »Montagsgärtner«
- Hochsensibilität
- Initiative »Queer! Wir hier.«
- Initiative Tagesmütter
- Mobbing
- Stasiopfer
- Trauerbewältigung
- Häusliche Gewalt gegen Frauen

Mit freundlicher Unterstützung der
Deutschen Rentenversicherung Nord



Mitglied der LAG e.V.
Landesweite Selbsthilfe unter www.selbsthilfe-mv.de



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS),
mit Unterstützung durch die Hansestadt Stralsund

GESTALTUNG UND DRUCK

DIGITALDRUCK KRUSE, www.mv-druck.de

FOTOS

Hansestadt Stralsund

Stand 2021, Änderungen vorbehalten!

KISS

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS)

Leiterin Anke Landgraf

Tel. 03831 252 660

Fax 03831 252 52 661

kiss@stralsund.de

www.kiss-stralsund.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag und Donnerstag 09.00–12.00 Uhr

Dienstag 09.00–14.00 Uhr

Mittwoch 13.00–17.00 Uhr

... und nach Vereinbarung

