

SELBSTHILFE MAGAZIN

für den Landkreis
Nordwestmecklenburg

Ausgabe 04

Impressum

Herausgeber: Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/NWM e.V.
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow
Telefon: 03841-22 26 16 | kiss@asbwismar.de | www.asbwismar.de

Die KISS behält sich das Recht auf Kürzung und Bearbeitung der Beiträge vor. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Layout und Satz: Uta Stockdreher | www.stockdreherdesign.de
Druck: www.wir-machen-druck.de
Auflage und Stand: 500 Stück | Dezember 2024

Bildnachweis: Nora Klein S. 7, 8 | KISS S. 11, 15, 17 | DVMB S. 20
pixabay.com: Alexa S. 12; [civilservicelocal](http://civilservicelocal.com) S. 18
fotolia.com: [abcmedia](http://abcmedia.com) S. 24

Gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord
www.deutsche-rentenversicherung-nord.de





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Mal gut, mehr schlecht	6
Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz	10
Onkologisches Netzwerktreffen Nordwestmecklenburg	11
Workshop: Wenn es zusammen nicht mehr weitergeht	12
Literatur zeigt Seele – Allein unter Dünen	14
Aktionstag gegen den Schmerz	18
Kurze Nacht des Morbus Bechterew	20
Neue Selbsthilfegruppen	22
Unterstützung bei der Gruppengründung	23



ein gutes Netzwerk und Kooperationen mit Partnern im Gesundheits- und Sozialwesen sind wichtige Bausteine unserer Arbeit. Über viele Jahre sind wir in den verschiedensten Arbeitskreisen und Gremien im Landkreis Nordwestmecklenburg vertreten. Hier tauschen wir uns aus und erhalten wertvolle Fachinformationen, die wir an Selbsthilfegruppen und Interessierte weitergeben. Bei der Unterstützung kranker Menschen und ihrer Angehörigen können wir so auf unterschiedliche Beratungsangebote hinweisen.

Durch die Zusammenarbeit mit dem Sana HANSE-Klinikum Wismar und dem Engagement von Chefarzt Dr. Hartmut Thomas sind die Selbsthilfegruppen Darmkrebs und Leben ohne Magen entstanden. Gleichfalls haben wir mit der Chefarztin Dr. Beata Loj und Marina Sellschopp-Schilhab, vom Landkreis NWM/ Krebsberatung, eine Gruppe für Frauen nach Krebs gegründet. Besonders Neubetroffene haben einen großen Unterstützungs- und Hilfebedarf. Kliniken und medizinische Praxen können mit gezielten Informationen über Selbsthilfe eine weitere Perspektive anbieten.

Von der Gleichstellungsbeauftragten Petra Steffan der Hansestadt Wismar wurden wir um Unterstützung zum Fachtag Krebs gebeten. Es war uns ein großes Anliegen mitzuwirken. Die Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Wismar begleitete uns ehrenamtlich. Sie wissen um die Sorgen und vielen Fragen, die sich nach einer solchen Diagnose stellen. Die Gruppe gab neben vielen Informationen vor allem Hoffnung.

Unter www.selbsthilfe-mv.de sind die Kontaktstellen aus Mecklenburg-Vorpommern miteinander vernetzt. Die gemeinsame Datenbank wurde technisch aufgewertet, die Suchoptionen erleichtert und dank Geo-Hilfe sind die Treffpunkte leicht zu finden.



Unser fachlicher Austausch ist in vielerlei Hinsicht bereichernd. Durch unsere Bemühungen konnten sich zwei weitere Kontaktstellen aus M-V am bundesweiten Projekt „Mal gut, mehr schlecht“ beteiligen.

Mit der Teilnahme an der Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. in Berlin haben wir unsere Vernetzung auf Bundesebene gestärkt. Mit ca. 3,5 Millionen Aktiven ist die Selbsthilfelandchaft in Deutschland vielfältig. Die Krankheitsbilder, mit denen sich die Selbsthilfe beschäftigt, werden fortwährend komplexer und unsere Arbeit nimmt immer mehr einen seelsorgerischen Charakter ein. Um unsere fachliche Kompetenz weiter zu stärken, haben wir an verschiedenen Fortbildungsangeboten der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) teilgenommen.

Für das jährliche Gesamttreffen der Ansprechpartner konnten wir Dietmar Becker von der Innovationskasse gewinnen. Im Jahr 2025 hat er die Federführung für die ARGE Selbsthilfeförderung M-V. Es gab Informationen rund um die Antragstellung und den Verwendungsnachweis. Im Anschluss konnten die Teilnehmer in den Austausch gehen, um Kontakte aufzubauen, zu pflegen und voneinander zu profitieren.

„Netzwerk und Kooperationen machen stark!“

Ein großes Dankeschön geht an alle, die am Selbsthilfe-Magazin mitgewirkt haben sowie an alle Unterstützer der Selbsthilfe.

Viel Freude beim Lesen wünschen

Kristin Trimpe & Andrea Schulz



Am Mittwoch, dem 12. Juni 2024, lud die ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen in das Filmbüro MV Wismar ein.

„Mal gut, mehr schlecht. Sensible Einsichten in die Innenwelten der Depression“ heißt die bundesweite Vortragsreihe, in der die Fotografin Nora Klein und Sabine Fröhlich als Erfahrene eine unsichtbare Krankheit sichtbar machen. Für alle, die Depression besser verstehen wollen.

„Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: so ist die Depression. Sie ist die absolute Dunkelheit. Das ganze Leben wird ausgeblendet.“ Mareike

Eine hohe Anzahl von Menschen in der Bevölkerung leidet unter einer psychischen Erkrankung, deren unterschiedlich stark ausgeprägte Symptome für die Umwelt häufig schwer begreifbar und rätselhaft bleiben. In eindringlichen Fotografien beschrieb Nora Klein jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Der persönliche Erlebnisbericht von Sabine Fröhlich ergänzte die visuelle Präsentation. Ihre Erfahrungen mit Depression und Suizidalität sowie ihr Weg Richtung Heilung standen im Fokus der Veranstaltung.

Eine anschließende Diskussion ermöglichte Betroffenen, Angehörigen, Fachkräften und Interessierten, Fragen zu stellen oder eigene Erfahrungen zu schildern. In dieser geschützten Atmosphäre kam viel zur Sprache. Wie oder wann erkläre ich meinem Kind, was ich habe? Wie kann ich im Freundes- und Bekanntenkreis helfen? Wo finde ich Unterstützungsangebote? Die Frage an Sabine Fröhlich: „Was hat Ihnen geholfen?“, beantwortete



ihr Mann aus Sicht eines Angehörigen. „Ich war für meine Frau einfach nur da und habe sie immer ins Alltägliche miteinbezogen – ohne Druck. Wir sind mit der Erkrankung offen umgegangen. In unserer Familie sowie im Freundeskreis hatten und haben wir einen großen Rückhalt.



Mit Ihnen konnten wir über Probleme sowie Belastungen jederzeit sprechen. Es ist enorm wichtig, sich selbst im Blick zu behalten und die eigenen Interessen nicht aus den Augen zu verlieren. Was jedem einzelnen Menschen guttut, kann nicht pauschal gesagt werden. Jeder Mensch ist ein Individuum und benötigt unterschiedliche Motivationen, um am sozialen Leben wieder teilzunehmen.“

An diesem Nachmittag konnten die vielfältigen Facetten einer Depression veranschaulicht werden. Es hat in uns allen etwas ausgelöst – es hat uns angefasst.

Ein Dankeschön möchten wir an Stefanie Wolter für die tolle Moderation aussprechen. Sie führte uns mit einfühlsamen Worten durch die Veranstaltung.

Gefördert durch: Deutsche DepressionsLiga e.V., BARMER, Gemeinschaftsförderung der Krankenkassen, Deutsche Rentenversicherung Nord



Buchtipps

Papas Seele hat Schnupfen – Claudia Gliemann

Neles zuhause ist der Zirkus. Ihre Familie zählt schon seit Generationen zu den besten Seilartisten der Welt. Doch eines Tages wird Neles Papa krank. Seine Seele bekommt Schnupfen.

Die Gedanken sind Blei – Eva Jahnen

Seit einigen Jahren trinkt sie immer mal wieder mit ihrer Depression Kaffee, tauscht sich mit ihr aus, erzählt aus ganz persönlicher Sicht, was es für sie bedeutet, mit der Diagnose zu leben.



www.malgutmehrschlecht.de



*"Selbstfürsorge ist niemals
eine selbstsüchtige Handlung.*

*Es ist einfach eine
gute Verwaltung des einzigen
Geschenks, das du für dich hast."*

Parker Palmer

Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz



Die Wochen der seelischen Gesundheit standen in diesem Jahr unter dem Motto „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Unternehmen und ihre Mitarbeiter wurden aufgefordert, sich stärker für psychische Belastungen am Arbeitsplatz zu sensibilisieren und der Stigmatisierung offen entgegenzuwirken. Mit der Aktionswoche sollte auf psychosoziale Hilfsangebote im Landkreis Nordwestmecklenburg aufmerksam gemacht werden. Ebenso wurde zum gemeinsamen Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung aufgerufen.

Zum Fachtag Sucht und Doppeldiagnose am 9. Oktober 2024 im Zeughaus Wismar war die KISS mit drei Informationsständen vertreten. Unterstützt wurden wir von den Selbsthilfegruppen Blaues Kreuz Neustadt und Spiegelberg Wismar sowie von der BKE Begegnungsgruppe Grevesmühlen. Ein großes Dankeschön an die Gruppen für ihr ehrenamtliches Engagement an diesem Tag. Wir waren beeindruckt von den vielen Anfragen und Begegnungen mit Betroffenen, Interessierten und Fachleuten. Durch diese Zusammenarbeit konnten sich Interessierte vor Ort mit den Ansprechpartnern der Gruppen austauschen. Auch für uns entstanden wertvolle neue Kontakte zu Netzwerkpartnern, um weitere Angebote in der Selbsthilfe anzubieten und Lücken zu schließen. Der gesamte Fachtag war geprägt von sehr guten Informationsangeboten und Vorträgen. Menschen mit Sucht und psychischen Erkrankungen benötigen dringend ein Therapieangebot, das speziell auf sie ausgerichtet ist. Die Wartezeiten hierfür sind viel zu lang, sodass wertvolle Zeit verstreicht. Selbsthilfegruppen können durch Information und gegenseitige Unterstützung in persönlichen Gesprächen und durch Erfahrungsaustausch helfen, die Lebensqualität zu erhöhen.

Onkologisches Netzwerktreffen Nordwestmecklenburg



Am Montag, dem 28. Oktober 2024, fand im Bürgerchaftssaal der Hansestadt Wismar das erste onkologische Netzwerktreffen statt. Es gab viele Informationen und Fachvorträge rund um das Thema Krebs. Neben der medizinischen Versorgung standen auch psychosoziale und pflegerische Angebote im Fokus.



An unserem Informationsstand begrüßten wir neben vielen interessierten Bürgern die Ministerin für Soziales, Gesundheit und Sport, Stefanie Drese. In einem intensiven, wertschätzenden Gespräch konnten wir ihr einen Einblick in unsere Arbeit und die Selbsthilfestruktur in unserem Landkreis Nordwestmecklenburg geben.

Gemeinsam mit der Chefärztin Dr. Beata Loj vom Sana HANSE-Klinikum Wismar haben wir an diesem Nachmittag den Aufruf zur Gründung einer Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs gestartet. Viele betroffene Frauen sind dem gefolgt, und wir konnten in diesem Jahr das erste Treffen durchführen.

Wir blicken auf eine sehr erfolgreiche Veranstaltung zurück und möchten uns an dieser Stelle für die Organisation und gute Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern sowie der Selbsthilfegruppe Blasenkrebs Wismar für ihre Unterstützung bedanken.

Workshop: Wenn es zusammen nicht mehr weitergeht



Konflikte innerhalb einer Selbsthilfegruppe können die Zusammenarbeit erschweren und gemeinsame Vorhaben aufs Spiel setzen. Ziel einer jeden Gruppe ist es: sich auszutauschen, eigene Probleme anzupacken und miteinander nach Lösungen zu suchen. Manchmal sind Spannungen, die von einzelnen ausgehen, so groß, dass eine Zusammenarbeit nicht mehr möglich erscheint. Aber ist ein Gruppenausschluss immer die richtige Entscheidung? Wichtig ist, einen klaren Kopf zu bewahren und nicht übereilt zu handeln. Ein respektvoller und sachlicher Umgang miteinander ist das Wichtigste. In diesem Workshop versuchten wir zu klären, wie die Selbsthilfegruppen mit der Situation umgehen können und welche Möglichkeiten es geben kann, um einen Gruppenausschluss zu vermeiden.



Götz Liefert und Manfred Bieschke-Behm haben im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2009, Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., diese Situationen beschrieben und von verschiedenen Seiten betrachtet, ihre Ausführungen halfen uns im Workshop.

Das Interesse am Thema war bei allen Beteiligten groß. Zunächst beschäftigten wir uns mit der Theorie von Gruppenphasen, den Merkmalen von Gruppen und sprachen



die Rolle der Kommunikation in den Gruppen an. Wir verständigten uns zu möglichen Ursachen, die zum Ausschluss eines Mitgliedes führen können und den Folgen, die ein Ausschluss für alle am Prozess Beteiligten mit sich bringt. Gemeinsam arbeiteten wir heraus, welchen Stellenwert Struktur und Regeln in einer Gruppe haben. Ist beides vorhanden, kommt es darauf an, Herausforderungen und Probleme

sachlich – klar – ehrlich – zielgerichtet

zu kommunizieren. Gemeinsam griffen wir Situationen aus den Erfahrungen und dem Erleben der Anwesenden auf und spielten Möglichkeiten einer Konfliktlösung durch. Die anfängliche Zurückhaltung wich sehr schnell einem aufgeschlossenen und produktiven Miteinander. Es wurde erkennbar, wie bestimmte Situationen die Gefühle beeinflussen, dass es (fast) immer ganz verschiedene Sichtweisen und Wertungen gibt, dass Empathie und Abgrenzungsvermögen eine große Rolle spielen und Lösungen gefunden werden können.

Ich bedanke mich herzlichst bei allen Anwesenden für das Interesse und wertschätzende Miteinander und wünsche uns vor allem Gesundheit und weitere anregende Begegnungen.

Elke Berndt-Bock
Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Hindernisse können dich nicht aufhalten. Wenn du auf einen Berg stößt, dann steige drüber.“ John Lennon



Um direkt mit der Tür ins Haus zu fallen: es geht in diesem Text um das nackt sein. Denn da ich für mein Buch, aus dem ich in Wismar gelesen habe, 14 Mutproben absolviert habe und sich, unterm Strich, das mutig sein gelohnt hat, ging ich heute einen Schritt weiter. Fast zwei Jahre lang musste ich dafür Anlauf nehmen, zu drückend war meine Scham.

Zu dem Fitnessstudio, in dem ich vergnügt am Aqua-Gym teilnehme und ansonsten mal dies (Latino Dance) und mal das (Total Body Workout) trainiere, gehört eine opulente Wellness-Landschaft. Drei Whirlpools blubbern in einer Ecke, sie dürfen aber nur nackt genutzt werden. Nackt heißt in meinem Fall: 50 Jahre alt, über 100 Kilo, dazu Narben, Cellulite und eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) – je massiger ich aussehe, desto empfindlicher bin ich im Inneren. Zum Nacktsein kann Intimität gehören, eine weitere Empfindlichkeit. Es ist mir heute nur gelungen, mich unbekleidet zu zeigen, weil ich konsequent auf den Boden geblickt und die Zähne fest zusammengebissen habe. Es kann sein, dass die, die mich sehen, mich hässlich finden. Das muss ich aushalten – aber es in einem Blick erkennen, ertrage ich nicht. Ich starrte auf den Boden, als ich das Hamamtuch abstreifte und an den Haken hängte. Als ich den einen Schritt zum Blubberblasenpool ging, dann zwei Stufen hoch und drei Stufen hinunter. Bis ich eintauchen konnte in die köstliche Wärme, das türkise Wasser mit den Massagedüsen, der Unterschied zum Winterwetter draußen – ein Grad, dunkel, Schneeregen, nasses Laub – könnte kaum größer sein. Wie wurde es möglich, dass ich mich endlich getraut habe?

Seit der Arbeit an „Allein unter Dünnen“ beobachte ich meine Umgebung genauer. Und stelle jetzt, nach fast zwei Jahren Mitgliedschaft fest, dass ich am meisten Body Positivity in dem nicht gerade günstigen Fitness-



studio erlebe. Warum? Weil ich, bei ein bis zwei Trainings die Woche, sehr viele unterschiedliche Frauen in der Umkleide und den Duschen treffe. Und sie sehen, anders als vermutet, sehr selten wie Models aus. Sondern eben wie Frauen. Zwischen 20 und 70 Jahre alt, manche groß, andere klein, zierlich oder üppig, rasiert oder nicht, tätowiert, gepierct oder blank. Ich sehe Leberflecken und Kaiserschnittsnarben. Brüste, die eher zum Himmel oder eher zum Boden blicken, Brustwarzen in rosa, beige, hell- oder dunkelbraun, große wie kleine. Neben mir ziehen sich Frauen mit Lipödem, einer Fettverteilungsstörung, um, Schwangere oder Kleinwüchsige. Und neulich sah ich eine Frau, deren Haut durch das Solarium brathendgelb gebräunt war, lediglich am Steiß zeigte sich der typische weiße Fleck.



Der Weg zum Schwimmbad (Aqua-Gym) führt durch den Wellness-Bereich und an mehreren Saunen vorbei. Und so begegne ich in den Ruheräumen und beim Kneipp-Bad ständig weiteren nackten oder halbnackten Menschen. Und auch hier: Vielfalt. Natürlich auch bei den Männern. Sie tragen Flipflops, Crocs oder Adiletten, Handtücher um die Hüfte oder über der Schulter. Es gibt Schönheiten, die an Henry Maske erinnern genauso wie solche mit Bürobuckel, Haarkranz und Waschbärbauch. Die Hautfarben reichen von Milch über Karamell bis Schokolade.



Einige sind vom Bauch abwärts rasiert, andere haben Haare (dunkel oder grau) auch auf der Brust, dem Rücken oder dem Po. Hier einer so schmal wie der ehemalige Skispringer Sven Hannawald, daneben ein Typ Helmut Kohl. Ob sie sich toll finden oder schämen ist für mich nicht sichtbar. Dafür die Tattoos! Ich stiere wirklich niemanden aufdringlich an, aber beim Körperschmuck spähe ich manchmal. Meine bisherigen Highlights: ein prächtiges Oberkörper-Kunstwerk, welches mich an die Maori aus Neuseeland erinnerte. Und ein Mann, der drei Zähne inklusive Wurzeln vorn auf den Oberschenkel hat tätowieren lassen. Ein Zahnarzt?

Insgesamt begegnen mir jede Woche derart viele durchschnittliche (nackte) Menschen, dass meine Wahrnehmung sich verändert, anpasst, entspannt. Wie absurd ist die Idee von 90-60-90! Wenn ich koche, meine ich ja auch nicht, dass ich mich an Cornelia Poletto oder Léa Linster messen muss! Und noch etwas hilft mir, trägt mich: es sind die Begegnungen, die bei Lesungen entstehen. Wie bereits beim letzten Mal, 2022, gehört die in Wismar wieder zu den schönsten des Jahres. Weil in kurzer Zeit ein starkes Wir entstanden ist. Die Menschen, die gekommen sind, kennen, wie ich, das Leid, das Kranksein, das Hadern mit dem eigenen Körper, die frühe Beschämung und die lang wirkenden Schuldgefühle. Aber sie kennen auch die Wut, den Mut, den Trotz. Wir gehören zur Gesellschaft, wir sind viele und wir wollen akzeptiert sein, am Arbeitsplatz genauso wie am FKK-Strand oder in der Umkleide.

Der öffentliche Raum ist auch unser Raum! Nach meinem Vortrag bin ich bestürzt von den Erzählungen, wie einige bereits als Kinder beschimpft wurden. Und beglückt von jenen, die sich wehren und sich zusammenschließen.

Liebe Alle, die am 26. September 2024 die Lesung in Wismar auf die Beine gestellt und besucht habt: es war



mir ein Fest! Und herzlichen Dank für eure Unterstützung, auch ihr gebt mir Kraft! Mit euch in Gedanken werde ich mich wieder in den Whirlpool wagen. Denn gerade, weil das Leben anstrengend genug ist, braucht es unbedingt gesunden Genuss! Für den Körper und für die Seele!

Heide Fuhljahn
Freie Journalistin

www.fuhljahn.de | Instagram: @fuhljahn

Die Veranstaltung wurde von der AOK Nordost als Projekt für die Selbsthilfegruppe Zurück in Leben gefördert.



Bücher

Allein unter Dünnen – Eine waagemutige Reise durch eine Welt im Schlankeitswahn; Knauer Verlag

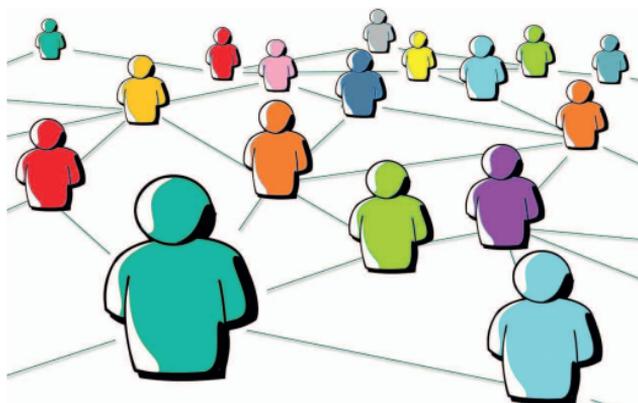
Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft; Diana Verlag; SPIEGEL-Bestseller

Von WAHN und SINN – Behandler, Patienten und die Psychotherapie ihres Lebens; Springer Verlag



Jährlich am ersten Dienstag im Juni ruft die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. bundesweit zum „Aktionstag gegen den Schmerz“ auf.

Kliniken, Ärzte, Apotheken, Pflegeeinrichtungen und Betroffene beteiligen sich, um Schmerzpatienten und ihre Angehörigen gezielt über Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und zu beraten.



Für uns war sofort klar, daran beteiligen wir uns. Aufgrund unserer Mitgliedschaft bei der Deutschen Schmerzgesellschaft e.V. erhielten wir Flyer, Informationsmaterial und Plakate. Wir verteilten das Material an Arztpraxen und Apotheken, um ordentlich die Werbetrommel für unsere Veranstaltung zu rühren.

Ein großes Dankeschön an die KISS, die den Pressekontakt zum Mecklenburger Blitz und zur Ostsee-Zeitung herstellte. Jana Franke von der OZ führte ein umfassendes Interview mit uns. Wir berichteten von unserem Leben mit chronischen Schmerzen, den Herausforderungen im Alltag, vom geplanten Aktionstag und unserer Selbsthilfegruppe.

Wir sind eine bunte Truppe von Betroffenen, die sich gegenseitig unterstützen und für Lebensfreude stehen. Unser Name ist unser Leitspruch: „Lebensfreude – trotz chronischer Schmerzen“.



Aus organisatorischen Gründen hatten wir uns für einen separaten Aktionstag entschieden. Am 11. Juni 2024 liefen unsere Vorbereitungen auf Hochtouren, alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe unterstützten sich gegenseitig. Tische und Sitzgelegenheiten wurden vor dem Treff im Lindengarten (TiL) in Wismar aufgebaut und mit Kaffee, Kuchen sowie ausreichend Informationsmaterial bestückt. Es dauerte gar nicht lange, bis die Ersten uns ansprachen. Wir saßen in einer gemütlichen Atmosphäre beisammen, um uns näher kennenzulernen. Das Ziel unserer Gruppe war, Menschen mit chronischen Schmerzen ohne Zwang und Scham einen angenehmen Nachmittag zu unterbreiten, bei dem ein reger Austausch stattfinden konnte. Es war für uns Mitglieder schön zu sehen, wie offen die Passanten auf uns zukamen, um sich Zeit für Gespräche und den Mut für Veränderung im eigenen Leben zu nehmen. Achtsamkeit ist der erste Schritt in ein besseres Dasein, denn auch mit chronischen Schmerzen darf die Lebensfreude nicht schwinden. Interessierte sind herzlich willkommen.

Selbsthilfegruppe Lebensfreude

Selbsthilfegruppe Lebensfreude

Die Treffen finden am 2./4. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Treff im Lindengarten (TiL) Bauhofstraße 17 in Wismar statt.

Kontakt

Sabine Wolny

Telefon: 0176-76 67 96 20

sabine.wolny@freenet.de

Kurze Nacht des Morbus Bechterew



Lange geplant und zum zweiten Mal organisierte die Gruppe Wismar der DVMB (Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew) zur Sonnenwende die bundesweite Aktion „Kurze Nacht des Morbus Bechterew“. Dieser besondere Tag markiert den längsten Tag und die kürzeste Nacht des Jahres und gehört zu den ältesten Feiertagen überhaupt. Mit vielfältigen Ritualen sollten traditionell Geister und Krankheiten vertrieben werden. Die DVMB nimmt die kürzeste Nacht des Jahres zum Anlass, um auf die Erkrankung Morbus Bechterew aufmerksam zu machen. Denn mit kurzen Nächten kennen sich Betroffene aus: Ihre Rückenschmerzen treten vor allem nachts auf und stören den Schlaf. In Deutschland sind ca. 450.000 Menschen an Morbus Bechterew erkrankt. Die chronisch-entzündliche Krankheit betrifft vor allem die Wirbelsäule



und beginnt meist mit starken Schmerzen im unteren Rücken. Die Entzündung führt dazu, dass die Wirbelsäule versteift. Um sie einzudämmen und die Beweglichkeit der Wirbelsäule bestmöglich zu erhalten, sind eine frühe Diagnose und Therapie wichtig. Doch nach wie vor beträgt die durchschnittliche Diagnosezeit sieben Jahre – eine Zeit, in der irreversible Schäden entstehen können. Je früher Betroffene mit einer Therapie beginnen, desto besser kann man einer Versteifung der Wirbelsäule und Begleiterkrankungen an Herz, Darm und Augen vorbeugen.



Am Mittwoch, dem 19. Juni 2024, um 17:00 Uhr war es dann so weit. Treffpunkt Spielplatz „Am Alten Hafen“ in Wismar. Die malerische Kulisse des Hafens mit den alten Speichern eignete sich gut, die Aufmerksamkeit auf die Aktion zu lenken. Die Hafenmeile wird durch Einheimische und Urlauber gleichermaßen stark frequentiert. Unter Anleitung unserer Physiotherapeutin führten wir Sportübungen mit Stäben und Bällen durch, die zum Mitmachen animierten. An einem Informationsstand klärten Monika und Reinhard über die Krankheit, ihre Bewältigung und das Anliegen der Selbsthilfegruppe auf. Die Aktion endete mit erfrischenden Getränken und einer abschließenden Gesprächsrunde.

Unser Fazit, es war eine gelungene Veranstaltung. Getreu dem Motto:

Bewegung - Begegnung - Beratung

Angelika Rieck
Gruppensprecherin

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew (DVMB) Gruppe Wismar

Die Gruppe trifft sich wöchentlich zum Funktionstraining und monatlich zum Austauschtreffen.

Kontakt

Angelika Rieck
Telefon: 03841-70 09 33
angelika.rieck@dymb-mv.de | www.dymb-mv.de



Zöliakie

In einer Selbsthilfegruppe findest du Menschen, die vor der gleichen Schwierigkeit stehen, sich komplett und auf Dauer glutenfrei zu ernähren.

Freundeskreis – Junge Selbsthilfe

Du hast Fragen zum Thema Sucht und möchtest dich mit anderen austauschen? Dann bist du hier richtig.

Frauen mit Gewalterfahrung

Ein Gesprächsangebot für Frauen, die psychische, sexualisierte sowie körperliche Gewalt erleben mussten oder immer noch erleben müssen.

Selbsthilfegruppe nach Schwangerschaftsabbruch

Obwohl Schwangerschaftsabbrüche häufig sind, ist das Thema immer noch ein großes Tabu und viele fühlen sich mit der Entscheidung sehr allein.

Darmkrebs

Es tut gut, mit anderen Betroffenen über Ängste und Sorgen zu reden. Zurück ins Leben zu finden, ist ein schwerer Prozess.

Traumafolgestörungen nach Bindungs- und Entwicklungsstrauma

Eines der Ziele ist, die Folgen des Traumas und dadurch sich selbst besser zu verstehen.

Leben ohne Magen

Neben den vielen medizinischen Fragen stellen sich vor allem Alltagsprobleme. Die Herausforderungen wollen angenommen und bewältigt werden.

Neurodivergenz

In dieser Selbsthilfegruppe geht es ausschließlich darum, sich nicht anzupassen, nicht zu bewerten, sondern einfach zu sein, wie man eben ist - mit AD(H)S oder ASS.



Frauen nach Krebs

Sich mit der Diagnose Krebs nicht allein zu fühlen, zu wissen, dass andere dieses Schicksal teilen und die damit verbundenen Herausforderungen meistern, kann für die Betroffenen eine große Hilfe sein.

Zu den nachfolgenden Themen werden Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe gesucht:

- Angehörige von Drogen- und Medikamentensucht
- Autismus Eltern Selbsthilfegruppe

Unterstützung bei der Gruppengründung

Zu Ihrem Anliegen gibt es keine passende Selbsthilfegruppe? Sie möchten sich mit anderen Menschen austauschen, die vom gleichen Thema betroffen sind wie Sie? In einer Selbsthilfegruppe müssen Sie nichts erklären. Die anderen wissen aus eigener Erfahrung, worum es geht. Sie können Ihr Wissen weitergeben und von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer profitieren.

In einem persönlichen Gespräch informieren und beraten wir Sie gern ausführlich. Auch nach der Gründung bleibt die KISS bei allen Fragen und möglichen Problemen Ansprechpartner.

Selbsthilfe
stärkt
die Seele

Gemeinsam
statt einsam

Die Treffen
sind kostenlos,
freiwillig und
vertraulich

Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/NWM e.V.
**Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen (KISS)**

Sie erreichen uns

Telefon: 03841-22 26 16
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow



Wir helfen
hier und jetzt.

