

SELBSTHILFE MAGAZIN

für den Landkreis
Nordwestmecklenburg

Ausgabe 02

Impressum

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

Wir danken Steffen Krumm, Anja Deppner, Edda Krüger, Heide Fuhljahn, Elke Berndt-Bock und den Selbsthilfegruppen Hand in Hand, CliC und Blasenkrebs für die Zusammenarbeit und Unterstützung bei der Erstellung des Selbsthilfe-Magazins. Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen behält sich das Recht auf Kürzung und Bearbeitung der Beiträge vor. Das Selbsthilfe-Magazin ist kostenlos.

Layout und Satz: Uta Stockdreher | stockdreherdesign.de

Druck: Wir-machen-Druck.de

Auflage und Stand: 250 Stück | Dezember 2022

Bildnachweis: KISS: Kristin Trimpe S. 7, 8, 19, 21 |

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V. S. 27 | mut-tour.de: Johannes Ruppel S. 9 |
fotolia.com: abcmedia S. 28 | pixabay.com: Gerd Altmann S. 5; Ralph S. 11;
Stefan Schwehofer S. 13; Stefan Vögeli S. 15; BRRT S. 17; Alexa S. 23

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





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Mein tödlicher Freund Teil 2 - Jenseits der Angst	6
Drums Alive® - Trommeln für die Seele	8
MUT-TOUR in Gadebusch	9
Bilder und Farben	10
Ernährungsmythen unter der Lupe	12
Meine Selbsthilfegruppe und ich	14
Fang nie an, aufzuhören	18
Buchvorstellung	21
Neue Selbsthilfegruppen	22
Selbsthilfegruppe perfekt-unperfekt	23
ClIC Sucht-Selbsthilfegruppe Schönberg	24
Selbsthilfegruppe ME/CFS	26
Blasenkrebs - Was nun?	27



mit der aktuellen Ausgabe unseres Selbsthilfe-Magazins nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch das Jahr 2022.

Im Rahmen unserer Themenreihe „Körper, Geist und Seele in Balance“ trommelten wir gemeinsam mit Ihnen für die Seele, waren Ernährungsmythen auf der Spur und brachten durch Farben und Formen unsere Gefühle zu Papier.

In unseren Lesungen über Alkohol und Depressionen ging es uns um Information und Verständnis zu diesen Erkrankungen. Es ist uns ein großes Anliegen, diese Themen sichtbarer zu machen und Betroffenen sowie deren Angehörigen zu helfen. Vielen fällt es schwer, über ihre Krankheit zu sprechen, weil sie Angst haben, von anderen stigmatisiert zu werden. Wir möchten helfen, die Krankheiten aus der Tabuzone zu holen. Beides kann jeden treffen. Selbsthilfe trägt dazu bei, den Mut nicht zu verlieren und in der Gemeinschaft Unterstützung und Verständnis bei Menschen in ähnlichen Situationen zu finden.

Hand in Hand, die Selbsthilfegruppe aus Gadebusch, begleitete das Wanderteam der MUT-TOUR und erzählt von ihren Eindrücken. Die Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Wismar stellt sich vor und weist auf ein bundesweites Unterstützungsangebot hin.

Weiterhin berichten wir vom Workshop für die Ansprechpartner*innen und stellen neue Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Nordwestmecklenburg vor.

„Mit Selbsthilfe aktiv am Leben teilhaben“ war und ist uns ein großes Anliegen. Wir möchten den Selbsthilfegruppen ein abwechslungsreiches Angebot zu aktuellen Themen und Problemen ermöglichen. Unsere Seminare und Veranstaltungen sind kostenfrei und bieten einen geschützten Rahmen für den Austausch.

Selbsthilfegruppen bestehen zu den unterschiedlichsten Themen: chronische Erkrankungen, Sucht, Psyche, Angehörige, besondere Lebenslagen und soziale Gruppen. Es gibt den klassischen Gesprächskreis genauso wie virtuelle Treffen. Wie wichtig gerade dieser Austausch ist, hat uns Corona gezeigt. Mit Menschen überregional oder bundesweit in Kontakt zu kommen, gerade bei seltenen Erkrankungen, zeigt die Vielfalt in der Selbsthilfe.

Wir bedanken uns bei allen Selbsthilfe-Aktiven für ihr ehrenamtliches Engagement und ihre wertvolle Arbeit. Sie machen Selbsthilfe bunt und vielfältig.
Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

Kristin Trimpe & Andrea Schulz

ASB Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen



„Einem Menschen zu helfen mag nicht die ganze Welt verändern, aber es kann die Welt für diesen einen Menschen verändern.“ (Unbekannt)

Mein tödlicher Freund Teil 2 - Jenseits der Angst



Am 28. Juni 2022 hatte ich erneut eine Lesung für die ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, worüber ich mich sehr freute.

Die Lesung war auch diesmal für mich wieder etwas ganz Besonderes, denn ich konnte aus meinem Buch „Mein tödlicher Freund Teil 2 - Jenseits der Angst“ lesen.

Ein bisschen Aufregung war dabei, denn es war das erste Mal, dass ich aus diesem Buch lesen durfte. Die Aufregung legte sich schnell und bei der im Anschluss stattfindenden Diskussionsrunde wurden sehr viele Fragen gestellt, die ich gerne beantwortete.

Ich wurde 1967 in Bergen auf Rügen geboren. 25 Jahre meines Lebens habe ich mich durch ein teilweise stark exzessives Leben, dem Alkohol gewidmet. 2018 entdeckte ich meine Liebe zum Schreiben. Mein Debüt-Buch „Mein tödlicher Freund“ beschreibt meine chaotische „Reise“ als unbelehrbaren Alkoholiker.

„Sucht ist stärker als Liebe“ war mein zweites Buch und ist im August 2019 erschienen, hier dreht sich alles um die Co-Abhängigkeit. Ich bin der Meinung, dass dieses Problem oft nicht erkannt oder wahrgenommen wird, die Betroffenen schweigen oder ihnen ist nicht bewusst, dass sie Co-abhängig sind. Dieses Problem hat aus meiner Sicht jedoch einen hohen Stellenwert und verdient es, thematisiert zu werden.

„Mein tödlicher Freund Teil 2 - Jenseits der Angst“ ist die Fortsetzung zum ersten Buch „Mein tödlicher Freund“. Viele Erinnerungen an frühere Zeiten wurden wach, sodass ich nicht umhin kam einen zweiten Teil zu schreiben. Seit 2021 bin ich als Verwaltungsmitarbeiter beim Blauen Kreuz e.V. tätig. Im November 2022 habe ich meine Ausbildung zum Suchtberater abgeschlossen und die Autorentätigkeit wird weitergehen.



Ich sehe es für mich als eine Berufung, Menschen zu helfen, die so wie ich Freundschaft mit dem Alkohol geschlossen hatten. Weiterhin bin ich verstärkt an Schulen tätig, um dort Prävention und Aufklärung durchzuführen. Ich möchte den Jugendlichen von meinen Erfahrungen erzählen, damit ihnen dieses katastrophale Leben im Suff erspart bleibt.

Meine Bücher sind nicht nur für Suchtkranke und deren Angehörige, sondern auch für Menschen, die nichts mit der Sucht zu tun haben, geeignet. „Mein tödlicher Freund“ wurde ins Englische übersetzt und ist nun in mehr als 100 Ländern verfügbar.

Steffen Krumm

Mitarbeiter des Blau Kreuz LV MV und Buchautor

Gerne können Sie mich auf meinen sozialen Kanälen besuchen:





Am 23. Mai 2022 hieß es trommeln für die Seele. Diana Sorge und ihre Tochter bescherten uns ein einzigartiges Erlebnis.

Mit Sticks, einem Gymnastikball und Musik erlebten wir eine neue Erfahrung von Bewegung und Rhythmus. Trommeln ist Balsam für die Seele und eines der ältesten „Heilmittel“ auf der Welt. Es macht nicht nur Spaß und verbindet, sondern befreit auch den Kopf.

In der Forschung gibt es bereits Studien zu diesem Konzept, denn die Vorteile sind unter anderem: allgemeine Glücksgefühle, Verringerung von Burnout, positive Wirkung bei Depressionen und Alzheimer, Hilfe bei chronischen Schmerzen, Verminderung von Stress und Ängsten, Stärkung des natürlichen Immunsystems und effektiv bei Parkinson.

Danke an ALLE, die sich auf dieses wunderbare Erlebnis eingelassen haben.

Diana Sorge | Telefon: 0151-643 101 65





Die Selbsthilfegruppe Hand in Hand aus Gadebusch begleitete das MUT-TOUR Wanderteam am 23. Juni 2022 auf dem Weg von Klein Hundorf über Gadebusch nach Lützwow.

Ein Zeichen setzen für mehr Offenheit, Wissen und Mut im Umgang mit psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen, ist das Ziel dieser Aktion. Bereits zum 10. Mal fand die MUT-TOUR statt. Insgesamt 4.300 Kilometer galt es zu überwinden, mit dem Fahrrad sowie zu Fuß in Begleitung zweier Warmblüter.



Für die Selbsthilfegruppe Hand in Hand bedeutete diese Aktion nicht nur ein Zeichen setzen, sondern für die Teilnehmer*innen hieß es auch mutig zu sein und sich seiner Erkrankung zu stellen. Leider werden Menschen mit Depressionen und Ängste in der Gesellschaft immer noch belächelt oder oft nicht ernst genommen. An diesem Tag konnten wertvolle Gespräche mit anderen Betroffenen aus ganz Deutschland geführt werden. Denn es ist so wichtig, in der Gesellschaft auf dieses Thema aufmerksam zu machen, um somit den Betroffenen ein Gefühl zu geben, verstanden zu werden und schließlich der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen entgegenzuwirken.

Ein großes Dankeschön gilt an alle Beteiligten.



„Wer die beteiligten Emotionen erkennt, kann oft scheinbar ausweglose Situationen gekonnt auflösen“ - Unter diesem Motto stand die Veranstaltung der ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen am 28. Juli 2022 im Ökologischen Schulort Wismar.

Dieses kunsttherapeutische Angebot ermöglichte den Teilnehmer*innen ihre Gefühle in Formen und Farben Ausdruck zu verleihen. Bilder und Farben erreichen unser Innerstes, wecken Erinnerungen, erzeugen Gedanken und sprechen unsere Gefühle an. Schöpferisches Tun bringt uns in Kontakt zu uns selbst und zu unserem psychischen Erleben.

Die Herausforderung bestand darin, vier der menschlichen Grundgefühle (Freude, Trauer, Angst, Wut) kreativ und im eigenen Erleben zu Papier zu bringen.

Dabei ist es nicht notwendig gut malen oder zeichnen zu können, es zählt die Freude daran sich auszuprobieren, die eigene Kreativität zu fördern und für eine kleine Weile dem Alltag zu entfliehen, ganz eins mit sich selbst zu sein.

Zur Einführung waren auf einem großen Tisch Grafiken, Gemälde, Illustrationen und Bilder ausgelegt, die allen Teilnehmer*innen die Einstimmung auf das Thema erleichterten und dazu beitrugen die innere Anspannung zu mildern.

Und dann ging es los. Jede*r hatte ein A3 Blatt auf seinem Platz und entschied sich nun, ob Farbe und Pinsel, Ölkreide, Filz-, Buntstifte oder ein Mix aus allem zur Anwendung kommt. Nach einer knappen Stunde konzentrierter Arbeit waren die Kunstwerke fertiggestellt.

Es präsentierte sich eine Vielfalt an Ideen, Formen, Symbolen und Farben, von der sich alle Künstler*innen in der Runde freudig überrascht zeigten. In einer Feedbackrunde wurden alle Bilder gemeinsam besprochen, vieles wurde hinterfragt, viele Fragen beantwortet.



Wir haben gelacht, an mancher Stelle tief durchgeatmet, Gefühle erlebbar und nachvollziehbar beschrieben. Es wurde erkannt, wer welches Gefühl vielleicht lieber noch beiseiteschiebt und welches Gefühl in Zukunft mehr Beachtung erhalten sollte.



Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer*innen für den taktvollen, einfühlsamen und empfindsamen Umgang mit diesem Thema.

Mir war es, wie immer, eine große Freude diese Veranstaltung mit vorzubereiten und begleiten zu dürfen.

Mein Dank gilt den Mitarbeiterinnen der KISS für die gelungenen Absprachen und gute Organisation dieser Veranstaltung.

Ich freue mich auf's nächste Mal und wünsche allen Beteiligten und Lesern eine gute Zeit bei bester Gesundheit.

Ihre Elke Berndt-Bock
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Abends essen setzt an. Margarine ist gesünder als Butter. Lightprodukte machen schlank. Vitamin C schützt vor Erkältungen und Schokolade macht uns glücklich. Diese und viele andere bekannte Ernährungsmythen galt es unter die Lupe zu nehmen. Wer prägte diesen Slogan und was ist Wahres dran?

In unserem Workshop im August 2022 waren wir sowohl theoretisch als auch detektivisch unterwegs. Ernährungsmythen haben eine lange Tradition und halten sich hartnäckig, oft über Generationen. Wir begaben uns gemeinsam auf eine Reise durch den Lebensmittel-Dschungel.

Nach einem spannenden Austausch über bisheriges und neu erworbenes Wissen ging es an die Zubereitung gesunder Speisen: Müslibutter, Avocado-Schokocreme, griechischer Reissalat, mediterraner Nudelsalat und ein leckerer Fruchtquark.

Alles wurde im Anschluss gemeinsam genüsslich verzehrt. Dabei gab es immer wieder Impulse, worauf beim nächsten Einkauf geachtet werden sollte.

Anja Deppner
Master of Science Ökotrophologie
Ernährungsberaterin/DGE

www.ernaehrungsberatung-deppner.de

„Der Mensch ist, was er isst.“
Philippus Theophrastus Paracelsius

Zitronen-Kardamom-Quark auf frischen Feigen



Zutaten:

½	Bio-Zitrone
100 g	Magerquark
150 g	Joghurt (1,5 % Fett)
½ TL	gemahlener Kardamom
2 TL	flüssiger Honig
2	frische Feigen

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben.
2. Zitronenschale mit Quark, Joghurt, Kardamom und Honig verrühren. Etwa 5 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen Feigen waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten.
4. Quarkmischung darüber geben.





Am schönsten wäre es, gebe es doch auf jede Frage eine allgemeingültige Antwort. So wie man Wikipedia befragen kann und da steht es dann... Leider nein – oder vielleicht auch – glücklicherweise nein.

Wie war noch die Frage? Worüber genau wollen wir uns austauschen? Was ist eine Selbsthilfegruppe? Was soll und kann sie leisten? Wie sind unsere Erfahrungen damit?

Unser Workshop im September 2022 ging genau diesen Fragen nach. Es entstand ein reger Austausch untereinander, viel Einigkeit nach vielen Jahren voller Eindrücke und eigenen Erfahrungen in den Selbsthilfegruppen. Je länger wir in unseren Erinnerungen kramten, desto mehr Gedanken und mögliche Antworten kamen zum Vorschein.

Selbstverantwortung – persönlicher Halt – Erfahrungs- und Informationsaustausch – zuhören – ich bin nicht allein – Stärkung – Vertrauen – Klarheit – Zusammenhalt – Verschwiegenheit

Wir waren mitten im Thema angekommen und das Bedürfnis wuchs, tiefer zu gehen.

Es gab da noch weitere drängende Fragen: Ich leite eine Selbsthilfegruppe, was sind denn meine Aufgaben? Was erwarte ich in dieser Sache von mir? Welche Ansprüche habe ich da an mich? Was glaube ich für die Gruppe leisten zu müssen? Und was erwartet meine Gruppe vermutlich von mir? Fragen, die nur ich ganz allein beantworten kann.

Im Alltag nehmen wir uns meist keine Zeit für das Nachforschen in unserem Inneren, das genaue Hinsehen. Das war an jenem Freitagnachmittag anders. Hier war nun Zeit und genau der richtige Ort dafür. Wir saßen in kleinen Gruppen beieinander und lauschten gespannt den Gedanken der anderen. Endlich gab es die Gelegenheit mit anderen über all das zu sprechen, die häufig schon länger Gruppen leiten und mit viel Klarheit ihre Rolle dort ausfüllen.



Wie unterschiedlich wir doch sind und wie viele Gedanken uns auch sehr vertraut sind.

Deutlich wurde, dass viele Gruppenleiter*innen anfangs zu viel von sich selbst erwarten – vielleicht mehr als wirklich erforderlich ist. Man bedenke, was so eine Gruppe leisten kann. Die Antworten, die wir fanden, und die Überzeugungen erbrachten mehr Klarheit.

Gespräche moderieren – Koordination – die Gruppe im Blick behalten – Ideen einbringen, damit Neues in der Gruppe passieren kann – mit Liebe dabei sein – externe Fachleute einladen

Im Verlauf der besonders intensiven Gespräche wurde deutlich, dass wir fast immer „verwickelt“ sind in das Geschehen in unseren Gruppen. Wir wollen helfen, wir wollen, dass möglichst viel passiert, wir wollen, dass es allen gut geht und fühlen uns manches Mal sogar verantwortlich dafür. Wir als Menschen sind untrennbar mit dem Geschehen in der Gruppe verbunden. Durch unser Zurücktreten oder nach vorne gehen, verändert sich das, was in der Gruppe passieren kann.



Sind wir in der Lage, nur zu beobachten? Können wir uns einmal ganz anders verhalten als sonst und schauen, was dann passiert?



Müssen wir jede Erwartung erfüllen oder dürfen wir wohlüberlegt wählen? Ja, wir dürfen wählen! Können wir es denn auch?

In unserer Arbeit in der Gruppe werden wir immer wieder mit uns selbst konfrontiert, mit unseren Stärken ebenso wie mit unseren Begrenzungen. „Verwickeln“ werden wir uns immer, wenn uns das nicht bewusst ist. Wenn wir vergessen, dass ich – ja nur ich – reagiere. Ich reagiere mit dem Teil in mir, der automatisch zum Vorschein kommt. Automatisch, weil ich mich daran gewöhnt habe, genau in dieser Art und Weise zu reagieren, mich zu verhalten. Nicht, dass sich dieses Verhalten immer gut anfühlt, häufig tut es das nicht. Aber es ist sehr vertraut.

Der erste Schritt ist, nimm innerlich Abstand, schau dir das, was gerade ist, mit Abstand an. Atme. Es gibt kein Gesetz, das vorschreibt, dass du sofort reagieren musst. Nimm dir Bedenkzeit und bedenke.

Wähle etwas Neues zu denken, zu sagen, zu tun. Und probiere es aus. Wie fühlt es sich jetzt an? Besser?

Aus meiner Erfahrung fängt alles mit Bewusstsein an. Je besser ich meine Aufmerksamkeit für, dass was passiert aufrechterhalten kann, desto eher bin ich in der Lage gezielt meine Aktion und Reaktion zu wählen. So einfach ist es und gleichermaßen so schwer. Denn wir haben den überwiegenden Teil (ca. 95 %) unseres Lebens automatisiert. Das macht alles einfacher, aber nicht unbedingt besser. Oft stehen wir uns selbst im Wege. Neues erfordert Neues. Wenn wir uns als Mensch nicht verändern, werden wir auch nicht wirklich Neues erleben können. Diese Veränderung beginnt mit einem ersten kleinen Schritt und einem weiteren kleinen Schritt. Nur Mut, die Ergebnisse zeigen sich gewiss. Um sie zu sehen brauchen wir wieder Aufmerksamkeit und Geduld. Es ist wie eine neue Sprache lernen, nur Übung macht den Meister!



Es war kein gewöhnlicher Workshop. Eher ein lebhafter Austausch über all die Fragen, die entstehen, wenn man eine Selbsthilfegruppe leitet oder auch Teilnehmer*in so einer Gruppe ist. Am Ende waren sich alle einig, dass ins Gespräch kommen fehlt im Alltag. Sowohl die Gelegenheit, das zu tun, als auch die Zeit, die man braucht, um miteinander warmzuwerden. So ist der Wunsch entstanden, sich öfter zu treffen, sich besser kennenzulernen oder auch einmal zu besuchen. Erleben, wie die anderen es machen und ihre Treffen gestalten.

Gerade in diesen besonderen Zeiten ist es so wichtig, sich zu treffen. Gemeinschaft zu erleben und persönliche Ressourcen einzubringen. Gemeinsam gehen viele Dinge besser und bereiten obendrein noch Freude!

Edda Krüger
Prävention, Beratung und Coaching

www.edda-krueger.de





Gestern wieder.

Gestern schlich ich wieder als Haufen Elend auf die Matte.

Und kehrte selig zurück.

Gestern wieder: erst zu spät. Zu dick. Zu krank. Zu allein. Sechs Männer auf der Matte, blicken hoch, kurzes Nicken. Alle mittelalt, ziemlich fit und deutlich unter 100 Kilo. Im Gegensatz zu mir.

Auch die seelische Last ist zu schwer. Ich habe keine Familie, keinen Partner und keine bodentiefen Fenster. Heute bin ich wieder erst nachmittags aufgestanden, weil ich wieder erst frühmorgens eingeschlafen bin.

„Midnights becomes my afternoons“, singt Taylor Swift in Anti-Hero.

Mit allem bin ich heute spät dran, mein Schreibtisch ist voll, Artikel müssen fertig werden, Briefe vom Jobcenter drohen. Ich habe keine Zeit: genau deshalb sollte ich zum Sport! Den ersten Bus verpasse ich, der zweite steckt im Stau; graudunkles, nieseliges Hamburgwetter; ich werde wieder zu spät kommen, kann ich eigentlich irgendetwas richtig machen, mit fast 50 Jahren?

Und dann. Aufwärmen, Liegestütze auslassen, Kniebeugen mitmachen; der große, schwere Körper läuft sich warm, mein Kopf wird ruhig. Meist kann ich es ertragen, dass die anderen besser sind, in diesem Sportverein gibt es reichlich bunte Vögel, sodass auch ich einen Platz finde. Hier zählt, dass ich mich ehrlich anstrenge.

*„Sometimes I feel like everybody is a sexy baby
And I am the monster on the hill“*

Aber natürlich bin ich neidisch. Mit langen Haaren und kurzen Röcken gehörte früher auch Sexappeal zu mir, heute schmerzt es, immer die Dicke zu sein, manchmal fühle ich mich wie ein Monster.



Mein Übergewicht zeigt lauter, als ich es schreien könnte, dass ich mindestens ein Problem mit mir herumtrage.

„It's me, Hi, I'm the problem, it's me“

singt Taylor Swift und ich fühle mich verstanden, auch wenn die amerikanische Sängerin und mich, nun ja, nicht nur ein paar Grammys, mehrere Milliarden Dollar und mindestens acht Kleidergrößen trennen.

„It's, me, Hi, I'm the problem, it's me

At tea time, everybody agrees“

Viele würden mir zustimmen, dass ich das Problem bin. Doch wir sind hier nicht beim Trinken, sondern beim Kampfsport. Natürlich erhalten Männer und Frauen mit Sexappeal auf der Matte Aufmerksamkeit, aber es gibt noch eine andere Währung: Respekt.

Wir beginnen mit den Partnerübungen, der Mann, mit dem ich trainiere, sieht gut aus, sehnig und muskulös, er ist vielleicht ein bisschen verbissen. Sicher war ich nicht seine erste Wahl, aber die Gruppe ist klein, er trägt es mit Höflichkeit.



Dann sollen wir die schwarzen Schlagpolster holen. Der Kursleiter, eine Mischung aus Steiff-Teddy und Rottweiler, macht die Übung vor: der eine tritt, der andere hält sich deswegen das feste Kissen als Schutz vor den Bauch.



Ich halte als erste. Die Tritte meines Trainingspartners, ausgeführt mit Kraft und Technik, sitzen. Und in dieser einen von 24 Stunden des Tages bin ich dankbar für mein Gewicht. Zwar muss mich nach vorne lehnen und die Bauchmuskeln anspannen, aber ich falle nicht um. Kleine und leichte Frauen sind körperlich, bei An- und Übergriffen, immer im Nachteil. Wir wechseln, nun hält der Mann das Kissen. Meine Muskeln sind warm, was ich heute alles nicht geschafft habe, wie ich aussehe, ich schüttele es ab wie Taylor Swift in ihrem Video die Prima-ballerinen:

„Shake it off, I Shake it off!“

Ich konzentriere mich. Hände in die Deckung, Entfernung abschätzen, los. Ich trete mit Schmackes zu – und registriere das Erstaunen, die hochgezogenen Augenbrauen im Gesicht meines Gegenübers. Es ist nun sein Nachteil, dass er weniger wiegt als ich, denn ich kann mein ganzes Gewicht in den Tritt legen, er muss sich anstrengen, um nicht umzufallen. Stark und wehrhaft: Das ist mein Moment!

Ähnlich respektiert und gesehen fühlte ich mich am 29. September 2022, als ich, in Wismar aus meinen beiden Sachbüchern, auf Einladung der ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, lesen durfte. Es tröstete mich, dass die Anwesenden mich verstanden. Den Frust, dass es lange dauern kann mit der Genesung, teilten. Und die Freude über alles, was uns trotzdem gelingt.

„It's me, Hi!“

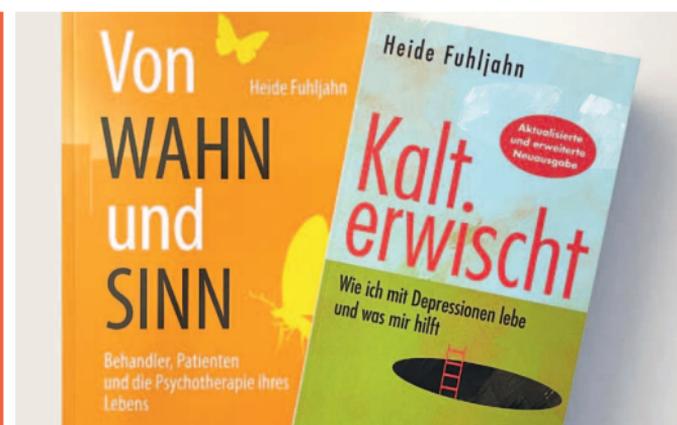
Heide Fuhljahn
Freie Journalistin

www.fuhljahn.de



„**Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft**“ (Diana Verlag) erschien 2013 und stand zehn Wochen auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste. 2019 ist es zum zweiten Mal als aktualisierte und erweiterte Neuauflage veröffentlicht worden. Das Buch ist eine Mischung aus ihren persönlichen Erfahrungen, Sachkapiteln, der Sicht von Angehörigen und einem Service-Teil. Eingearbeitet sind darin Interviews mit renommierten und erfahrenen Expert*innen.

„**Von WAHN und SINN – Behandler, Patienten und die Psychotherapie ihres Lebens**“ erschien 2017 im Springer-Verlag. In ihrem zweiten Buch widmet sich Heide Fuhljahn noch stärker der Frage: Was hilft der Seele? Sie berichtet über Therapie-Sitzungen, die manches Mal über Leben und Tod entschieden haben. Es beinhaltet sowohl persönliche Erfahrungsberichte als auch von Patient*innen, Psychotherapeut*innen und Ärzten.



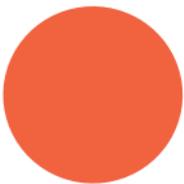
Heide Fuhljahn, geboren 1974 in Kiel, lebt in Hamburg. Sie studierte Skandinavistik, Strafrecht und Kriminologie bis zur Magisterreife. Als freie Fachjournalistin schreibt sie u.a. für Brigitte, Hygge und die Eßlinger Zeitung.



Die ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen berät die Gründungsinteressierten bei allen inhaltlichen Fragen. Auf Wunsch unterstützen wir bei der Öffentlichkeitsarbeit und der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten in unserer Region. Auch nach der Gründung bleibt die KISS bei allen Fragen und möglichen Problemen Ansprechpartnerin und Unterstützerin. Ein Dankeschön an dieser Stelle allen Ehrenamtlichen in der Selbsthilfe und unseren Netzwerkpartnern.

Zu den folgenden Themen haben sich neue Selbsthilfegruppen gegründet, deren Mitglieder sich über weitere Teilnehmer*innen freuen. Nähere Informationen erhalten sie über die KISS.

- **Chronischer Schmerz - in Gründung**
- **Sucht**
- **ME/ CFS und Long COVID**
- **Hochsensibel**



Die Gruppengespräche
sind kostenlos
und unterliegen der
Schweigepflicht.

Möchten Sie auch
eine Selbsthilfegruppe
gründen?

Wir helfen Ihnen gern!



Wir sind introvertiert, perfektionistisch und machen damit uns selbst und unserer Umwelt das Leben schwer. Gleichzeitig sind wir vielfältig, bunt und fantasievoll, wissen aber auch um die schnelle Erschöpfung und Reizüberflutung im Alltag. Hochsensible nehmen ihre Umwelt intensiver wahr. Sie verarbeiten Eindrücke und Gedanken ausführlicher und tiefer. Hochsensibilität ist eine Gabe, mit der Betroffene lernen müssen, gut umzugehen. Wir suchen Gleichgesinnte, die sich dem chaotischen Leben konstruktiv stellen möchten. Interessierte sind herzlich willkommen!

WIR TREFFEN UNS

Wann

jeden 2. Dienstag im Monat | von 18:30 bis 20:00 Uhr

Wo

Treff im Lindengarten (TiL)
Bauhofstraße 17 | 23966 Wismar

Kontakt

ASB Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow
Telefon: 03841- 22 26 16 | kiss@asbwismar.de





Der Verein CliC Deutschland Landesverband Nordost e.V. ist ein eingetragener Suchthilfeverein und umfasst als Dachverband die Ortsgruppen Lübeck, Neustadt in Holstein und Schönberg im Landkreis Nordwestmecklenburg. Seit Anfang 2022 besteht die neueste CliC-Selbsthilfegruppe in Schönberg.

Der Name CliC ist nicht zufällig gewählt und steht für CLEAN IST COOL. Denn wir sind davon überzeugt, dass ein suchtmittelfreies Leben mehr Freude, Spaß und Zufriedenheit vermittelt als ein Leben unter dem Einfluss von berauschenden Mitteln.

Unsere Hauptarbeit ist die Suchtselbsthilfe, die wir überwiegend in Präsenzgruppen, aber auch als Onlinegruppe anbieten. Als ehemalige Suchtmittelabhängige unterstützen wir Menschen beim Beenden ihres Konsums sowie beim Beginn und der Erhaltung eines abstinenten Lebens. Hierfür bedienen wir das gesamte Suchtspektrum legaler sowie illegaler Substanzen, Mehrfachabhängigkeiten und auch Verhaltensabhängigkeiten bzw. Mischformen.

Kern unserer Arbeit ist die Hilfe von Betroffenen für Betroffene und das bei allen CliC-Angeboten: Selbsthilfegruppen, Clean-WG's, Erstgespräche sowie Beratungsleistungen und Präventionsveranstaltungen. Abgerundet wird das Konzept von den vielen Freizeitmodulen unserer Gruppenmitglieder. Unsere unterschiedlichen Angebote sind abwechslungsreich und umfassen sowohl gesellschaftliche als auch sportliche Aktivitäten.

Als Menschen mit einem Suchthintergrund wissen wir genau, was es braucht, um ein Leben ohne Suchtmittel zu gestalten und was nötig ist, um zu einem neuen Lebensgefühl zu kommen. Dies bringt mit sich, dass die eigene Gesundheit verbessert und das Selbstwertgefühl gestärkt wird.



Oftmals führt dies zu einer Neuausrichtung für das eigene Leben. Betroffene, die Interesse an einem Austausch haben, sind herzlich willkommen.

WIR TREFFEN UNS

Wann

jeden Mittwoch
von 17:00 bis 18:30 Uhr

Wo

Katharinenhaus
An der Kirche 12 | 23923 Schönberg

Ansprechpartner

Gordon Pickert
Telefon: 0170-702 62 36 | gp@clic-deutschland.de

Onlinegruppe

jeden Samstag 10:30 Uhr
connect@clic-deutschland.de

Weitere Informationen

clic-deutschland.de
facebook.com/cleanistcool

Kontakt

ASB Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow
Telefon: 03841- 22 26 16 | kiss@asbwismar.de



Die Myalgische Enzephalomyelitis/ das Chronische Fatigue-Syndrom ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung. Weltweit sind etwa 17 Mio. Menschen betroffen, in Deutschland sind es geschätzt bis zu 250.000.

Long COVID ist die schwerste Form von ME/CFS, die meist durch eine Virusinfektion ausgelöst wird. Die Symptome ähneln sich, wie extreme Erschöpfung, Schwindel, Bettlägerigkeit sowie Konzentrations- und Gedächtnisschwäche.

In der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig und reden auf Augenhöhe. Einige unserer Themen sind die soziale Isolation, Erschöpfung oder die Erfüllung der alltäglichen Aufgaben.

Interessierte sind herzlich willkommen!

WIR TREFFEN UNS

Wann

jeden 1. Mittwoch im Monat
von 13:30 bis 15:00 Uhr

Wo

ASB Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Kontakt

ASB Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow
Telefon: 03841- 22 26 16 | kiss@asbwismar.de

Blasenkrebs – Was nun?



Wir sind von Blasenkrebs-Betroffene und treffen uns monatlich um über unsere Probleme zu sprechen und Erfahrungen auszutauschen. Nicht die Krankheit steht im Mittelpunkt, sondern WIR. Jeder von Blasenkrebs Betroffene, Angehörige und Interessierte ist bei uns herzlich willkommen.

Blasenkrebs Selbsthilfegruppe Wismar



Blasenkrebs - Was Nun?

**Die Blasenkrebs-Selbsthilfegruppe
in Ihrer Nähe**

Hier finden Sie Unterstützung und Hilfe

www.blasenkrebs-shb.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel.: 0228 33 88 9 150
info@blasenkrebs-shb.de
www.blasenkrebs-shb.de



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

KISS: Informationen und Kontakt
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Telefon: 03841-222616
Fax: 03841-227203
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Sprechzeiten:

Montag: 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 15.30 Uhr
Mittwoch: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 – 14.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund