

# SELBSTHILFE MAGAZIN

für den Landkreis  
Nordwestmecklenburg

Ausgabe 03

## 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](mailto:kiss@asbwismar.de) | [www.asbwismar.de](http://www.asbwismar.de)

Wir danken Britta Borgwald, Gudrun Bernhagen und Elke Berndt-Bock 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. 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. Das Selbsthilfe-Magazin ist kostenlos.

**Layout und Satz:** Uta Stockdreher | [stockdreherdesign.de](http://stockdreherdesign.de)

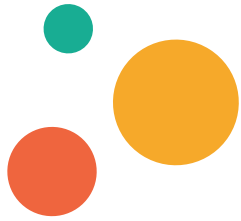
**Druck:** Wir-machen-Druck.de

**Auflage und Stand:** 500 Stück | Dezember 2023

**Bildnachweis:** Britta Borgwald S. 9 | Marlis Maria Brehmer S. 20  
fotolia.com: abcmedia S. 28 | pixabay.com: Hans S. 5; StockSnap S. 7;  
Mizianitka S. 12; Pexels S. 14; Gordon Johnson S. 17; Gerd Altmann S. 19;  
Peggy und Marco Lachmann-Anke S. 22; Bruno S. 27

**Gefördert durch:** Deutsche Rentenversicherung Nord  
[www.deutsche-rentenversicherung-nord.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-nord.de)





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Polizei Prävention	6
Ambulanter Hospizdienst und Patientenverfügung	8
Chronische Schmerzen	12
Der Darm unser Wunderorgan	13
Lesung „Die blöde Schuberten“	14
Wertschätzende Kommunikation	16
Abgrenzung und besondere Herausforderungen	18
Vorsicht Burnout	20
In-Gang-Setzer® gesucht	22
Selbsthilfegruppe ME/CFS	23
Neue Selbsthilfegruppen	24
Unterstützung bei Gruppen Gründungen	26



wir möchten Sie mit unserem Selbsthilfe-Magazin einladen, sich über Angebote und Themen der ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) zu informieren.

Selbsthilfe ist mehr als nur ein Stuhlkreis – sie ist einzigartig und für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Selbsthilfegruppen machen Mut, geben Zuversicht und gegenseitige Unterstützung.

In dieser Ausgabe berichten wir von den vielen Veranstaltungen, Workshops und Lesungen, die wir in 2023 durchführten. Auf Benjamin Maack hatten wir uns besonders gefreut. Es gibt nicht viele Menschen, die den Mut haben, über ihre depressive Erkrankung ein Buch zu schreiben und offen in den Austausch gehen. Es sollte leider anders kommen. Danke an alle, die mit uns auf der Lesung waren, für Ihr Verständnis zum Fortbleiben des Autors.

„Menschen mit Depressionen, das sind für mich keine schwachen, sondern die stärksten Leute, die rumlaufen. Weil für sie jeder Tag ein Kampf ist.“

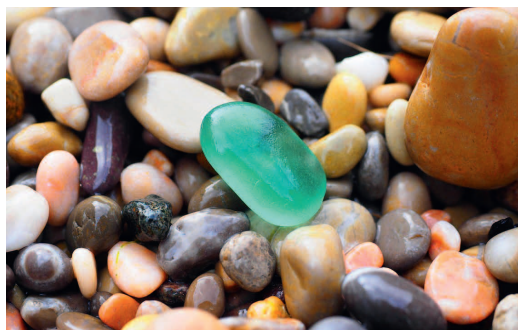
Torsten Sträter,  
Schirmherr der Deutschen Depressionsliga e.V.

Diesen Worten können wir uns nur anschließen und wünschen Benjamin Maack alles Gute. Gleichzeitig bedanken wir uns bei der Deutschen Depressionsliga e.V., für die kostenfreien Exemplare der Zeitschrift „Lichtblick“ sowie der zur Verfügung gestellten Materialien. In unseren Workshops ging es um wertschätzende Kommunikation, Abgrenzung und besondere Herausforderungen in Gruppen. „Vorsicht Burnout“ hat uns gezeigt, wie wichtig es ist, über die Krankheit informiert zu sein, um sich und vielleicht auch andere davor zu bewahren.

Gesundheitliche Fachvorträge gab zu den Themen: „Chronische Schmerzen“ und „Der Darm unser Wunderorgan“. Wissenswert und interessant waren die Informationsveranstaltungen der Polizei, Vorsorgevollmacht und die Vorstellung des Hospizvereins. Weiterhin erfahren Sie, welche Selbsthilfegruppen sich im Landkreis Nordwestmecklenburg gründeten.

Für das In-Gang-Setzer® Projekt und die Selbsthilfegruppe ME/CFS werden Ehrenamtliche gesucht.

Vielleicht haben Sie Freude daran, andere zu unterstützen?



DANKE, an alle Ansprechpartner der Selbsthilfegruppen für ihr ehrenamtliches Engagement.

DANKE, an alle Selbsthilfeinteressierten und Unterstützern der KISS.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und viel Freude beim Lesen.

Kristin Trimpe & Andrea Schulz



Bei unserer ersten Veranstaltung, am 2. März 2023, war Ines Buchholz von der Polizeiinspektion Wismar zu Gast. Sie ist Präventionsberaterin und hat uns vor Augen geführt, wie raffiniert, skrupellos und vielseitig Betrüger vorgehen.

Es ging unter anderem um die „Tatorte“ Haustür, Internet, Gewinnversprechen sowie den Missbrauch von Zahlungsmitteln. Die Täuschung anderer durch Vorspiegelung falscher Tatsachen tritt immer häufiger auf. Eine besonders dreiste Masche ist, dass Betrüger sich als Polizisten ausgeben, um in den Besitz von Geld und Wertgegenständen zu gelangen. Wie leicht lassen wir uns täuschen, ablenken oder geben leichtfertig eine Unterschrift, beispielsweise für eine Umfrage? Welche Gefahren lauern im Netz und in sozialen Netzwerken bei scheinbar harmlosen Downloads oder E-Mail mit Anhängen? Alle Internetnutzer sollten sich in der digitalen Welt mit einer gesunden Portion Misstrauen bewegen. Viel zu einfache Passwörter für Profile und andere Anwendungen erhöhen das Risiko, Opfer von Cybercrime und Straftaten im Internet zu werden.

### „Vorbeugen ist besser als heilen.“

Mit diesem Leitspruch hat uns Ines Buchholz aufgezeigt, wie wir uns schützen können. Ihr Tipp: Seien Sie misstrauisch. Lassen Sie sich von Polizisten den Dienstausweis zeigen. Fragen Sie in der Dienststelle nach, wenn Sie Bedenken haben. Das Gleiche gilt bei unangekündigten Besuchen von Handwerkern. Die Stadtwerke, Vermieter oder andere Institutionen informieren Sie im Vorfeld über bevorstehende Arbeiten.



Kreditinstitute werden Sie niemals am Telefon nach vertraulichen Daten wie TANs oder Passwörter fragen. Geben Sie diese Daten keinesfalls preis. Lesen Sie Vor- und Rückseite, wenn Sie eine Unterschrift leisten, auch bei Unterschriftenaktionen. Kaufen oder unterschreiben Sie niemals etwas an der Haustür.



Achten Sie beim Handy auf die Sicherheitseinstellungen des verwendeten Nachrichtendienstes und prüfen Sie regelmäßig ihre Privatsphäre-Einstellungen. Im Internet können Sie mit aktueller Software und automatischen Updates schon viel bewirken. Sie vermuten einen Betrugsversuch? Schützen Sie sich und andere. Erstellen Sie eine Anzeige bei der Polizei.

Wir bedanken uns bei Ines Buchholz für diesen informativen und spannenden Nachmittag.

---

[www.polizei.mvnet.de](http://www.polizei.mvnet.de)

---

## Ambulanter Hospizdienst und Patientenverfügung



Warum macht ein Hospizdienst Öffentlichkeitsarbeit? Was ist das eigentlich für ein Dienst? Wie kann man ehrenamtlicher Sterbebegleiter werden? Wozu braucht man überhaupt eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht?

Es waren diese und ähnliche Fragen, die Interessierte am 13. April 2023 in die KISS führten. Gern wollte ich so authentisch wie möglich von unserer Arbeit berichten und daher wurde ein Stuhlkreis mit einer schön gestalteten Mitte vorbereitet.

### So machen wir das – in der Hospizarbeit.

Ich war überrascht und erfreut über die zahlreichen Teilnehmer, schnell wurde der Kreis immer größer.

Fast jeder von uns hat in seiner Familie, seinem Freundes- oder Kollegenkreis schon von schweren, lebensbedrohlichen Erkrankungen erfahren, aber nur wenige wissen um all die Hilfen, die man in diesem Fall in Anspruch nehmen kann.

Wir vom Hospizdienst sind eine davon. Im Landkreis Nordwestmecklenburg sind wir mit 70 ehrenamtlichen Sterbebegleitern und zwei hauptberuflich tätigen Koordinatorinnen für die psychosoziale Begleitung von Schwerstkranken, Sterbenden und deren Angehörigen tätig. Wir arbeiten in einem Netzwerk der palliativen und hospizlichen Versorgung. Dazu gehören u.a. das Sana HANSE-Klinikum Wismar, das SAPV-Team (ambulante Palliativversorgung zu Hause), Pflegeeinrichtungen, Ärzte und viele andere mehr.

Beispielsweise nehmen wir Koordinatorinnen jeden Montag in der Klinik an der Palliativbesprechung teil und treffen uns regelmäßig mit den Kolleginnen vom ambulanten Palliativteam.





Wird uns ein Fall angetragen, ermitteln wir in einem ersten Besuch den genauen Bedarf. Ist es vielleicht eher die Ehefrau des Patienten, die Zuspruch benötigt oder kümmern wir uns um die minderjährigen Kinder?

Wenn die Familie es wünscht, wird eine ehrenamtliche Person gesucht, die regelmäßig die Familie oder auch die Einzelperson betreut. Das kann in der Häuslichkeit, in einer Pflegeeinrichtung, im Krankenhaus oder im Hospiz sein.

Unsere Ehrenamtlichen werden auf diese Aufgabe in einem umfangreichen Befähigungskurs vorbereitet und dann in monatlichen Gruppentreffen betreut. Fortwährende Weiterbildungsangebote sorgen dafür, dass unsere Helfer immer wieder ihr Wissen und ihre Erfahrungen auffrischen sowie erweitern können. Natürlich wird in der Gruppe auch gern einmal gefeiert. Wir freuen uns, dass sich jedes Jahr wieder Interessierte für dieses Ehrenamt bei uns melden.



Eine weitere Aufgabe ist die Beratung zu Fragen der Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Es ist ein sehr wichtiges Thema, dem sich jeder von uns irgendwann stellt. Wie möchte ich medizinisch behandelt werden, wenn ich es selbst nicht mehr äußern kann?



Wer soll die Vollmacht für mich übernehmen, wenn ich selbst meine gesundheitlichen und behördlichen Angelegenheiten nicht mehr regeln kann? Kommt für mich eher eine gesetzliche Betreuung infrage? Über diese und viele weitere Aspekte wurde auf der Informationsveranstaltung rege diskutiert. Im Anschluss hatte jeder die Möglichkeit, sich mit entsprechenden Broschüren zu versorgen.

Vielen Dank für die Gelegenheit, unsere Arbeit in diesem Kreis vorstellen zu dürfen! Vielleicht hilft es ja dem einen oder anderen, in schweren Zeiten zu wissen, dass es uns gibt.

Ihre Britta Borgwald  
Kordinatorin

---

Ökumenischer Hospizdienst  
Schwerin-Nordwestmecklenburg Standort Wismar  
Papenstraße 2e | 23966 Wismar  
Telefon: 03841-39 42 31 91  
[britta.borgwald@diakonie-nordnordost.de](mailto:britta.borgwald@diakonie-nordnordost.de)

---



*„Hoffnung ist nicht die Überzeugung,  
dass etwas gut ausgeht,  
sondern die Gewissheit,  
dass etwas einen Sinn hat,  
egal wie es ausgeht.“*

*Václav Havel*



Schmerzen können in vielen verschiedenen Formen auftreten und erscheinen meistens in Begleitung von Krankheiten und Verletzungen. Durch ihre Warn- und Schutzfunktion sind sie ein unverzichtbarer Bestandteil der menschlichen Sinneswahrnehmung. Schmerzen können sich verselbstständigen, ihre Schutzfunktion tritt dann in den Hintergrund. Der wichtigste Bestandteil der Schmerzbekämpfung ist die Einnahme von Medikamenten. Schmerzen sind eine vollkommen subjektive Sinneswahrnehmung. Jeder Betroffene empfindet sie individuell. Wichtig für die Diagnose ist das Gespräch mit dem Patienten, indem dieser die Art und Intensität seiner Schmerzen beschreibt. Um sie zu behandeln, stehen heute mehrere Substanzklassen zur Verfügung. Damit Patienten bestmöglich von ihnen profitieren, kommt es darauf an, die Wirkstoffe richtig einzusetzen.



Jan Ploen, Inhaber der Rats-Apotheke, konnte mit seinem Vortrag kompetent Wissen vermitteln und viele Fragen beantworten, wie zum Beispiel: Ab wann sind Schmerzen chronisch? Wie ist die richtige Einnahme von Schmerzmitteln? Welche Wechselwirkungen bringen sie mit sich? Was kann die Naturheilkunde, die Ernährung oder der Sport leisten?



Hippokrates lehrte schon vor über 2.400 Jahren, dass der Tod und das Leben im Darm sitzen. In den letzten Jahrzehnten hat sich die Forschung intensiver mit dem Wunderorgan Darm befasst. Dabei kam sie zu der erstaunlichen Erkenntnis, dass sich Darm und Psyche gegenseitig beeinflussen. Unser Darm verfügt über ein eigenes Nervensystem, welches ihm ermöglicht, autonom zu arbeiten.

Hormone, wie Serotonin oder Dopamin, kann er selbst produzieren. Diese werden auch als Stimmungsmacher oder Glückshormone bezeichnet. Wer kennt nicht die Redewendung:

„Schmetterlinge im Bauch haben.“

Ernährungsberaterin Anja Deppner zeigte uns bei diesem Vortrag verschiedenste Möglichkeiten auf, wie wir die Gesundheit von Darm und Psyche deutlich verbessern können. Wissenschaftlich ist belegt, dass sich Entspannungsübungen positiv auf die Lebensqualität und die Symptome von Magen-Darm-Erkrankungen auswirken. Besonders wichtig ist eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung mit vielen Vitaminen und Antioxidantien.

Ihre Empfehlung: Essen Sie achtsam und vor allem nehmen Sie sich Zeit. Trinken Sie ausreichend Wasser oder Tee. Bewegung hilft Stress abzubauen, um die Verdauung zu fördern. Eine Ernährungsumstellung fällt vielen nicht leicht, aber sie kann unseren Darm wieder zurück in sein natürliches Gleichgewicht bringen.

Im Anschluss durften wir wieder verschiedene leckere Köstlichkeiten probieren und das ein oder andere Rezept wird bestimmt zu Hause ausprobiert.

## Lesung „Die blöde Schuberten“

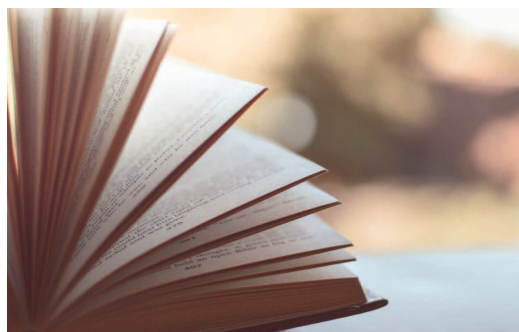


Wie schön ist es doch, wenn man Urlaub mit Arbeit verbinden kann. Wobei „Arbeit“ wohl kaum das richtige Wort, für meine Lesung am 24. August 2023 im Ökologischen Schulort Wismar, ist.

Ich kam nicht allein nach Wismar. Mein Mann Rudolf sowie unsere Enkel Danny und Liam unterstützten mich tatkräftig. Sie übernahmen die musikalische Begleitung mit Gesang, Klavier und Gitarre. Im Anschluss ergaben sich mit den Anwesenden viele nette Gespräche und nicht nur über Hanna, der Protagonistin meines Buches, die ihr Leben lang um Anerkennung und Selbstbestimmung kämpfte.

Es war mir ein Vergnügen, mein Buch „Die blöde Schuberten“ in Auszügen vorstellen zu können. Wir bedanken uns recht herzlich bei den Gästen für ihr Interesse und die Möglichkeit, uns literarisch und musikalisch vorstellen zu dürfen. Wir kommen gerne wieder.

Gudrun Bernhagen  
Lehrerin i.R., Autorin





„Stelle dir jeden Morgen  
diese drei Fragen:

*Was ist gut in meinem Leben?  
Worüber kann ich glücklich sein?  
Wofür kann ich dankbar sein?“*

*Henry David Thoreau  
amerikanischer Schriftsteller und Philosoph*



Diesem Thema widmete sich die Veranstaltung der KISS am 11. Mai 2023. Es ging dabei um kommunikative Kenntnisse, Möglichkeiten und Strategien, die in Konfliktsituationen hilfreich sein können. Im Vordergrund stand der respektvolle Umgang miteinander. Getreu dem Sprichwort: „Ein Gewitter soll die Luft reinigen, nicht jedoch die Ernte verderben.“ Das Interesse an dem Thema war groß und dementsprechend die Mitarbeit aller Anwesenden aufgeschlossen und motiviert.

Für dieses Treffen bot sich eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg an. Die Grundlage dieser Methode sind vier Schritte:

### Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte

Ein weiterer Aspekt der GFK sind die Giraffen und die Wolfssprache, an dieser Stelle waren meine Handpuppen mit von der Partie, um das Ganze abzurunden, aufzulockern und möglichst anschaulich darzustellen. Auch das Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun wurde erörtert. Dieses Quadrat vermittelt, dass sowohl der Sender als auch der Empfänger einer Botschaft dieses auf vier Ebenen tut.

### Sachebene - Beziehungsseite - Appellseite - Selbstkundgabe

Ausgestattet mit diesen Grundlagen steht einer von Respekt und gegenseitiger Achtung getragener Kommunikation nichts mehr im Wege. Ausprobiert haben wir das in den Feedbackrunden zu den einzelnen Übungen. Ein schönes Beispiel, wenn es um die Formulierung von Bedürfnissen und/oder Gefühlen geht, ist das kleine Wörtchen „man“! Wer ist damit wohl gemeint? Um allen Anwesenden die Häufigkeit dieser Wortwahl zu verdeutlichen, wurde in der Runde ein kleiner weicher Stoffball





benutzt. Wer das Wörtchen „man“ gebrauchte, bekam den Ball zugeworfen, formulierte den Satz um und wartete auf den Moment, den Ball abgeben zu können, wenn ein anderes Gruppenmitglied das Wort benutzte. Deutlich wurde auch hier, wie wichtig es ist, klare Formulierungen und Ich-Botschaften anzuwenden, aktiv zuzuhören, sich auf sein Gegenüber einzustellen, Blickkontakt herzustellen und auf die Mimik, Gestik sowie Körperhaltung zu achten. Um es mit dem österreichischen Philosophen und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick zu sagen: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Bei aller Ernsthaftigkeit der Thematik kam der Spaß nicht zu kurz. Wir haben miteinander gelacht, geübt, nachgedacht, geredet und zugehört.



Mein Dank gilt allen Anwesenden für das freundvolle und optimistische Miteinander. Mir haben die Vorbereitung und die Durchführung dieser Veranstaltung viel Freude gemacht. Ich wünsche allen Lesern eine gute Zeit. Bleiben Sie gesund und kommunikativ.

Ihre Elke Berndt-Bock  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

## Abgrenzung und besondere Herausforderungen



Der Workshop mit Edda Zell war auch in diesem Jahr wieder etwas ganz Besonderes. Eingeladen waren in erster Linie die Ansprechpartner aus den Selbsthilfegruppen. Denn Sie müssen sich oft besonderen Herausforderungen stellen.

Eines von vielen Themen an diesem Freitagnachmittag war: Wo ist meine Grenze, denn auch ich bin betroffen! Weiterhin ging es um das besondere Wort NEIN.

Heißt es doch:

„Wer nicht nein sagen kann, wird krank.“

Diese Redensart kennen wir alle, aber wie klar und dennoch freundlich formuliere ich meine Wortwahl? Es fällt uns immer wieder schwer, dabei ist genau DAS manchmal notwendig und erleichtert unser Leben. Gerade in der Selbsthilfe ist es wichtig, persönliche Grenzen zu spüren und zu respektieren, um offen, ehrlich und vertrauensvoll miteinander umgehen zu können.

Im zweiten Teil des Workshops ging es um schwierige Situationen in Selbsthilfegruppen: Wie weit können wir helfen? Wie ist der Umgang mit Neuen und wie können wir eine gute Willkommenskultur herstellen? Wie wirken wir einer Cliquenbildung oder privaten Konflikten zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern entgegen? Wie können wir uns motivieren, um alle aktiv am Gruppenleben zu beteiligen? Und was ist, wenn das Vertrauen oder sogar die Schweigepflicht verletzt wird? Die Antworten muss am Ende jeder für sich selbst finden, denn vieles hängt vom Arbeitsstil der Selbsthilfegruppe und der Persönlichkeit jedes einzelnen ab.



Edda Zell ging mit dem richtigen Gespür und Feinsinn auf diese Themen ein. Sie gab wichtige Ratschläge sowie Anregungen für ein gutes Miteinander. Ein ganzer Nachmittag stand uns zur Verfügung, um all das zu klären. Alle waren mit Freude aktiv dabei, konnten sich ausprobieren, von einander lernen und ihre Erfahrungen austauschen.



Das Team der KISS versorgte die Teilnehmer in den Pausen mit selbst gebackenen Kuchen, Kaffee und Tee. Zum Abschluss gab es eine köstliche vegetarische Suppe. Wir hatten hiermit die Gelegenheit, uns bei den Ansprechpartnern für ihre wertvolle Arbeit zu bedanken, um ihnen zu zeigen, wie sehr wir ihr Engagement schätzen. In der Abschlussrunde gab es viel positives Feedback zu diesem Workshop. Neue Dinge werden ausprobiert, einiges bleibt und manches wird geändert.

Danke für die Offenheit und Ehrlichkeit an diesem Nachmittag.

Eure KISS

## Vorsicht Burnout



Burnout ist keine plötzliche Erscheinung, sondern ein schleichender und stetig wachsender Prozess, der sich über einen längeren Zeitraum entwickelt. Die Ursachen sind sehr individuell, wie zum Beispiel Schwierigkeiten im Berufsleben, familiäre Probleme, Belastungen oder Überforderung. Aber woher weiß ich, ob ich nur erschöpft bin oder tatsächlich unter einem Burnout leide? Eine genaue Diagnose kann nur durch einen Facharzt oder Therapeuten festgestellt werden. Wer rechtzeitig merkt, dass er sich in der Abwärtsspirale eines Burnouts befindet, kann versuchen selbstständig einen Ausweg zu finden. Eine Unterstützung durch Fachleute ist dennoch empfehlenswert. Es bedarf dringend Veränderungen im Leben, Zeit und vor allem Geduld.



Nur allzu oft vergessen wir, was jetzt wirklich wichtig für uns ist und was wir gerade brauchen. Wird nichts dagegen unternommen, führt dies meist zu völliger Gleichgültigkeit, innerer Leere und Einsamkeit. Die Hilflosigkeit wird als persönliches Versagen empfunden und das Selbstwertgefühl nimmt stark ab. Den Beruf auszuüben und am sozialen Leben teilzunehmen ist kaum noch möglich.

Genau das war unser Thema beim Workshop im Oktober mit Marlis Maria Brehmer.



## Burnout

Burnout oder auch das Burnout-Syndrom, auf Deutsch „ausbrennen“ oder auch „ausgebrannt sein“, beschreibt einen Zustand totaler Erschöpfung. Diese äußert sich sowohl körperlich als auch emotional und geistig. Sie kann zu einer stark eingeschränkten Leistungsfähigkeit in sämtlichen Lebensbereichen führen.

## Symptome bei Burnout

Angstzustände und Panikattacken, grundloses Weinen, ständiges Grübeln, das Lachen und die Lebensfreude verschwinden, Frustration und Zynismus, Versagensängste, das Gefühl von Sinnlosigkeit, innerer Leere und Verzweiflung, Magenbeschwerden, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Bluthochdruck, Tinnitus und Hörsturz (wer nicht fühlen will, muss hören)

## Wege aus dem Burnout

Reflexion der aktuellen Lebenssituation:

Wer bin ich? Was bin ich? Mit wem bin ich?

Alle Antworten sollten sich gut anfühlen.

Überprüfung von: Job, Beziehung, Körper.

NEIN sagen lernen, Perfektion fallen lassen, authentisch leben. Hilfe in Anspruch nehmen.

## Der Dreisatz der Selbstfürsorge

Frage dich mehrmals am Tag:

Wie geht es mir gerade?

Was brauche ich, damit es mir gut geht?

Handel – hole dir, was du brauchst!

---

[www.marlis-maria-brehmer.com](http://www.marlis-maria-brehmer.com)

---



Das Projekt In-Gang-Setzer® stammt ursprünglich aus Dänemark. Es wurde durch den Paritätischen NRW aufgegriffen und für die Selbsthilfearbeit in Deutschland weiterentwickelt. In-Gang-Setzer® sind ehrenamtlich Engagierte der Kontaktstelle und begleiten neue Selbsthilfegruppen in der Startphase. Sie unterstützen die Teilnehmer beim Austausch, erleichtern Ihnen sich miteinander vertraut zu machen und achten auf günstige Rahmenbedingungen. Die Unterstützung ist immer zeitlich begrenzt, ca. zwei bis sechsmal, abhängig von deren Problemstellung und Bedürfnis.

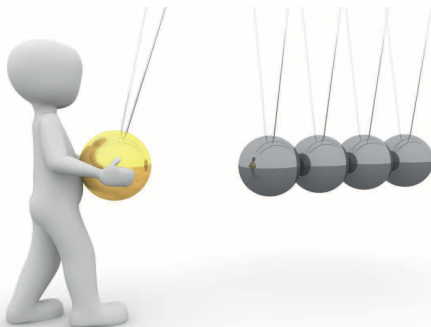
Wir suchen Freiwillige für dieses Projekt. Besonderer Voraussetzungen bedarf es nicht. Wünschenswert sind Fähigkeiten wie Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Kontaktfreude, Lebenserfahrung, Toleranz sowie Zuverlässigkeit. Hilfreich ist, wenn Sie Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen haben. Sie erhalten ein kostenloses Fortbildungsseminar, erlernen Methoden und Techniken, um somit den Alltag in Selbsthilfegruppen zu unterstützen.

---

ASB Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen (KISS)

Telefon: 03841-22 26 16 | [kiss@asbwismar.de](mailto:kiss@asbwismar.de)

---





Seit einem Jahr trifft sich die Selbsthilfegruppe ME/CFS gemeinsam mit von Long COVID Betroffenen in der KISS. Die Treffen finden an jedem ersten Mittwoch im Monat von 13:30 bis 15:00 Uhr statt. Dieser Tag wird von den Gruppenmitgliedern sorgfältig geplant, denn sie sind oft nicht mehr in der Lage, ausreichend Energie für physische oder kognitive Aktivitäten bereitzustellen. Viele leiden an krankhafter Erschöpfung, Schmerzen sowie Konzentrationsstörungen. Selbst einfache Tätigkeiten, wie den Tisch abräumen, duschen oder einkaufen, können zur Tortur werden. Der Austausch mit den anderen ist ihnen wichtig, sie wollen gesehen und gehört werden.

ME/CFS gehört zu den Krankheiten, die bis heute kaum erforscht sind, obwohl die WHO schon 1969 die Krankheit in die internationale Klassifikation aufgenommen hat. Die Krankheit wird vom deutschen Gesundheitssystem seit Jahrzehnten nur unzureichend beachtet und nicht selten verharmlost. Infolgedessen werden Betroffene häufig in der Schwere ihrer Erkrankung nicht wahrgenommen und/oder fälschlicherweise als psychosomatisch erkrankt fehldiagnostiziert.

Die Gruppe sucht dringend Unterstützung durch einen Ehrenamtlichen, der ihnen bei den Gruppentreffen und Austausch von Informationen zur Seite steht.

---

Wenn Sie die Gruppe unterstützen möchten,  
wenden Sie sich bitte an die KISS.

---



Auskünfte zu den Selbsthilfegruppen und -initiativen erhalten Sie über die KISS.

### Lichtblick – Die Zeit

*SHG für Menschen mit psychischen Erkrankungen*

In unseren Gesprächsrunden wollen wir unsere Erfahrungen austauschen, um uns gegenseitig Kraft und Halt zu geben. Jeder hat hierbei die Möglichkeit, über seine aktuelle Stimmungs- und Gefühlslage zu erzählen. Das gemeinsame Gespräch kann hierbei schon eine Menge bewirken.

### Tinnitus Selbsthilfegruppe Wismar

*SHG für Betroffene von Tinnitus, Morbus Menière, Hörsturz, Hyperakusis oder Schwerhörigkeit*

Betroffene von Tinnitus erleben ihren Alltag durch summende, pfeifende, hämmernde Ohrgeräusche, sodass sie z.B. nicht schlafen können und in ihrer Konzentration stark beeinträchtigt sind. Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

### Lebensfreude

*SHG für Menschen mit chronischen Schmerzen*

Der Name „Lebensfreude“ steht für unser Motto, wir möchten trotz Schmerzen wieder mehr Lebensfreude gewinnen. Durch gemeinsame Unternehmungen lenken wir uns von den Schmerzen ab und haben Verständnis füreinander, wenn es mal nicht so rund läuft.





## Baumperle

*SHG für Menschen mit psychischen Erkrankungen*

Nach einem Klinikaufenthalt wollen wir uns weiter unterstützen und füreinander da sein. Schließlich soll das Behandlungsergebnis eine gute und nachhaltige Wirkung haben. Wir wissen, wie es sich anfühlt, antriebslos oder verzweifelt zu sein.

## Selbsthilfegruppe Sucht Neukloster

*SHG für Betroffene von verschiedenen Suchtformen*

Abhängigkeitserkrankungen werden in unserer Gesellschaft oft als Charakterschwäche stigmatisiert. In der Selbsthilfegruppe begegnen wir uns auf Augenhöhe. Es tut gut miteinander zu reden und von den Erfahrungen der anderen zu hören.

## Messie-Syndrom

*SHG für Betroffene vom Messie-Syndrom*

Sie haben das Gefühl versagt zu haben und aus Scham ziehen sie sich immer mehr zurück, bis hin zur sozialen Isolation. Oft ist das Messie-Syndrom Ausdruck verschiedener psychischer Probleme, wie z.B. Depressionen sowie traumatische Erlebnisse.

## PingPongParkinson

*SHG für Betroffene von Morbus Parkinson*

PingPong und Parkinson, das klingt im ersten Moment nach einer seltsamen Kombination. Tatsächlich passt es erstaunlich gut zusammen. PingPong als eine Form des Tischtennisports fördert die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen.

## **Unterstützung bei Gruppengründungen**



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 lernen. In einem persönlichen Gespräch informieren und beraten wir Sie ausführlich. Auch nach der Gründung unterstützt die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Sie bei allen Fragen und möglichen Problemen.

**Alle  
Gruppengespräche  
unterliegen der  
Schweigepflicht.**

**Die  
Gruppengespräche  
sind kostenlos.**

**Wir  
helfen und  
unterstützen  
Sie gern!**



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

**Sie erreichen uns**

Telefon: 03841-222616  
Mail: [kiss@asbwismar.de](mailto:kiss@asbwismar.de)  
Website: [www.asbwismar.de](http://www.asbwismar.de)

Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow



**Wir helfen  
hier und jetzt.**



**Arbeiter-Samariter-Bund**