



SELBSTHILFE MAGAZIN

für den Landkreis
Nordwestmecklenburg

Ausgabe 01

Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband

Wismar/Nordwestmecklenburg e.V.

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Telefon: 03841 - 22 26 16

kiss@asbwismar.de | www.asbwismar.de

Gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord

www.deutsche-rentenversicherung-nord.de



Wir danken Marlis Maria Brehmer, Steffen Krumm, Anja Deppner, Elke Berndt-Bock, Kristin Pohl, Nicole Köhler 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 & Satz: Uta Stockdreher | stockdreherdesign.de

Druck: Wir-machen-Druck.de

Bildnachweis: KISS/Kristin Trimpe (S. 7, 9, 11, 13)

pixabay.com/Asundermeier (S. 16)

pixabay.com/Pezibear (S. 18)

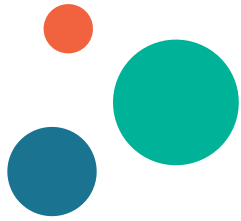
pixabay.com/geralt (S. 20)

pixabay.com/wollyvonwolleroy (S. 23)

Fotolia.com/abcmedia (S. 24)

Auflage: 250 Stück

Stand: Dezember 2021



Inhaltsverzeichnis

30 Jahre KISS	4
Flyer - Neue Wege gehen	7

Vergiss dein nicht	8
Mein tödlicher Freund	10
Mit allen Sinnen die Welt der Kräuter entdecken	12
Vorhang auf - für Körper, Geist & Seele	14
Yoga, Energiearbeit & Kunst	16
Vorsorgevollmacht	17

Abschied von den Frauen nach Krebs	18
Neue Selbsthilfegruppen	19
Selbsthilfegruppe Borderline	20
Selbsthilfegruppe Leben mit FASD	21
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie	22



Die KISS feiert in diesem Jahr ein Jubiläum - 30 Jahre Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Landkreis Nordwestmecklenburg. Wir blicken auf eine lange Zeit zurück. 1991 wurde die KISS von der Hansestadt Wismar gegründet und befindet sich seit 2004 in Trägerschaft des Arbeiter-Samariter-Bund KV Wismar/Nordwestmecklenburg e.V.

Wer hätte vermutet, dass die ersten Selbsthilfeszusammenschlüsse schon in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts gegründet wurden, wie zum Beispiel das Blaue Kreuz e.V. oder der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. Seit den 1950er Jahren entwickelte sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe zu einem festen Bestandteil in der gesundheitlichen Versorgung in Deutschland. Anfangs wurde die Selbsthilfe von vielen belächelt, doch im Laufe der Zeit, erkannten immer mehr Menschen, wie wichtig der Austausch mit Gleichgesinnten zu einem gemeinsamen Thema ist. Mit anderen zusammenkommen, die sich verstehen und in schwierigen Lebenssituationen gegenseitig Halt und Kraft geben, darum geht es in einer Selbsthilfegruppe.

Auf den ersten Blick sind Selbsthilfegruppen nicht immer sichtbar. Kein Wunder, denn viele treffen sich zu Themen, mit denen zwar viele Menschen irgendwann einmal in Berührung kommen, aber in der Regel lieber vertraulich damit umgehen möchten.

Schon lange befindet sich die Selbsthilfe im Wandel, früher ging es eher um rein medizinische und fachliche Aspekte, in der heutigen Zeit ist die Selbsthilfe viel facettenreicher. Es gibt Gruppen von A für „Alleinlebende“ bis Z für „Zwänge“. Viele Krankheiten oder Lebenssituationen wurden aus einer Tabuzone geholt, wie die Spielsucht und Transgender.

Gleichzeitig werden Angebote für die Angehörigen und Familien geschaffen.

Der persönliche Kontakt in den Selbsthilfegruppen ist nach wie vor sehr wichtig, doch haben sich mit der Zeit die Möglichkeiten des Austausches erweitert. Selbsthilfegruppen arbeiten professioneller und eigenständiger. Es gibt Homepages, Videokonferenzen, Onlinegruppen und Chatrooms. Dadurch wird auch für junge Menschen die Selbsthilfe immer interessanter. Für seltene Erkrankungen und spezielle Themen, die es nicht in jedem Bundesland gibt, bieten diese digitalen Angebote eine Möglichkeit in Kontakt zu kommen.

In unserem Landkreis gibt es derzeit mehr als 110 Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen: körperliche oder psychische Erkrankungen, Sucht, Behinderung, Angehörigen- und Elterngruppen, besondere Lebenskrisen und soziale Problemlagen. Wer als Betroffene*r eine aktive, eigenverantwortliche Rolle einnimmt, kann viel zur Verbesserung der eigenen Lebensqualität beitragen. Der einfachste Weg in eine Selbsthilfegruppe führt über die KISS. Wir als Kontaktstelle helfen Ratsuchenden nicht nur bei ihrer Suche nach einer passenden Gruppe, sondern unterstützen zudem bei Gruppengründungen und vermitteln themenübergreifend zu regionalen Unterstützungsangeboten.

An dieser Stelle möchten wir uns bei den Fördermittelgebern der ARGE Selbsthilfeförderung Mecklenburg-Vorpommern, dem Landkreis Nordwestmecklenburg, der Deutschen Rentenversicherungen Nord und unserem Träger dem Arbeiter-Samariter-Bund KV Wismar/NWM e.V. für die finanzielle Unterstützung der Kontaktstelle bedanken, diese sichert die erfolgreiche Arbeit und die Angebote für Selbsthilfe ab.

Ein großes DANKESCHÖN möchten wir an alle Selbsthilfegruppen und Selbsthilfe-Aktive aussprechen, durch ihr ehrenamtliches Engagement bekommt die Selbsthilfe ein Gesicht. Unser Dank gilt allen, die sich in und für Selbsthilfe einbringen. Sie unterstützen Betroffene, ihre Familien und bringen sich als Teil des Selbsthilfenetzwerkes in unserer Region ein.

Wir wünschen uns für die nächsten Jahre eine weiterhin sehr gute Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen sowie Netzwerkpartnern und freuen uns auf viele neue Herausforderungen.

Gerne hätten wir ein großes Fest zum 30-jährigen Bestehen der KISS gefeiert. Doch auch im Jubiläumsjahr 2021 steht die gemeinschaftliche Selbsthilfe unter dem Einfluss der Corona-Pandemie. Wir haben im Rahmen unserer Möglichkeiten ein abwechslungsreiches Angebot an Veranstaltungen und Aktionen für Selbsthilfe-Aktive und Interessierte durchführen können.

Viel Spaß beim Stöbern und Lesen in unserem neuen Selbsthilfe-Magazin.

Herzliche Grüße

Kristin Trimpe & Andrea Schulz

www.asbwismar.de

„Der Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe liegt nicht in einer Therapie oder Behandlung, sondern darin, Bezugspersonen und Ansprechpartner zu finden, die gemeinsam über dieselbe Brücke gehen, der Planken fehlen.“

Diana Friel McGowin



In Zusammenarbeit mit dem Landesarbeitskreis der Selbsthilfekontaktstellen MV entstand in diesem Jahr der Flyer „Neue Wege gehen – Gemeinschaft erleben | Selbsthilfegruppe – wie geht das?“.

Der Flyer informiert darüber, was Selbsthilfegruppen sind, enthält Tipps für das Gruppenleben, sowie den Ablauf von Gruppentreffen und zeigt, welche Unterstützungsangebote die ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen bietet.



Wir danken der Deutschen Rentenversicherung Nord für die Förderung und Umsetzung.



In meinem Workshop „Vergiss dein nicht – Die Kunst sich selbst im Blick zu behalten“ am 24. Juni 2021 konnten die Teilnehmer*innen viele Impulse und Anregungen für sich und ihr Leben mitnehmen.

Die heutige Zeit ist schnelllebiger denn je und darüber vergessen wir uns oft selbst. Leider wird uns das erst bewusst, wenn es zu spät ist und chronische Erschöpfung, Schmerzen oder Burnout bereits zugeschlagen haben. Nur mit einem guten Draht zu uns, können Bedürfnisse wahrgenommen und Zustände korrigiert werden, die wir allzu gern einfach „wegpriorisieren“. Genau hier beginnt die Kunst. Wer sich im Blick behält, kann gut für sich und andere sorgen.

„Ich kann in drei Worten alles, was ich über das Leben gelernt habe, zusammenfassen: Es geht weiter.“

Robert Lee Frost

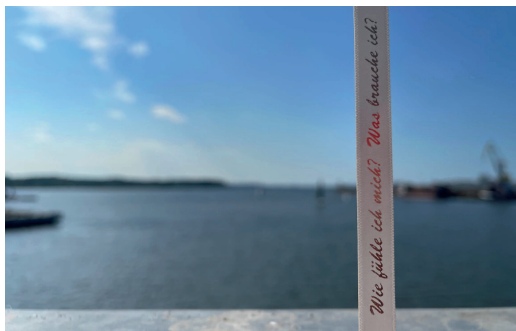
Die Vorstellung, dass man für Entspannung viel Zeit benötigt, ist ein Irrtum. Du musst nicht deinen gesamten Tagesablauf umbauen und Freiräume schaffen, um jeden Abend dein Meditationsprogramm auf der Yogamatte zu machen. Es geht viel einfacher, nämlich mit simplen Körperübungen, die du überall durchführen kannst, wo der Stress dich gerade erwischt. Mit einfachen Tricks bist du nicht länger hilflos der Stress-Reaktion deines Körpers ausgesetzt (Kampf, Flucht oder Erstarrung), sondern bleibst handlungsfähig, ruhig und klar im Kopf. Dein Körper ist der Weg aus der Stressfalle.

Stress beginnt im Kopf – Entspannung im Körper

Probiere einfach die folgende Übung aus dem Stress-Notfall-Koffer:

- Atme tief durch die Nase ein und zähle währenddessen bis vier
- Atme durch den Mund wieder aus und zähle dabei bis acht
- Wiederhole mindestens fünf dieser Atemzüge

Mache die Übung immer, wenn du gestresst bist. Das Gefühl der Entspannung stellt sich schon nach fünf Atemzügen ein. Unser Körper schaltet bei dieser Form der Atmung automatisch in den Parasympathikus um, einem Teil des autonomen Nervensystems, der jetzt im Gehirn ca. 1300 verschiedene chemische Stoffe ausgeschüttet, die Reparatur, Regeneration und Entspannung hervorrufen.



Pass gut auf dich auf, denn das Leben ist viel zu kurz, um gestresst zu sein.

Marlis Maria Brehmer

www.marlis-maria-brehmer.com



Schon lange war die Lesung in Wismar geplant, aber leider hatte Corona uns immer wieder einen Strich durch die Rechnung gemacht. Am 28. Juni 2021 war es endlich soweit, in einer entspannten und sehr vertrauten Runde von Betroffenen und Angehörigen las ich aus meinem ersten Buch „Mein tödlicher Freund“. Die Lesung in Wismar war für mich ein absolutes Highlight. Ich konnte dadurch erkennen, wie wichtig es ist, sich mit gleichgesinnten Menschen auszutauschen. Meiner Meinung nach ist die Selbsthilfe ein Schlüssel, aber auch ein „Muss“, für eine lange und zufriedene Abstinenz.

Ich wurde 1967 in Bergen auf Rügen geboren. 25 Jahre meines Lebens habe ich mich durch ein teilweise stark exzessives Leben, dem Alkohol gewidmet. Meine Ehe ist nach 21 Jahre an diesem Lebensstil zerbrochen.

2018 entdeckte ich meine Liebe zum Schreiben. Mein Debüt-Buch „Mein tödlicher Freund“, beschreibt meine chaotische Reise als unbelehrbaren Alkoholiker. Ich führte eine lange intensive Liebesbeziehung zu meinem „Freund“, die mich fast das Leben gekostet hat. Nach über 100 Krankenhausaufenthalten, sechs Therapien, einem Hubschrauber-Einsatz mit Reanimation, vielen kriminellen Handlungen und Obdachlosigkeit, zog ich mich im Dezember 2016, nach langem Kampf aus dieser mörderischen Beziehung zurück und habe seitdem ein zufriedenes abstinentes Leben.

In meinem Buch richte ich den Fokus auf die enormen tödlichen Gefahren, die der Alkohol mit sich bringt. Dabei beschreibe ich meine eigenen Erlebnisse teilweise auf komische, befremdliche, aber auch auf erschreckende Art und Weise.

Dieses Buch hat zum Ziel alkoholkranken Menschen Mut zu machen, einen Weg aus diesem schrecklichen Sumpf zu finden, bevor es zu spät ist. Möglicherweise kann es auch eine therapeutische Bereicherung für den Einen oder Anderen sein. Ich möchte aber auch versuchen ein klein wenig Verständnis bei den Menschen hervorzurufen, die mit dieser Sucht nichts zu tun haben, die sie nicht kennen oder nicht verstehen.



Ich sehe es als eine Berufung, Menschen zu helfen, die so wie ich Freundschaft mit dem Alkohol geschlossen haben. Außerdem ist es mein Wunsch, verstärkt an Schulen Prävention und Aufklärung durchzuführen, um anderen dieses katastrophale Leben im Suff zu ersparen.

Steffen Krumm

www.autor-steffenkrumm.de

Mit allen Sinnen die Welt der Kräuter entdecken



Bei schönsten Wetter trafen wir uns am 11. August 2021 zum Achtsamkeits- und Genussstraining im ökologischen Schulort Wismar.

Hören – Sehen – Riechen – Fühlen – Schmecken hieß es auf unserer Wanderung durch den Kräutergarten. Die Teilnehmer*innen erfuhren auf dieser erholsamen und interessanten Führung durch die Natur viel Wissenswertes. Es gab viele Anregungen und Ideen und es entstand ein schöner Austausch rund um die Verwendung der Kräuter in der gesunden Küche. Gemeinsam erprobten wir Rezepte und bereiteten in kleinen Gruppen gesunde, leckere Snacks, Getränke und Köstlichkeiten zu. Doch was beinhaltet gesunde Ernährung?

Unsere Gesundheit basiert auf vielen verschiedenen Säulen. Eine wichtige davon ist die Ernährung. Sollten Sie ein Auto besitzen, so tanken Sie dieses sicherlich nicht mit irgendetwas, sondern mit dem für dieses Auto abgestimmten Kraftstoff. Und was ist Ihr Kraftstoff? Im Alltag entscheiden sich viele schnell mal für einen Snack im Gehen oder Stehen, für ein Lebensmittel das besonders beworben wurde. Und andere nehmen sich Zeit für Genussmomente und eine gute Qualität ihrer saisonal und regional erworbenen Lebensmittel. Da jeder Mensch einzigartig ist, kann es auch nicht die gleiche Ernährung für alle geben.

An dieser Stelle setzt individuelle Ernährungsberatung und Ernährungstherapie an. Seit acht Jahren führe ich die Praxis für Ernährungsberatung und Prävention in Wismar.

Als Ziel meiner Tätigkeit sehe ich es Menschen aller Altersstufen für eine langfristig gesunde Ernährungsweise zu sensibilisieren und damit ernährungsbedingte Erkrankungen vorzubeugen bzw. Erkrankungsverläufe zu beeinflussen.

Angeboten werden ernährungstherapeutische Einzel- und Gruppenschulungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichen ernährungsabhängigen Diagnosen.

Auch das Planen und Durchführen von Workshops, Vorträgen und Gesundheitstagen in Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Vereinen sind fester Bestandteil des Angebotspektrums.



Schließlich ist Essen ein Bedürfnis und Genießen eine Kunst. Genau dieses Genießen darf jeden Tag von uns in unterschiedlichen Facetten umgesetzt werden.

Anja Deppner

www.ernaehrungsberatung-deppner.de



So hieß es am 09. September 2021 im ökologischen Schulort Wismar. In der Vorankündigung dieses Workshops bot ich den Teilnehmer*innen an, Spaß und Lebensfreude an vorderste Stelle zu rücken, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen, die eigene Phantasie und Kreativität zu beleben, vielleicht auch mal jemand anderes sein zu dürfen, in andere Rollen zu schlüpfen und Leichtigkeit zu (er)leben.

Ich weiß nicht, mit welchen Vorstellungen und Erwartungen die Gäste in den Stuhlkreis kamen, was ich mit Sicherheit sagen kann: „Ich hatte Lampenfieber. Wie immer, und ich mag das.“ Der Raum war gefüllt, die Unterhaltungen ebten langsam ab.

Also dann - Begrüßung - Vorstellung - „Vorhang auf“ und LOS

Zunächst lud ich auf eine stille Wanderung, untermalt von Musik, durch den Raum ein, um diesen zu erkunden, anzukommen, wahrzunehmen und zu sich selbst zu finden. Keine einfache Aufgabe, da sich unser Alltag doch eher laut und informationsgeladen gestaltet. Etwas einfacher wurde es dann, als die Gruppe sich während der Wanderung auf die anderen Teilnehmer*innen konzentrierte, um diese im Vorbeigehen mit Gesten zu begrüßen. Das Eis schien gebrochen und mein Lampenfieber verflog. Es folgten Übungen in denen es darum ging Bewegungen zu beobachten, aufzunehmen und zu imitieren. Dann verwandelte sich die Gruppe in eine Schar von Gangstern, Dieben und Kommissaren. Intuitiv zu erkennen „Wer ist wer?“ und die beste Gelegenheit nutzen, um unbemerkt die Rollen zu tauschen, stellte sich als Herausforderung dar. Diesen Programmpunkt absolvierten wir, wegen des herrlichen Spätsommerwetters im Freien und dem einen oder anderen wurde sehr warm dabei.

Weiter ging es dann mit pantomimischer Darstellung von beliebigen Tätigkeiten. Ein Teilnehmer*in stellte eine Beschäftigung dar, ein/e zweite/r trat hinzu und hinterfragte das Tun. Aufgabe der Darsteller*in war es nun, etwas völlig anderes zu benennen als erkennbar war, und der/die Fragende stellte nun diese, sich aus der Antwort ergebenden Handlung dar. Fazit: Gar nicht mal so einfach wenn der Mund etwas anderes sagt, als das, was die Hände gerade tun!

Nach dieser Anstrengung gab es die wohlverdiente Pause. Passend zum Wetter bot das Büfett einen leckeren und erfrischenden Obstsalat, der alle Akteure*innen motivierte sich auf weitere Experimente einzulassen. Und so folgten noch einige Überraschungen. Es durfte geschimpft werden in allen Lautstärken und Tonlagen, jedoch nur unter Verwendung von Gemüseamen. Phantasie war gefragt, als uns verschiedenartige Musik an Traum- und Wunschorte führte. Worte wurden erfunden und phantastische Erklärungen zu deren Bedeutung abgegeben. Bilder wurden geschaffen indem sich zusammengehörige Dinge darstellerisch auf der Bühne präsentierten.

Und dann - ganz zum Schluss - ganz großes Theater - riesiger Applaus

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die dazu beigetragen haben, dass diese Veranstaltung stattfinden konnte. Danke an die KISS für die tolle Organisation. Danke an den ökologischen Schulort Wismar. Ein sehr schönes Ambiente für diese Veranstaltung. Ein ganz großes Dankeschön an alle Teilnehmer*innen, dass Sie so experimentierfreudig, aufgeschlossen und neugierig waren, sich den Herausforderungen gestellt und viel gelacht haben.

Und, wer weiß? Vielleicht gibt es ein nächstes Mal.

Elke Berndt-Bock

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Bei schönstem Sommerwetter fand am 15. Juli 2021 unser Workshop Yoga, Energiearbeit und Kunst, im ökologischen Schulort Wismar, statt. Unter der großen schattenspendenden Eiche breiteten wir unsere Yogamatten aus und begannen mit verschiedenen Atemübungen.

Yoga ist vielen bekannt, aber Energiearbeit? Energie ist gleich Kraft - wir brauchen sie in unserem alltäglichen Leben. Fühlen wir uns müde und schlapp, sind wir kraftlos und möchten den Tag am liebsten auf der Couch verbringen. Strotzen wir vor Energie, könnten wir „Bäume ausreißen“.

Ein Ziel der Energiearbeit ist es die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Konzentriere dich ganz auf dich und deine innere Stimme, dann kannst du auf allen drei Ebenen Körper, Geist und Seele spüren. Sehr schön und verbindend nach der tiefen Endentspannung war das gemeinsame Mantrensingen. Zur Erinnerung an diesen besonderen Tag fertigte jeder seinen individuellen Traumfänger aus Weidenruten an.

Mich fasziniert die Tiefe und die Weite von Yoga und Meditation, die ich erst richtig erfuhr, als ich selbst auf dem Weg war zu mehr Wissen und dem Hintergrund von Yoga. Dieses gebe ich gerne an meine Yogaschüler*innen weiter, indem ich in meinen Stunden die verschiedenen Stile und Traditionen des Yogas einfließen lasse.



Kristin Pohl

www.yoga-kristinsart.de



Am 27. September 2021 war ich zu Gast in der ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, um über das Thema Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung zu sprechen.

An diesem Nachmittag konnte ich den interessierten Teilnehmer*innen einen Einblick in die Grundlagen der rechtlichen Betreuung und die Möglichkeiten einer Vorsorgevollmacht geben. Gemeinsam sind wir die wichtigsten Bestandteile des Formulars für eine Vorsorgevollmacht an Beispielen durchgegangen.

Es wurde erläutert, wie wichtig es ist, sich vor den Folgen eines Unfalls oder einer Krankheit Gedanken zu machen. Entscheidend ist es eine Vorsorge zu treffen, in den Zeiten, in denen es einem gut geht. Wer sich bereits früh absichert, kann selber bestimmen, was im Krankheitsfall mit ihm geschieht.

Während des Vortrages und zum Ende hin, konnten die Teilnehmer*innen ihre Fragen stellen und haben viele persönliche Beispiele einfließen lassen.

Menschen, die eine Vollmacht aufsetzen möchten, können sich konkret informieren und beraten lassen. Der Betreuungsverein Wismar ist im St. Laurentius Haus, Turnerweg 10 zu finden und unter der Telefonnummer 03841-224320 zu erreichen.

Caritas  im Norden

Nicole Köhler

www.caritas-im-norden.de



Nach 24 Jahren löst sich die Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“, aus Gesundheits- und Altersgründen, zum 31. Dezember 2021 auf. Leicht ist diese gemeinsame Entscheidung den Teilnehmerinnen nicht gefallen. Über die Jahre sind Freundschaften entstanden und alle schauen mit Dankbarkeit auf die gemeinsame Zeit zurück. Auch wenn es die Selbsthilfegruppe nicht mehr gibt, gemeinsame Kaffeenachmittage sind weiterhin geplant. Denn so ganz ohne die Anderen möchte keiner sein.



Die ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, möchte sich an dieser Stelle besonders bei Renate Klemz für ihre jahrelange ehrenamtliche Tätigkeit bedanken.

Jeder Ehrenamtliche ist einzigartig, durch seine individuellen Eigenschaften und unterschiedlichen Interessen wird ihre Arbeit zu etwas ganz Besonderem. Wir wünschen Ihnen für die Zukunft alles Gute.

*„Jeder Tag ist eine neue Chance, das zu tun, was du möchtest.“
Friedrich Schiller*

Neue Selbsthilfegruppen



In 2021 haben sich drei neue Selbsthilfegruppen gegründet. Das Bedürfnis nach Austausch ist auch in Corona-Zeiten hoch.

Wir halfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und unterstützten zwei Gruppen bei der Suche nach Räumlichkeiten.

Ein Dankeschön an die Initiatoren für ihren Mut und ihre Offenheit rund um das Thema Selbsthilfe. Gleichzeitig ein Dank an unsere ehrenamtlichen InGang-Setzer*innen für ihr Engagement und ihre Einsatzbereitschaft.

Zu den folgenden Themen haben sich neue Selbsthilfegruppen gegründet, deren Mitglieder*innen sich über weitere Teilnehmer*innen freuen.

- **Borderline**
- **FASD**
- **Polyneuropathie**



Die Gruppengespräche
sind kostenlos
und unterliegen der
Schweigepflicht.

Möchten Sie auch
eine Selbsthilfegruppe
gründen?

Wir helfen Ihnen gern!



Das Borderline-Syndrom ist eine psychische Erkrankung, meist entwickelt sie sich schon in der frühen Kindheit. Die Betroffenen leiden unter starken Gefühlschwankungen, sie erleben Extreme im Fühlen und Handeln. Ein Leben lang.

Wir sind eine Borderline-Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene, ohne professionelle Leitung. In der Gruppe wollen wir uns und anderen helfen besser im Alltag zurecht zu kommen. Wir unterstützen nach Klinikaufenthalten, geben das Gefühl nicht alleine zu sein und tauschen Tipps aus.

WIR TREFFEN UNS

Wann

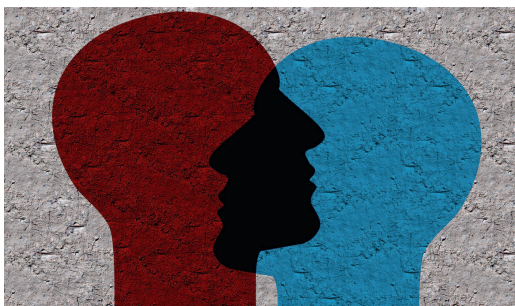
jeden Dienstag
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Wo

Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Nikolai Wismar
Spiegelberg 14 | 23966 Wismar

Kontakt

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





FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) ist die häufigste angeborene Hirnschädigung in Deutschland. Jährlich kommen zwischen 10.000 und 20.000 Kinder damit zur Welt. Die Schädigung entsteht, wenn die Mutter während der Schwangerschaft Drogen/Alkohol zu sich nimmt. Die Gifte gehen zu 100% ins Blut des ungeborenen Kindes über - FASD ist nicht heilbar.

Leider werden oft nur Kinder diagnostiziert, die in Pflege- oder Adoptivfamilien aufwachsen. Kinder mit FASD weisen häufig Kleinwuchs auf, teilweise auffällige Gesichtszüge, Entwicklungsverzögerungen, Verhaltens- und Konzentrationsstörungen. In der Selbsthilfegruppe geben erfahrene Eltern weiter, was sie in der Praxis gelernt und erlebt haben. Familien und Kinder werden gestärkt, motiviert und unterstützt.

Der Pflegeelternverein NWM e.V. bietet regelmäßig Treffen im Landkreis für die Selbsthilfegruppe an. Genaue Info und aktuelle Termine finden Sie auf:

www.pflegeelternverein-nwm.de

Kontakt

Pflegeelternverein NWM e.V.

Grevesmühlener Straße 15 | 23968 Gressow

Telefon: 03841 - 61 62 27

pe-stammtisch-nwm@gmx.de



Kribbeln, brennen oder taube Körperteile – das sind nur einige der Symptome, die bei Polyneuropathie, kurz PNP, auftreten können.

Die Ursachen sind vielseitig und reichen von Entzündungen über Durchblutungsstörungen, Vergiftungen und Stoffwechselstörungen bis hin zu krankhaften Erbanlagen.

Innerhalb der Gruppe tauschen wir uns über Erfahrungen und Einschränkungen im Alltag aus. Wir wollen uns gegenseitig Halt und Kraft geben, um die Krankheit besser verstehen und bewältigen zu können. Ziel ist es über Polyneuropathie aufzuklären, sowie die Kompetenz der Betroffenen zu stärken.

WIR TREFFEN UNS

Wann

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

Notizen



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