



Selbsthilfezeitung

Fotoprojekt Selbsthilfe zeigt Gesicht



KISS

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund

Liebe Leserinnen und Leser,

in der diesjährigen Ausgabe möchten wir Ihnen Fotografien von besonderen Menschen präsentieren. Die Rede ist von unserem Fotoprojekt »Selbsthilfe zeigt Gesicht«, welches wir bereits 2021 begonnen und seitdem weiterentwickelt haben.

Wie in vielen Bereichen, waren zu diesem Zeitpunkt auch in der Selbsthilfe Zusammenkünfte für gemeinsamen Austausch und die Arbeit der vielen Freiwilligen nur eingeschränkt möglich. Viele zogen sich zurück und nahmen weniger am gesellschaftlichen Leben teil. Unser Team konnte geplante Veranstaltungen im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit oft nicht umsetzen.

Also mussten wir neue Ideen entwickeln, um die Selbsthilfe sichtbar zu machen. Und so entstand die Idee des Fotoprojektes.

Als Kooperationspartnerin für dieses Vorhaben konnte die Fotografin Michaela Gruse gewonnen werden, welche nach einem Vorgespräch für die Selbsthilfethematik aufgeschlossen werden konnte. Es musste ein Konzept entwickelt und Ehrenamtliche gewonnen werden. Teilnehmer*innen des Projektes sind Freiwillige aus den Selbsthilfegruppen des Landkreises Vorpommern-Rügen. Die Resonanz und Bereitschaft »Gesicht zu zeigen« war wider Erwarten sehr groß, erfordert es doch sehr viel Mut, sich zu zeigen und einen öffentlichen Beitrag in diesem Rahmen zu leisten. Von Beginn an bestimmten die Teilnehmer*innen maßgeblich das Projekt. Alle relevanten Entscheidungen wurden in demokratischen Abstimmungsprozessen entschieden. Aufgaben und Termine wurden zusammen verteilt, abgestimmt und deren Einhaltung kontrolliert.

Die Übertragung von Eigenverantwortung und das Einbringen von Eigenengagement sollten den Teilnehmer*innen von Beginn an Autonomie, Selbstständigkeit und soziale Handlungsfähigkeit ermöglichen. Es wurden individuelle Termine für die Fotoarbeiten vereinbart und Örtlichkeiten ausgewählt, an denen die Fotos entstehen sollten. Aber damit nicht genug.

Die Fotografien sollten mit persönlichen Statements zur Selbsthilfe verbunden werden. Demnach ging es nicht nur um das Erstellen der Fotografien, sondern auch um Interviews, bei denen die Ehrenamtlichen schildern, warum die Selbsthilfe für sie hilfreich war.

Das aktive Mitwirken der engagierten Selbsthilfeaktiven machte das Projekt besonders authentisch. Es sind eindrucksvolle Fotos entstanden, welche auch andere Menschen anregen sollen, sich in die ehrenamtliche Selbsthilfearbeit einzubringen.

Ich lade Sie nun ein, sich selbst ein Bild von unserem Projekt »Selbsthilfe zeigt Gesicht« zu machen und wünsche viel Spaß beim Anschauen und Lesen!



Anke Landgraf
Leiterin der KISS

Dr. Alexander Badrow
Oberbürgermeister



Liebe Leserinnen und Leser,

» Ich freue mich, dass es diese Ausstellung gibt, ist sie doch eines von vielen gelungenen Beispielen, wie die Selbsthilfe, insbesondere unsere KISS, in Stralsund Gesicht zeigt.

Selbsthilfe ist die gegenseitige Unterstützung Gleichbetroffener im Umgang mit gesundheitlichen Problemen oder sozialen Sorgen. Sie lebt vor allem vom freiwilligen Engagement und Ehrenamt, vom einander Tragen, einander Spiegeln und einander Mut machen. Neben der ärztlichen oder amtlichen Versorgung ist es oft genau dieser Austausch, der Menschen in schwierigen Lebensphasen Kraft gibt. Die Betroffenen setzen sich dabei aktiv mit ihren Problemen auseinander, nehmen ihre Situation in die eigene Hand und werden somit selbst zu Expertinnen und Experten.

Diese Ausstellung bzw. die von Michaela Gruse fotografierten Portraits von Menschen, die sich in den ca. 140 Selbsthilfegruppen der KISS engagieren, sind Teil der bundesweiten Woche des bürgerschaftlichen Engagements. Und das passt! Denn ein Problem oder einen Bedarf zu erkennen und helfen zu wollen, verbindet gemeinschaftliche Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement. In der Selbsthilfe helfen Menschen anderen Menschen und umgekehrt – mit Verständnis und Wissen, Tipps und Beratung. Dabei gilt die einfache Formel: mehr Menschen = mehr Ideen. Und gemeinsam können sie ihre Ideen auch besser umsetzen. Dadurch entsteht ein Zusammenhalt, wie wir ihn uns für alle Menschen in unserer Region wünschen.

Um all das sichtbar zu machen, gibt es diese Ausstellung. Und ich danke allen, die das ermöglicht haben: den Machern – von KISS bis Fotografin, und natürlich den Fotografierten – es sind ihre Gesichter und Geschichten, die die deutliche Botschaft vermitteln: Versteckt Euch nicht, zeigt Euch!

Die Statements zu den Bildern zeigen zusätzlich, dass es vielleicht manchmal besser ist, mit seinen persönlichen Themen offensiv umzugehen statt sich zurückzuziehen. Nicht allein zu sein, hilft! «

**»Selbsthilfe
zeigt
Gesicht«**

**Das Fotoprojekt
der KISS Stralsund**

Um den Menschen die positive Wirkung von Selbsthilfe nahe zu bringen, ihr Interesse für dieses Ehrenamt zu wecken und Selbsthilfe sichtbar zu machen, entstand in der KISS Stralsund die Idee von dem Fotoprojekt »Selbsthilfe zeigt Gesicht«.

Durch den persönlichen Bezug zu Gleichgesinnten ist es oft leichter, Hemmschwellen zu überwinden, denn Selbsthilfe ist die gegenseitige Unterstützung Gleichbetroffener im Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen oder sozialen Problemlagen.

Die Menschen in den Selbsthilfegruppen setzen sich aktiv mit ihren Problemen auseinander, nehmen ihre Situation selbst in die Hand und werden damit zu Experten und Expertinnen für ihre Krankheit oder Lebenssituation.

Mit Unterstützung der Fotografin Michaela Gruse und Freiwilligen aus den Selbsthilfegruppen des Landkreises Vorpommern-Rügen konnte das Projekt umgesetzt werden. Viele engagierte Selbsthilfeaktive nutzten diese Möglichkeit, ihre Gruppe in Form eines Portraits oder Gruppenbildes mit einem dazugehörigen Statement vorzustellen.

Durch die entstandenen Fotos sollen Menschen angeregt werden, sich in die ehrenamtliche Selbsthilfearbeit einzubringen und so für die eigene Problemlage oder Erkrankung Unterstützung erfahren.

» **Organisiert euch.** «

» **Meine Lebensqualität und die Lebensfreude sind mit dem Einhergehen intensiver Kontakte in der Selbsthilfegruppe deutlich gestiegen.**

Ich habe Weggefährten und Freunde fürs Leben gefunden. Neue Perspektiven eröffnen sich mir.«

Gerold Ahrens





PREMIUM
SPORTSWEAR LABEL

2010
CAMP DAVID
TEAM

CUSTOM PROOF BRAND
GENUINE GENERATION

Original Trademark

2501

QUALITY IS THE
CAMP DAVID WAY

EVERYTHING IS POSSIBLE.
LIMITED EDITION & HIGH
QUALITY PRODUCTS

Quality Apparel



**» Es ist mehr als Hilfe,
es ist Freundschaft.«**



**» Ich muss mich innerhalb der Gruppe
nicht verstellen. Unser Zusammensein
baut auf Vertrauen und Beständigkeit auf.«**

Brandungskinder





**» Wir wollen
einander erfreuen.«**

**» Es ist unverbindlicher Kontakt, den wir
miteinander pflegen, aber dennoch ein
stabiles Miteinander ermöglicht.
Gemeinsame Unternehmungen,
Kulturaktivitäten, Kommunikation bis hin
zu privaten Hilfestellungen, sind Inhalte
unserer Freizeitgruppe, denn Alleinsein
kann einsam und krank machen.«**



Elfi & Evelin



» **Mir gibt der Austausch Halt und Sicherheit.**

» **Ich konnte mich innerhalb dieses gesicherten Raumes selbst besser kennenlernen und meine Schutzmauern fallen lassen.**

Wir gehen thematisch in die Tiefe und treten uns offen und ungefiltert gegenüber.

Ich bin glücklich über das Erleben in dieser Selbsthilfegruppe.«

Marleen Biering

ch

«





» Unser Gruppenle freundschaftlich

» Wir feierten 2022 unser 30-jähriges Bestehen. Das wurde
sprechen, sondern auch alle anderen Themen in unsere
genauso Bestandteil, wie Offenheit für Jeden, der Hilfe in



**ben gestaltet sich
und intensiv.«**

**de möglich, weil wir nicht nur über unsere Krankheiten
e Gespräche mit einbeziehen. Gegenseitige Motivation ist
n Anspruch nehmen möchte, auch Angehörigen gegenüber.«**



**» Hilfe anzunehmen ist
keine Schwäche, im
Gegenteil, eine große
Stärke, die zu nutzen
lebensverändernd
sein kann.«**

**» Dazu schätze ich die Arbeit der »KISS«,
vor allem das aufbauende Miteinander
der und mit den Mitarbeiterinnen.«**

Michael Hartmann

**» In unserer Gruppe
fühle ich mich wie
angekommen.«**

**» Bei uns braucht es keine
großen Erklärungen darüber
wie es dir momentan geht.
Dieses Gemeinschaftsgefühl
und das Verständnis für-
einander helfen sehr, die
Beeinträchtigungen der
Erkrankung leichter zu
ertragen.«**

Andrea Saß







» **Unter Gleichgestellten
leichter zu ertragen.** «



ist der Schmerz

Marianne Schmidt

**» Mir ist die Teilnahme
so wichtig, dass ich
keines der Gruppen-
treffen verpassen
möchte.«**

**» Begleitend zur Therapie teilen wir
Empfindungen und Gefühlslagen mitein-
ander und fangen uns gegenseitig auf.
Neuen Mitgliedern helfen wir gern mit
unseren Erfahrungen und regen zum
Austausch an.«**

Sonja Schumann







» **Das Wichtigste für mich ist, dass ich weiß, mit meinen Unannehmlichkeiten, Sorgen und Ängsten bin ich in dieser Stadt nicht allein.**«

Günter Spamer

» **Gemeinsam kann man mehr erreichen.**«

» **Wir können schamlos ehrlich sein.**«

» **Besondere Bedeutung
hat bei unseren Treffen
jeglicher thematischer
Erfahrungsaustausch.
Wir wissen, dass jeder
für jeden Verständnis
aufbringt.**«





» **Die Selbsthilfegruppe ist für mich wie ein Schutzraum.**«

» **Noch vor einigen Jahren, wurde man als Betroffener mit dieser Erkrankung stigmatisiert. Ich bin sehr dankbar dafür, dass sich dahin gehend ein gewisser gesellschaftlicher Wandel vollzogen hat und ein offenerer Umgang damit einhergeht. Dazu hat auch die Möglichkeit beigetragen, Hilfe und Informationen in Selbsthilfegruppen erhalten zu können. Ich möchte dazu ermutigen, sich bei Bedarf einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, denn mehr als sonst irgendwo, wird man hier verstanden und akzeptiert.**«

Monika Wetzel

ür

«





**» Jede Erfahrung, die
mir half, möchte
ich auch anderen
ermöglichen.«**

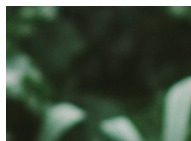
**» Die Selbsthilfegruppe habe ich 2020
gegründet, weil ich weiß, wie sehr ich
sie gebraucht hätte.«**

Frank Wilde

» **Die aktive Mitgestaltung in der Gruppe ist für mich eine Art Notwendigkeit. Denn nur hier gelange ich an fachliche Informationen, die mir und den anderen unmittelbar weiterhelfen und unsere Lebensqualität verbessern. Untereinander sprechen wir uns Mut zu, lernen voneinander und teilen die Probleme, die aktuell Thema sind.**«

Achim Zeiler

» **Unsere Begegnungen
finden auf Augenhöhe sta**



tt.«



Selbsthilfeverzeichnis

ALTER UND BESONDERE SOZIALE SITUATIONEN

- Alleinstehende ab 55 Jahren
- Begegnungscafé
- Freizeitgruppe 55+
- Freizeitgruppen 60+
- Gemeinschaftsgarten Frankenthal/ Rügen
- Hilfe beim Lesen und Schreiben
- Hochsensibilität
- Initiative Tagesmütter
- Mobbing
- Stasiopfer
- Trauerbewältigung
- Trennung und Scheidung

CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

- Aphasie
- Diabetes
- Endometriose
- Fatigue nach Long Covid
- Fibromyalgie
- Frauenselbsthilfe Krebs
- Hashimoto Thyreoditis/ Morbus Basedow
- Lipödem
- Morbus Bechterew
- Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa
- Multiple Sklerose

- Parkinson
- Polyneuropathie
- Restless-Legs-Syndrom
- Rheuma-Liga
- Schlaganfall
- Stomaträger
- Tinnitus

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN UND PROBLEME

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

ANGEHÖRIGEN- UND ELTERNGRUPPEN

- Angehörige Alkoholsucht
- Angehörige Demenzkranker
- Angehörige psychisch Kranker
- Angehörige und Betroffene mit Hirnschädigungen
- Elterncafé mit Kind
- Eltern-und-Kind-Treff
- Elternstammtisch Hörschädigung
- Elternkreis rheumakranke Kinder
- Eltern von chronisch kranken Kindern „StrelaKids e. V.“

- Eltern von Kindern mit Handicap „Handicapkids“
- Eltern von suchtabhängigen Kindern
- Gruppe Elternschule
- Mütter-Treff
- Pflegeelternstammtisch
- Sternenkinder – Trauercafé für Angehörige „Inselsternchen“

SUCHT

- AGAS Christliche Suchtkrankenhilfe
- Alkohol Selbsthilfegruppen Bergen
- Alkohol Selbsthilfegruppen Stralsund
- Alkohol Selbsthilfegruppe Ribnitz-Damgarten
- Anonyme Alkoholiker
- Blaues Kreuz Begegnungsgruppen
- Co-Abhängigkeit
- Frauen in besonderen Lebenslagen
- Selbsthilfegruppe „Spinnennetz“ Grimmen
- Selbsthilfegruppen Sucht
- Suchtgruppe Männer

BEHINDERUNGEN

- Autismus-Spektrum-Störungen
- Arm- und Beinamputationen
- Behinderten- und Reha-Sportgruppe
- Behindertenverband Stralsund e. V.
- Blinden- und Sehbehindertenverein M-V e. V.
- FASD – Fetale Alkoholspektrum-Störungen
- Freizeittreff für Menschen mit und ohne Behinderung

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

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



GESTALTUNG UND DRUCK

Pi Print GmbH
Am Kütertor 2, 18439 Stralsund

Produktionsstelle
Frankenstraße 53, 18439 Stralsund

www.pi-print.de



KISS

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen Stralsund

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen Stralsund (KISS)

Leiterin Anke Landgraf

Mönchstraße 17

Tel. 03831 252 660

Fax 03831 252 52 661

kiss@stralsund.de

www.kiss-stralsund.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag und Donnerstag 09.00–12.00 Uhr

Dienstag 09.00–14.00 Uhr

Mittwoch 13.00–17.00 Uhr

... und nach Vereinbarung

