

Selbsthilfegruppe Stralsund

Die Selbsthilfegruppe Stralsund feierte ihren 1. Geburtstag – ein Rückblick auf das erste Jahr



Weihnachtsfeier der SHG Stralsund 2017
Bild: Siegbert Bartelt

Im Juni 2017 trafen sich sechs Frauen und ein Mann in der Selbsthilfekontaktstelle (KISS) Stralsund, um eine neue Selbsthilfegruppe der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung zu gründen. An ihrem 1. Geburtstag in diesem Jahr konnten die Mitglieder schon auf eine rege Gruppenarbeit zurückblicken. Fast die ganze Gruppe besuchte zum Beispiel das Symposium in Greifswald, das von unserem Dachverband im September 2017 organisiert worden war. Wir konnten viele wichtige Informationen aus Wissenschaft und Forschung mit nach Hause nehmen und den Vorstand und andere Selbsthilfegruppen persönlich kennenlernen. Für die Entwicklung in der Gruppe war das ein wichtiger Meilenstein. Auch der Besuch des 1. Fibromyalgie Hauptstadt Tages in Berlin trug dazu bei, dass wir feststellen konnten, wir haben es richtig gemacht, eine Gruppe der DFV e.V. zu werden.

Mit Elan gingen wir an die Planung unserer Vorhaben für das Jahr 2018. Im Februar hatten wir die Stralsunder Heilpraktikerin Sigrid Decker zu Gast, die uns über homöopathische Behandlungsmöglichkeiten informierte. Die Naturheilkunde bei der Behandlung von Fibromyalgie stand im Mittelpunkt ihrer Ausführungen.

Der Besuch der Ostseemühle in Langenhanshagen im Mai 2018 war ein sehr informativer Nachmittag für die Gruppe, die inzwischen schon auf 13 Mitglieder angewachsen war. Wir konnten uns über die Wirkungsweise verschiedener Öle auf den menschlichen Körper informieren, bekamen einen Einblick in die Herstellung der kaltgepressten Öle im Betrieb und durften auch einige Öle „verkosten“. Der Besuch in der Ölmühle wurde durch die R+V BKK gefördert.

Im Geburtstagsmonat selbst, im Juni 2018, gab es ein besonderes Highlight. Zu unserem Vortrag mit der Heilpraktikerin Kerstin Gardeja aus Stralsund, die uns über „Alternative Heilmethoden bei Fibromyalgie“ informierte, insbesondere über ACCESS TO INNATE (z.B. Auflösen alter Verhaltensmuster), hatten wir Gäste geladen, und zwar die SHG Oranienburg, die schon seit 2005 existiert und den neuen Mitgliedern mit ihren Erfahrungen zur Seite stand. Die Gruppe konnte uns besuchen, weil die DAK ihnen die Reise zum Treffen gefördert hat. Aber ein Geburtstag wäre kein Geburtstag, wenn man nicht auch ein wenig feiert. So begann der Nachmittag vor dem Vortrag mit einer Kaffeerunde, für die die Mitglieder der SHG Stralsund Kuchen ge-

backen hatten, und am Abend im Restaurant konnten sich die Gruppenmitglieder beim Essen weiter austauschen.

Auch zur SHG Greifswald haben wir regen Kontakt und haben bereits ein gemeinsames Projekt bestritten. Wir luden Hans Timmermann ein, der auf dem Hauptstadttag im letzten Jahr sein „PersonalTuning“ vorstellte. Die beiden Gruppensprecherinnen Kerstin Matz aus Greifswald und Birgitt Bartelt aus Stralsund organisierten die Veranstaltung gemeinsam. Aus beiden Gruppen nahmen Mitglieder an dem zweitägigen Workshop teil, der im „Haus der Begegnung“ in Greifswald stattfand. Wir danken der Greifswalder Gruppe, dass wir in ihren Räumen zu Gast sein konnten. Dadurch, dass wir zwei Gruppen waren, konnten wir uns die Kosten teilen. Die SHG Greifswald erhielt eine Förderung von der AOK und der BKK 24, unsere Gruppe wurde von der BKK VBU und der BKK Novitas unterstützt.

Gerne erinnern wir uns auch an die Lesung mit Katrin Meyer, Gruppensprecherin aus Hamburg, im April 2018 in Greifswald, die uns und der Greifswalder Gruppe ihr Buch „Hindernisse: Mein Leben mit Fibromyalgie“ vorstellte.



Katrin Meyer (Mitte, oben), Gruppensprecherin der SHG Hamburg, stellte den SHGs Greifswald und Stralsund bei einer Lesung ihr Buch „Hindernisse: Mein Leben mit Fibromyalgie“ vor, Bild: Siegbert Bartelt

Weitere Höhepunkte im Jahr 2018 waren das „Kennenlernen von Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems“ und von „Entspannungsmöglichkeiten am Beispiel eines Salzgrottenbesuchs“, hier förderte uns die Audi BKK, sowie ein Töpferschnupperkurs, der von der AOK Nordost gefördert wurde.

Der DFV danken wir für die Organisation des Deutschen Fibromyalgie Tages und der Mitgliederversammlung im Mai 2018 sowie für die Organisation des 2. Fibromyalgie Hauptstadt Tages im Oktober 2018. Wir kommen gerne im Jahr 2019 wieder.

Aber es gibt auch weniger Schönes zu berichten. Leider haben uns noch nicht viele Stralsunder gefunden und wissen daher nicht, dass es uns gibt. Hier müssen wir wohl noch stärker in der Öffentlichkeit in Erscheinung treten als bisher und vor allem der Presse „auf die Füße treten“, die uns trotz unserer Bemühungen etwas stiefmütterlich bei ihrer Berichterstattung behandelt und unsere Pressemitteilungen selten druckt.

Die Mitgliederzahl von 13 ist leider auch nicht mehr aktuell. Einige Mitglieder gingen uns verloren, weil sich herausstellte, dass sie doch nicht an Fibromyalgie erkrankt sind, was natürlich gut für sie ist. Aber es ließen sich auch Interessierte nicht davon überzeugen, dass man als Gruppenmitglied regelmäßig an den Veranstaltungen teilnehmen und auch über eine Mitgliedschaft im Verband nachdenken sollte. Diese Interessierten zogen es vor, unserer Gruppe nach dem „Schnuppern“ doch nicht beizutreten. Dennoch sind wir optimistisch, dass wir in Zukunft noch etwas wachsen werden, denn eine aktive Gruppenarbeit lebt von ihren Mitgliedern.

Birgitt Bartelt
Gruppensprecherin