

Autor:  
Ilona Buchsteiner

Datum:  
16.11.2025

Regionalgruppe:  
RG Nr. – RG18.2

Weitere Info:  
z. B. ©

### **Ich muss nur noch kurz die Welt retten – Wenn Stress zur Gewohnheit wird**

*Regionalgruppe RG Nr. –18.2 Stressbewältigung 11.11.2025*



Einladung der KISS Stralsund zum Workshop Stress-Bewältigung:

Am Dienstag, 11.11.2025 folgten wir der Einladung der KISS Stralsund, zum Thema Stress-Bewältigung. Die Veranstaltung fand im Konferenzsaal des Rathauses Stralsund statt. Die KISS Stralsund hatte Frau Maria Zocher (Coaching für Stressbewältigung) für diesen Workshop gebucht. Die Veranstaltung wurde von mehreren Teilnehmern unterschiedlicher Selbsthilfegruppen besucht. Wir nahmen daran teil, um herauszufinden inwieweit dieses Thema auch auf unseren AdP-Veranstaltungen mit unseren Betroffenen und ihren Angehörigen besprochen werden sollte.

Hier nun ein paar Eindrücke des Workshops. Uns war nicht bewusst das 95% unseres Handelns und Tuns automatisch ausgeführt werden. Unter der Anleitung von Frau Zocher haben wir herausgearbeitet: wie entsteht Stress, wie begegnen wir dem Stress und wie können wir Stress vermeiden. In den vier Stunden haben wir viel über Erfahrungen zur Stressbewältigung Anderer sowie über unsere eigenen Strategien dazu gesprochen. Frau Zocher zeigte uns Techniken zum besseren Umgang damit. Auch

waren Informationen auf weiterführende Fachliteratur wichtig. Mit diesem „Rüstzeug“ kann man besser mit Stress umgehen lernen.

Wir werden in unserer AdP-Wissensreihe „Die Hürden des Lebens meistern – trotz Bauchspeicheldrüsenerkrankung“ dieses Thema zur Diskussion stellen.

Ilona Buchsteiner AdP e.V. Mecklenburg-Vorpommern

**AdP e.V. Bauchspeicheldrüsenerkrankte**

Bundesgeschäftsstelle  
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn  
Telefon: 0228 33889-251  
Telefax: 0228 33889-253  
E-Mail: [bgs@adp-bonn.de](mailto:bgs@adp-bonn.de)  
Internet: [www.adp-bonn.de](http://www.adp-bonn.de)

**Vorstand des AdP e.V.:**

Herr L. Otto, Vorsitzender  
Herr J. Schäfer, 1. stellv. Vorsitzender  
Frau A. Raih, 2. stellv. Vorsitzende  
Herr R. Schwenn, Beisitzer  
Frau G. Sandler, Beisitzerin  
Herr M. Seebo, Beisitzer

**Bankverbindung:**

Sparkasse Köln Bonn  
IBAN: DE20 3705 0198 1900 8459 08  
BIC: COLDSDE33XXX  
Steuer-Nr.: 205-5758-1526  
Gefördert durch:

