

Selbsthilfe macht durch Austausch stark

KIBIS des Paritätischen Cuxhaven hilft die richtigen Menschen zusammenzubringen

CUXHAVEN. Jeden kann eine Lebenssituation treffen, in der ein bestimmtes Problem für einen alleine zu groß scheint. Das kann ganz plötzlich, chronisch angeboren oder durch die Feststellung passieren, dass die Familie und Freunde überfordert sind. In dieser Situation ist es gut, dass es die KIBIS im Paritätischen gibt.

KIBIS steht für Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich. Sabine Tschardtke und ihre Kollegin Anja Bach helfen im telefonischen oder persönlichen Gespräch, die passenden Selbsthilfegruppen aus dem Angebot von derzeit mehr als 69 Gruppen im Landkreis zu finden. Denn einige sind nicht öffentlich im Flyer vermerkt oder sind nur über Sabine Tschardtke zu erreichen.

Drei Gruppen wenden sich speziell an junge Menschen

Es gibt Gruppen für körperliche Beschwerden, psychische und Suchterkrankungen - jeweils für Betroffene, Angehörige oder beides gemeinsam. Drei Gruppen wenden sich speziell an junge Menschen bis Anfang Dreißig, diese werden von Anja Bach betreut. Selbsthilfe bedeutet im Austausch mit anderen Betroffenen Entlastung zu finden und in



Sabine Tschardtke im großen Gruppenraum, der für unterschiedliche Gruppengrößen konzipiert ist. Foto: Bruns

der oft jahrzehntelangen Erfahrung anderer neue Einsichten für einen selbst zu finden. Dies geschieht auf freiwilliger Basis und ohne therapeutische Begleitung. Allerdings kann in einigen Fällen auf eine enge Zusammenarbeit mit Ärzten zurückgegriffen werden. Sabine Tschardtke weist in diesem Zusammenhang gerne auf ein chinesisches Sprichwort hin: „Willst Du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen, keinen Gelehrten“.

Natürlich kann es sich auch herausstellen, dass es sinnvoll ist, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. In diesem Fall klärt das Team von der KIBIS die gewünschte Zielgruppe, mögliche Einschränkungen und den Rhythmus der Zusammenkünfte - der Paritätische

Cuxhaven bietet zwei Gruppenräume hierfür an. Weiterhin erleichtert KIBIS die Zusammenarbeit mit der Presse, erstellt Flyer und ruft in den sozialen Medien zur Teilnahme auf.

Grundsätzlich ist es jedem ohne Vorkenntnisse möglich, eine Gruppe zu gründen. Sabine Tschardtke ist bei jedem Gründungstreffen anwesend, falls es nötig ist, bietet der Paritätische die weitere Unterstützung von ehrenamtlichen In-Gang-Setzern.

Diese geschulten Mitarbeiter helfen der Gruppe dabei, zusammenzuwachsen und eine gemeinsame Gesprächsbasis zu finden, ohne sich selbst in die Thematik einzubringen. Des Weiteren bietet das Gesamttreffen aller Gruppensprecher die

Möglichkeit zum Austausch und der Planung von weiteren Aktivitäten, wie beispielsweise den Selbsthilfetag. Auch gibt es jährlich eine mehrtägige Fortbildung für Gruppensprecher, wo unter Anleitung von speziell ausgesuchten Dozenten aktuelle sowie mögliche Situationen und Probleme innerhalb der Gruppen besprochen werden.

Vorrangig an neue Gruppensprecher richtet sich die Austauschgruppe, die sich alle zwei Monate bei Sabine Tschardtke in den Räumen trifft. Dieser Austausch ist aber natürlich offen für alle Gruppensprecher: „Wir sprechen über die aktuelle Situation in den Gruppen. Ich mache Vorschläge für die Struktur und den Ablauf der Gruppentreffen und biete

Unterstützung bei Konflikten an“, so die engagierte Mitarbeiterin des Paritätischen.

Sie selbst hat ebenfalls zwei neue Projekte in Planung. Zum einen eine Art „Wohnbörse“ für Menschen ab 50 Jahren, wo die Möglichkeit bestehen soll, Menschen zu treffen und längere Zeit kennen zu lernen, mit denen man eventuell zusammenziehen kann. Ähnlich soll sich das Projekt „Speed-Dating“ gestalten, wobei es hier vorrangig um gemeinsame Aktivitäten gehen soll. Ein weiterer Aspekt der Arbeit von KIBIS und Sabine Tschardtke ist die Darstellung von Selbsthilfe in der Öffentlichkeit. Hierzu organisiert sie Vorträge, Lesungen und andere kulturelle Veranstaltungen, um die Menschen aufmerksam zu machen: „Denn es ist wesentlich für meine Arbeit, Menschen zusammen zu bringen und dafür müssen sie oft erst einmal voneinander wissen!“

Die KIBIS im Paritätischen Sozialzentrum, Kirchenpauerstraße 1 in Cuxhaven ist Dienstag und Freitag von 9 bis 13 Uhr sowie Donnerstag von 14 bis 16 Uhr erreichbar. Telefonisch werden Terminwünsche und Anfragen unter Telefon (04721) 57 93 32 von Sabine Tschardtke beantwortet.

ku/mbr