

Produktiv, kreativ, verlässlich

Sina Strauchmann informiert über die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen

DAN auf den Punkt

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen stellen einen wichtigen Bereich der ambulanten Versorgung dar. Hier schließen sich Menschen zusammen, die von ähnlichen Krankheiten oder Problemen betroffen sind. In der Regel gibt es keine professionelle Leitung, sodass jeder für sich selbst und auch für die Gruppe verantwortlich ist. Die Erfahrung, mit seinem Problem nicht allein zu sein und von anderen verstanden zu werden, ist ein erster Schritt zur Heilung und zur Verbesserung der persönlichen Lebenssituation.

Seit Anfang 2008 gibt es unter dem Dach des Paritätischen in Lüchow-Dannenberg eine Selbsthilfekontaktstelle. Im Jahr 2018 zog sie in die Räumlichkeiten in Lüchow in der Rosenstraße und bietet dort im Gruppenraum die Möglichkeit für Treffen von Selbsthilfegruppen.

Ausgehend vom Leitbild des Paritätischen ist die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle geprägt von Toleranz, Offenheit und Vielfalt. Ziele der Selbsthilfekontaktstelle liegen in der Förderung der Selbsthilfegruppen vor Ort, Etablierung der Selbsthilfe als Teil der gesundheitlichen Versorgung und Prävention, Beratung von Interessierten sowie Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit. Dabei schafft die Selbsthilfekontaktstelle einen für alle Menschen offenen, vertraulichen und zuverlässigen Rahmen.

Sina Strauchmann ist seit November 2023 als Koordinatorin und Ansprechpartnerin für Interessierte, Selbsthilfegruppen sowie Professionelle beim Paritätischen Lüchow-Dannenberg tätig. Im Gespräch mit DAN gibt sie einen Einblick in die Selbsthilfearbeit, bisher erreichte Ziele und Ideen für die Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis.

Vernetzung und Kooperation

Aufgrund des ehrenamtlichen Engagements der etwa 35 Selbst-



Sina Strauchmann ist die neue Ansprechpartnerin bei der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen.

Aufn.: A. Beckmann

Projekte und Teilnahme an Vernetzungstreffen unterstützen mich in meiner Arbeit.“

Ausblick und Ziele

Langfristig möchte Sina Strauchmann die Selbsthilfe weiter bekannt machen, eine Anlaufstelle für Ratsuchende, Selbsthilfeaktive sowie

Fachleute sein und die Möglichkeit bieten, auch mit unkonventionellen Ideen auf die Kontaktstelle zuzukommen. „Vieles ist möglich: Gruppentreffen können weit über reine Sitzkreise und Gesprächsrunden hinausgehen, wobei auch eben jene Gesprächsrunden und Sitzkreise ihre Berechtigung haben. Selbsthilfe leistet für viele Menschen einen bedeutsamen Beitrag für ihre seelische und / oder körperliche Gesundheit und mir liegt es am Herzen, diesen Gedanken zu verankern und diejenigen zu erreichen, die Rat und Hilfe suchen, sich engagieren und mitmachen möchten.“

hilfegruppen haben sich weitere Verknüpfungen ergeben, sodass ein regelmäßiger Austausch bei Treffen und Veranstaltungen stattfindet. Bei diesen Gelegenheiten entstehen immer wieder neue Ideen und Anregungen für Projekte und Veranstaltungen. „Dabei finde ich immer wieder neue Themen, Angebote sowie Kooperationspartner/innen, welche die Selbsthilfegruppen einbringen. Seitdem ich meine Arbeit in der Kontaktstelle aufgenommen habe, nehme ich außerdem Kontakt zu verschiedenen Institutionen auf und strebe eine produktive, kreative und verlässliche Zusammenarbeit an.“

ROSENAPOTHEKE
Apothekerin Kathrin Hennings

Wir suchen einen Apotheker m/w/d

Hauptstraße 18 · 29471 Gartow
Tel. 05846 1224 · Fax 05846 1357
Rosen-Apotheke.Gartow@t-online.de

Öffnungszeiten:
Mo - Sa von 8.00 - 12.30 Uhr
Mo, Di, Do, Fr von 14.30 - 18.00 Uhr

Podologin
Sibylle Madaus

Tel. 0152/26162976
Berliner Str. 41 - Dannenberg

Einhorn-Apotheke

Brita Hoffmann-Böhm
Münzstr. 6 | 29451 Dannenberg
Telefon 05861/98 77 10
Fax 05861/98 77 13
info@einhorn-apo-dan.de
www.einhorn-apo-dan.de