

„Du schaffst das. Wirklich ...“

„Selbsthilfe ist bunt“ – Kontaktstelle des Paritätischen stellt sich vor



Wer Probleme mit Sucht, Trauer oder Krankheiten hat, der muss damit nicht allein bleiben. Die Selbsthilfe Kontaktstelle des Paritätischen hilft weiter, vermittelt zu Gruppen Betroffener.
Aufn.: W. Nafröth

rs Lüchow. Seit Anfang 2008 gibt es unter dem Dach des Paritätischen in Dannenberg eine Selbsthilfe Kontaktstelle. Seit 2018 befindet sie sich in neuen Räumlichkeiten in Lüchow und kann dort den Selbsthilfegruppen einen eigenen Gruppenraum zur Verfügung stellen. Ausgehend vom Leitbild des Paritätischen ist die Arbeit der Selbsthilfe Kontaktstelle geprägt von Toleranz, Offenheit und Vielfalt. „Wir gehen davon aus, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten haben, sich selbst zu helfen. Diese Kraft wird besonders in gemeinsamer wechselseitiger Hilfe in Gruppen wirksam“, unterstreicht die Leiterin Britta Verleger. Ausdruck davon ist der Kernsatz „Du schaffst das. Wirklich ...“

Das Hauptziel ihrer Selbsthilfe Kontaktstelle ist es, die Arbeit der bestehenden ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen vor Ort zu fördern. Über 30 davon koordiniert und betreut sie (siehe Kasten unten) durch Vernetzung, Unterstützung bei Organisation und

Fortbildung, Öffentlichkeitsarbeit, durch die Planung zentraler Veranstaltungen zum Thema Selbsthilfe, durch das Herstellen von Kontakten zwischen Betroffenen und Gruppen sowie zu Fachleuten. Auch bei der Gründung neuer Gruppen steht sie mit Rat und Tat kreativ zur Seite. „Manchmal hilft es bereits, mit jemandem über sein Problem zu reden. Viele haben Erfahrungen, von denen man profitieren kann“, gibt die Fachfrau zu bedenken. „Etwa bei einer Diagnose, mit der man allein nur schwer fertig wird.“ Dann hilft die Selbsthilfe Kontaktstelle – unbürokratisch und kostenfrei. In Zeiten der Corona-Pandemie sei dies nicht immer einfach. Persönliche Kontakte sind bekanntlich zu minimieren. Aber um helfen zu können, hat sich Britta Verleger entschlossen, neben der telefonischen Beratung ab kommenden Jahr auch internetbasierte Videokonferenzen – auch für die Selbsthilfegruppen – anzubieten, „über einen deutschen Server. Natürlich kön-

nen sich dazu alle Interessierten, die nicht über die notwendige Hardware verfügen, auch telefonisch einwählen. Niemand darf sich ausgeschlossen fühlen.“ Der vertrauensvolle und zuverlässige

Rahmen der Gespräche soll erhalten bleiben. „Selbsthilfe ist bunt“, beschreibt Britta Verleger ihre Tätigkeit. Zu erreichen ist sie unter (058 41) 9747377 oder unter (01 71) 20485 17, unter

der E-Mail-Adresse britta.verleger@paritaetischer.de oder persönlich in ihrem Büro beim Paritätischen, Kreisverband Lüchow-Dannenberg, an der Rosenstraße 19, Eingang Badestraße 1.

Mittwoch 16.12.'20
Sonderseite zu Selbsthilfe in der
EJZ, Kiebitz und DAN

Begehbare Gebärmutter

rs Lüchow. Auf eine besondere Ausstellung, die wohl kurz vor den Sommerferien 2021 in Lüchow-Dannenberg gezeigt werden soll, macht Britta Verleger als Leiterin der Selbsthilfe Kontaktstelle des Paritätischen schon jetzt aufmerksam: auf eine begehbare Gebärmutter. Die innovative Ausstellung informiert erlebnisorientiert über Schwangerschaft, Alkohol und FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) – die Schädigungen, die ausschließlich durch mütterlichen Alkoholkonsum während der Schwangerschaft entstehen.

Selbsthilfe und Corona

rs Lüchow. Die Corona-Pandemie beeinflusst auch die gemeinschaftliche Selbsthilfe stark. Selbsthilfe-Kontaktstellen konnten keine Sprechstunden anbieten, waren aber telefonisch oder per E-Mail erreichbar. „Gruppentreffen und der vertraute persönliche Austausch konnten jedoch nicht stattfinden“, informiert Britta Verleger, Leiterin der Selbsthilfe Kontaktstelle in Lüchow. In der Niedersächsischen Corona-Verordnung, die am 1. Dezember in Kraft trat, werden Selbsthilfegruppen zwar nicht explizit erwähnt. Einen Hinweis auf Selbsthilfegruppen findet man jedoch in den FAQs auf der Internetseite vom Land Niedersachsen (Stand 01.12.2020): „Unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln können Selbsthilfegruppen weiter arbeiten und sich treffen.“ Nachzulesen ist dies unter www.selbsthilfebuero.de/index.php?id=720. Unter www.selbsthilfe-buero.de gibt es zudem viele Tipps zu weiteren Themen.

Verleger vermutet, dass durch die Pandemie die Nachfrage nach Selbsthilfegruppen vor allem in den Bereichen Ängste, Depressionen und Sucht ansteigen wird.

16

Anzeige

Was ist eine Gruppe zur Selbsthilfe?

Ik Lüchow. Selbsthilfegruppen stellen einen wichtigen Bereich der ambulanten Versorgung dar. Dort 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. Im Mittelpunkt stehen das regelmäßige, offene, persönliche Gespräch und die gegenseitige Hilfe. 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. Die Erfahrungen zeigen: In der Gruppe wird das Problem oft kleiner, der Mut jedoch größer. Eine Selbsthilfegruppe kann dabei keine ärztliche oder psychologische Therapie ersetzen, in vielen Fällen aber eine sinnvolle Ergänzung sein.

DIE SELBSTHILFGRUPPEN IM ÜBERBLICK:

Wegen der anhaltenden Corona-Pandemie empfiehlt es sich, hinsichtlich der genannten Treffen zunächst telefonisch Kontakt mit der jeweiligen Gruppe aufzunehmen.

Körperliche Erkrankungen

DMSG-Kontaktgruppe

Lüchow-Dannenberg, Multiple Sklerose Gruppe, Kontakt: Sylvia Chrispien, Tel.: (058 61) 97 98 23, Treffen: nach Absprache

FASD Netzwerk im Wendland,

Kontakt: Heiko Müller-Ripke, Tel.: (01 60) 4 61 54 97, E-Mail: info@fasd-netzwerk.de, Treffen unter www.fasd-netzwerk.de. Zur Gruppe: Kontakte, Informationen und Hilfe für Betroffene, Begleitende und Angehörige von Menschen mit angeborenen Alkoholschäden

Interessengemeinschaft

Arthrogryposis e. V., Kontakt: Kirstin Kindermann-Beume, Tel.: (058 41) 97 35 17, E-Mail: kiki74@t-online.de oder info@arthrogryposis.de, Treffen: Ort und Zeit nach Absprache, Internet: www.arthrogryposis.de, Arthrogryposis multiplex congenita oder kurz AMC ist eine angeborene Form der Gelenksteife, bei der zumindest mehrere Gelenke betroffen sind.

Prostatakrebs Selbsthilfegruppe

Wendland, Kontakt: Klaus Emme, Tel.: (058 62) 71 39, E-Mail: kl-emme@t-online.de, Internet: www.prostatakrebs-wendland.de, Treffen: jeden dritten Mittwoch im Monat um 17 Uhr (außer Juli und August) an der Kur-Apotheke Drawehnerstraße 31, Hitzacker

Rheuma-Liga Lüchow, Kontakt:

Elke Gries, Tel.: (058 43) 74 91, Treffen: wöchentlich in der Turnhalle der Lüchower Wilhelm-Wariboldt-Schule, Johannisstraße 15, montags 15 bis 16 Uhr Gymnastik auf dem Hocker und 16 bis 17 Uhr Tanzen ab 50, dienstags 16 bis 17 Uhr Tanzen ab 50+

Selbsthilfegruppe für Blinde und Sehbehinderte, Kontakt: Ursel

Lestin, Tel.: (058 41) 37 78, Treffen: jeden dritten Freitag im Monat im Lüchower Ratskeller von 15 bis etwa 17 Uhr, Internet: www.dbsv.org

Selbsthilfegruppe COPD SHG

Lüchow „Die Atemlosen“, Kontakt: Hans-Jörg Bergfeld, Tel.: (058 41) 41 03, E-Mail: bergfeld45@gmx.de, Treffen: jeden zweiten Montag im Monat in Lüchows Evangelischem Gemeindehaus „An der Johannis-kirche“ von 18.15 bis 19 Uhr, Lungensport: jeden Montag von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle der Lüchower Jeetzelschule (außerhalb der Schulferien)

Selbsthilfegruppe CRPS/ Morbus Sudeck und andere chronische Schmerzkrankungen,

Kontakt: Melanie Jeschke, Tel.: (058 63) 80 75, E-Mail: melanie.jeschke@crps-netzwerk.org, Internet: www.crps-niedersachsen.de, Treffen: alle zwei Monate beim Paritätischen Wohlfahrtsverband in Uelzen, Veerßerstraße 92

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte und CI-Träger Wendland,

Kontakt: Susanne Herms, Tel.: (058 41) 67 92, E-Mail: info@shg-besser-hoeren.de, Internet: www.shg-besser-hoeren.de, Treffen: Evangelisch-freikirchliche Gemeinde, Glockenberg 6, 29439 Lüchow am zweiten

Montag im Monat ab 17 Uhr (November bis März ab 15 Uhr)

Selbsthilfegruppe Uelzen-

Lüchow für körperlich-, seelisch- und geistigbehinderte Menschen,

Kontakt: Marianne Jordan, Tel.: (01 76) 45 74 92 27, E-Mail: marianne-jordan@t-online.de, Treffen: monatlich in Uelzen

Selbsthilfegruppe Lip- und Lymphödem „Wendland Lily“,

Kontakt: Petra Jahrend, Tel.: (01 60) 1 56 71 73, Treffen: jeden zweiten Freitag im Monat ab 17.30 Uhr in Lüchows Allerlud, Berlinerstraße

Selbsthilfegruppe Unser Darm,

Kontakt: Dorothee Kuban, Tel.: (058 41) 63 46, E-Mail: dorothee.kuban@gmx.de, Internet: www.darm-luechow-dannenberg.de, Treffen: ein Mal im Monat im

Dangenstorfer Landgasthof Rieger Dörpstraat ab 18.30 Uhr, Termine nach Vereinbarung. Einzelgespräche sind möglich.

Selbsthilfegruppe Diabetes Typ

1 und Typ 2, Kontakt: Hans Erhorn, Tel. (01 70) 803 40 28, E-Mail: ffb-erhorn@gmx.de, Treffen: jeden zweiten Donnerstag ab 18 Uhr im Dannenberger Mehrgenerationenhaus

Psychische Beschwerden

Autismus Selbsthilfegruppe,

Kontakt: Margret Kauselautzky, Tel.: (058 61) 98 99 68, E-Mail: Kaselautzky@aol.com oder Tanja-Daniela Porsiel, Tel.: (058 41) 97 30 98, E-Mail: porsiel@t-online.de, Treffen: jeden letzten Mittwoch im Monat (nicht in den Ferien) von 17 bis 18:30 Uhr im Dannenberger Mehrgenerationenhaus, Poggengang 1

Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Gute Zeiten, schlechte

Zeiten“, Kontakt: Elisabeth Trantau, Tel.: (058 61) 806 94 37, Treffen: 14-tägig mittwochs im Dannenberger Mehrgenerationenhaus, Poggengang 1, ab 19.30 Uhr. Bei Erstkontakt vorher telefonische Absprache

Psychosomatische Selbsthilfegruppe „Regenbogen“,

Kontakt: Tel.: (01 51) 15 77 54 03 oder (058 62) 15 09, Treffen: 14-tägig mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr in Dannenbergs Evangelischen Gemeindehaus, An der Kirche 4a

Selbsthilfegruppe für Angehörige von an Depression Erkrankten,

Kontakt: Britta Verleger, Selbsthilfe Kontaktstelle, Tel.: (058 41) 97 473 77, E-Mail: Britta.Verleger@paritaetischer.de, Treffen: nach Absprache in Lüchow und Dannenberg

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen „Mitten im

Leben“, Kontakt: Britta Verleger, Selbsthilfe Kontaktstelle, Tel.: (058 41) 97 473 77, E-Mail: Britta.Verleger@paritaetischer.de, Treffen: 14-tägig nach Absprache in Lüchow und Umgebung

Sucht

Anonyme Alkoholiker,

Kontakt: Uwe Großmann,
Tel.: (05863) 307, Treffen: jeden
Freitag von 19.30 bis 21 Uhr in
Dannenberg's Evangelischem
Gemeindehaus, Am Kirchhof 4a.
Für die Teilnahme braucht keine
Trockenheit vorhanden sein.

Freundeskreis Lüchow,

Kontakt: Clemens Neumann,
Tel.: (05862) 985234, Treffen:
jeden Mittwoch von 19.30 bis
21 Uhr im Lüchower Gemeinde-
haus der Evangelischen Kirche,
An der St. Johanneskirche

Freundeskreis „Wegweiser“,

Kontakt: Torsten Trapp,
Tel.: (05874) 1633, E-Mail:
pt.trapp@t-online.de, Treffen:
jeden Mittwoch ab 19:30 Uhr
im Bergener Gemeindehaus,
Breite Straße 8

Guttempler

Die Guttempler verstehen sich
nicht nur als reine Selbsthilfe-
organisation, sondern verfolgen
ebenso kulturelle und gesund-
heitliche Ziele, sofern diese die
Suchtproblematik betreffen.

Guttempler Gemeinschaft

„Am Jeetzelufer“ in Dannenberg,
Kontakt: Ulrike Freudenthal,
Tel.: (05861) 9603448 oder
(0173) 6095669, E-Mail:
u.freudenthal@online.de,
Treffen: jeden Donnerstag ab
18.30 Uhr im Evangelischen
Gemeindehaus Dannenberg,
An der Kirche 4a

Guttemplergemeinschaft

„Am Amtsturm“ in Lüchow,
Kontakt: Erich Böhlert,
Tel.: (05841) 3665, Treffen:
jeden Dienstag ab 18.30 Uhr
an Lüchows Bergstraße 62

Guttempler Gemeinschaft

„Stafette“ in Hitzacker,
Kontakt: Hans-Dieter Stahlbock,
Tel.: (05862) 8780, und Karin
Recht, Tel.: (05862) 7961, Tref-
fen: jeden Freitag ab 19:30 Uhr
in Hitzackers Gesundheitszen-
trum, Drawehnerstraße 31

Selbsthilfegruppe für ein Leben ohne Suchtmittel SINE-ALKO,

Kontakt: Kirsten, Tel.:
(0176) 34484476 oder Rüdiger,
(05862) 1509, oder Heinrich
(0151) 12915110, Treffen: jeden
Montag ab 19:30 Uhr in
Dannenberg's Evenagelischem
Gemeindehaus, Am Kirchhof 4a
DNB/ die Neue Basis e.V.,
Kontakt: Mike Pasewald;
Tel.: (0170) 2312796; E-Mail:
pasewaldmike10@gmail.com,
Internet: www.die-neue-basis.de,
Treffen: jeden zweiten Montag
von 18 Uhr bis 20 Uhr in
Lüchows Evangelischem Ge-
meindehaus, An der St. Johan-
neskirche

Krisen

Stand up- Don't stand by –

Elterncafé (Selbsthilfegruppe
Eltern und Partner*innen abhän-
giger Jugendlichen und jungen
Erwachsenen), Kontakt: Martina
Lammers, Tel.: (05841) 5559
oder (0173) 5201119, E-Mail:
martina.lammers1966@gmail.
com, Treffen: jeden letzten
Dienstag im Monat im Lüchower
Allerlud, Berliner Straße 5
Sternenkinder Wendland,
Kontakt: Stefanie Kretschmer,
Tel.: (0160) 90930006, E-Mail:
stefanie@kretschmer-wustrow.de,
Internet: [http://m.facebook.com/
SternenkinderWendland/](http://m.facebook.com/SternenkinderWendland/)

Folgende Gruppen befinden sich in Gründung:

- Selbsthilfegruppe für Hoch-
sensible,
- Selbsthilfegruppe für Menschen
mit großem Altersunterschied
in der Partnerschaft,
- Selbsthilfegruppe für Herz-
kranke,
- Selbsthilfegruppe für junge
Menschen mit psychischen
Problemen

Na, große Probleme? Viele Fragen? Damit etwas alleine?

Manchmal hilft es schon, mit jemandem drüber reden zu können. Viele haben auch ganz einfach Erfahrungen, von denen man profitieren kann.

Ich meine, wenn man z.B. vom Arzt eine Diagnose bekommen hat, mit der man schwer fertig wird, wenn man später nicht so recht weiß, wie man die Lage in den Griff bekommt.

Gruppen gibt's von A - Z fast zu jedem Thema, sei es rund um Probleme mit Alkohol, mit der Trauer oder Krankheiten, auch seltene. Einfach locker beim Kaffee gemeinsam überlegen, was zu tun ist.

Bei uns im Landkreis gibt es 30 Gruppen, die wissen: Du schaffst das! Denn Gemeinsamkeit macht stark, besonders auch in schweren Zeiten.

Ruf einfach mal an bei Britta Verleger von der Selbsthilfe Kontaktstelle. Sie kann Dir den ersten Kontakt vermitteln. Du erreichst sie unter 05841 9747377 oder schreibe an Britta.Verleger@paritaetischer.de.



Gefördert durch die



Du schaffst das.

Wirklich...