

KoBS kompakt

Vernetzung - Gemeinsam sind wir stark

Informationen aus dem Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum
an der Bahnhofstraße 2 in Meppen

... mit
Fragebogen
auf der
Rückseite
!!!



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe der KoBS kompakt befassen wir uns mit dem Thema „**Vernetzung – Gemeinsam sind wir stark**“. Seit November 2016 hat sich die KoBS gemeinsam mit dem Freiwilligenzentrum zu einem Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum zusammen geschlossen. Direkt hinter der Hubbrücke in Meppen, auf dem Weg zwischen Altstadt und dem Einkaufszentrum MEP, neben der Meppener Tagespost, befindet sich unser neues Zentrum. Insgesamt sind es 160 qm, die für die Selbsthilfe- und Freiwilligenarbeit zur Verfügung stehen. Neben den Büros gibt es einen Eingangsbereich mit Küchenzeile und einem großen offenen Begegnungsraum sowie zwei weitere Gruppenräume. Viele von Ihnen haben sich schon einen persönlichen Eindruck von unseren neuen Räumlichkeiten und den damit verbundenen Möglichkeiten gemacht.

Einige Gruppen nutzen bereits die Gruppenräume für ihre regelmäßigen Treffen. Auch fand unser Tag der offenen Tür am 04.02.2017 eine gute Resonanz. Die Vernetzung mit dem Freiwilligenzentrum zeigt bereits erste Früchte. Durch die regelmäßig stattfindenden Angebote des Freiwilligenzentrums, wie z. B. der Mittagstisch, die Sportgruppe oder die Flüchtlingsprojekte sind viele neue Mitbürger/innen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam geworden. Unser erstes gemeinsames Projekt, das Angebot einer Vortragsreihe (siehe S. 6), findet sehr guten Zuspruch und wird rege von sowohl den Selbsthilfegruppen, als auch den ehrenamtlich Aktiven genutzt. Auch profitiert das neue Angebot des Demenz-Cafés und des gleichzeitig geplanten Gesprächskreises für Angehörige (siehe S. 4) von den neuen Räumlichkeiten, so können nämlich die beiden Gruppen gleichzeitig

in separaten Räumen stattfinden. In dieser Ausgabe finden Sie schon einen Beitrag des Freiwilligenzentrums, in dem Sie sich über die Gruppenaktivitäten in einer Wochenübersicht informieren können. Auch liegt dieser Beilage ein Fragebogen des Freiwilligenzentrums zum Projekt „Lebendige Nachbarschaft“ bei, wir laden Sie herzlich zur Teilnahme an der Befragung ein. Den ausgefüllten Fragebogen dürfen Sie gerne persönlich in unserem Zentrum abgeben, wir freuen uns auf Sie!

Die nächste Ausgabe wird dann eine gemeinsame Zeitung der beiden Einrichtungen KoBS und Freiwilligenzentrums sein, die erste Ausgabe der Zeitschrift des Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrums. Jetzt wünschen wir Ihnen erst einmal viel Lesefreude in dieser Ausgabe der KoBS kompakt.

Ihre Petra Hengst und Anke Wilkens

Rückblick

Selbsthilfetag „Ausgeschlafene Selbsthilfe“ im Bonifatius-Hospital Lingen

Gesunder Schlaf war das Thema des Selbsthilfetags am 25. November 2016, der in Kooperation der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe und dem Bonifatius-Hospital Lingen begangen wurde. Bereits vor 10 Uhr spürte man reges Treiben in der Eingangshalle des Bonifatius-Hospitals. Ausgeschlafene Mitglieder von 15 Selbsthilfegruppen aus dem Emsland kamen mit Taschen, Stellwänden und Glücksrädern angereist und hatten im Nu eine bunte und ansprechende

Selbsthilfe-„Landschaft“ aufgebaut. Die ersten Patienten und Besucher des Hospitals näherten sich interessiert den Ständen und die ersten Informationsgespräche wurden geführt. Dabei waren die Themen der Gruppen breit gefächert und stellten ein gutes Abbild der Themenvielfalt in der Selbsthilfe dar. Sowohl Gruppen mit krankheitsbedingten Problemen, wie z. B. die Prostata-Krebs- oder die Sarkoidose-Selbsthilfegruppe waren vertreten, als auch Gruppen mit einer Suchtproblematik, wie dem

Freundeskreis und psychosozialer Problematik, wie beispielsweise die Elterngruppe gegen Mobbing. Auch die krankenhaus-eigenen Einrichtungen, wie die christliche Krankenhaushilfe, die Bücherei und Schw. Vera mit ihren selbstgebastelten Sternen machten den Selbsthilfetag zu einem vielfältigen Informationsangebot für die Besucher. Die KoBS selbst war ebenfalls mit einem Stand vor Ort vertreten und konnte zu den übergeordneten Aufgaben ihrer Arbeit informieren und bei Anfragen zu den Gruppen weitervermitteln.



Selbsthilfe-Kontaktstelle



Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS) feiert ihr 25-jähriges Jubiläum

Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS) wurde 1992 gegründet. Sie ist mit ihrem Aufgabengebiet für den gesamten Landkreis Emsland mit einer Fläche von 2.882,07 km² und einer Einwohnerzahl von 319.000 zuständig. Der Landkreis Emsland umfasst in der Nord-Süd-Ausdehnung 93 km; in der Ost-West-Ausdehnung 56 km.

Damit ist das Emsland in der Fläche der zweitgrößte Landkreis Deutschlands. In dieser weiten Fläche haben sich mittlerweile fast 200 Selbsthilfegruppen gebildet und die Anzahl der Selbsthilfeinteressierten und der Gruppenneugründungen steigt.

In der Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes begeht die KoBS in diesem Jahr ihr 25-jähriges

Bestehen, welches am Freitag, den 11. August 2017 für die Selbsthilfegruppen und Kooperationspartner mit einem großen Sommerfest im Kossehof gefeiert wird. Mit einem bunten Rahmenprogramm, Live-Musik und Kaffee und Kuchen blicken wir auf die vergangenen Jahre zurück. Auch werden die Jubiläen der Selbsthilfegruppen bekannt gegeben und die Gruppen geehrt.

Erstes Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen unter dem Motto „Klopfen mit PEP“

Am 09. März 2017 fand das erste Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Gemeindesaal der St. Paulus-Kirchengemeinde statt. Auf Einladung der KoBS konnten die Teilnehmer aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen die Methode „Klopfen mit PEP“ (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie) kennenlernen. Frau Christiane Vossel,

(Systemisches Coaching – Beratung – Energetische Psychologie) aus Haren referierte und veranschaulichte diese Methode, die zum Abbau von Stress dienen kann und dabei helfen soll, Ängste schnell und nachhaltig aufzulösen. Hauptmerkmale sind hierbei das leichte Beklopfen von Akupunkturpunkten und die Stärkung des Selbstwertgefühls.

Die Anwendungsgebiete dieser Methode sind vielseitig: verschiedene Ängste und Stress sind klassische Themen, bei denen das Klopfen eingesetzt wird. Es findet gerade auch immer mehr Anwendung bei der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden, bei Schlafstörungen und zur Heilungsunterstützung bei chronischen Krankheiten.

Fortbildung der Selbsthilfegruppen „MITEINANDER – unser Gruppenleben gestalten!“

Um das Thema „Kommunikation“ drehte sich die erste Fortbildung in diesem Jahr, zu der auf Einladung der KoBS zwölf Teilnehmer der Selbsthilfegruppen und ein Begleithund am 24. März 2017 gefolgt waren.

Claudia Rottmann (Dipl. Pädagogin) verbrachte mit selbsthilfeefernen und auch

neuen Teilnehmern von Selbsthilfegruppen einen ganzen Samstag im Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum, um Fragen zu erörtern wie z. B. „Wie gestalten Gruppen ihre gemeinsamen Treffen?“ „Gibt es Gruppenregeln oder –rituale?“ „Was hat sich bewährt, was sollte verändert werden?“

Es konnten viele der Fragen gemeinsam geklärt werden, neue kreative Methoden der Gruppenarbeit kennengelernt werden und am Schluss nahmen die Teilnehmer viele Ideen zur Gestaltung eines lebendigen Miteinander in der Selbsthilfegruppe mit in Ihren Alltag.

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Familienorientierte Selbsthilfe Demenz-Café und Gesprächskreis für Angehörige

Ist ein Familienmitglied von einer demenziellen Erkrankung betroffen, so hat dies Einfluss auf die ganze Familie. Es gibt viele professionelle Hilfsangebote, um sich über die Demenz zu informieren. Viele Herausforderungen der Demenz möchten

Betroffene individuell besprechen. Fachkräfte sind nicht die Einzigen, die dafür infrage kommen. Sich mit anderen betroffenen Angehörigen im Rahmen der Selbsthilfe auszutauschen kann daher eine wertvolle Form der Unterstützung darstellen. Die Angehörigen können in einer Gruppe über ihre Sorgen und Bedürfnisse sprechen, ohne befürchten zu müssen, dass der Betroffene sich angegriffen fühlt oder zusätzlich belastet wird. Angehörige erfahren dabei, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind, sondern dass auch andere Menschen diese Erfahrungen teilen.

Die Projektidee:

Es soll ein Angebot der Entlastung für Angehörige von Menschen mit Demenz geschaffen werden und gleichermaßen die Möglichkeit für Angehörige, sich mit weiteren

betroffenen Angehörigen im Sinne der Selbsthilfe auszutauschen.

Die Projektumsetzung:

Ab dem 26. April 2017 werden zwölf ehrenamtliche Personen in einer 20-Stunden-Schulung auf die Betreuung Demenzkranker vorbereitet. Ab Juni wird in den Räumen des Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrums zunächst 14-tägig freitags nachmittags ein Demenz-Café in der Zeit von 15-18 Uhr angeboten. Einmal im Monat soll parallel zum Demenz-Café für Angehörige das Angebot bestehen, sich im Rahmen der Selbsthilfe zu treffen und auszutauschen.

Ansprechpartnerin:

Petra Hengst, Tel.: (05931) 14000



Mit Unterstützung der AOK



Junge Menschen in der Selbsthilfe

Zwar ist gemeinschaftliche Selbsthilfe in Gruppen verbreitet und anerkannt, jedoch nutzen vergleichsweise wenige junge Menschen Selbsthilfeangebote als Strategie für die Bewältigung ihrer Probleme oder Erkrankungen. Daher beschäftigen sich auch die Mitarbeiterinnen der KoBS mit der Frage, wie jüngere Menschen vor Ort stärker in die Aktivitäten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe eingebunden werden können.

In 2016/2017 haben sich bereits zwei junge Gruppen in der Selbsthilfe gebildet:

- Selbsthilfegruppe für junge Betroffene, die ein Geschwisterteil verloren haben
- Junge Erwachsene mit Schwerhörigkeit und CI (Cochlea Implantat)

Die Webseite www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de spricht junge Selbsthilfeinteressierte an, die eine Gruppe suchen oder sich über eine Gruppengründung informieren möchten. Darüber hinaus bietet die NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle

zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) regelmäßig ein „Bundestreffen junge Selbsthilfe“ an, welches im letzten Jahr in Heidelberg stattgefunden hat.

Auf Facebook ist die NAKOS ebenso vertreten, wie auf Twitter. Auch die KoBS in Meppen hat eine eigene Facebook-Seite.

Egal in welchem Alter, es ist schön, wenn Menschen den Weg in die Selbsthilfeunterstützung finden. Unterschiedliche Erfahrungen und Umgangsweisen mit bestimmten Krankheitsbildern oder Themen können dabei eine große Bereicherung sein. So sind alle jungen Menschen ab 18 Jahren eingeladen, sich bestehenden Gruppen anzuschließen. Ebenso besteht die Möglichkeit, eine eigene „Junge Gruppe“ zu gründen.

Informationen dazu erhalten Sie bei Anke Wilkens unter (05931) 14000.



Neue Gruppen im Emsland ab Januar 2017

MEPPEN:

- Stoma/Darmkrebs (über die dt. ILCO)
- Schwerhörige/CI-Träger
- Jung verwitwet mit Kind
- Autismus Stammtisch für Angehörige
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression

LINGEN:

- Schwerhörige/CI-Träger
- Muskelerkrankte

- Schwerhörige/CI-Träger für junge Betroffene ab 18 Jahren

HAREN:

- Alleinlebende Frauen (45 bis 60 Jahre)

PAPENBURG:

- Gruppe Aphasie/Schlaganfall

Weitere Informationen erfahren Sie telefonisch unter (05931) 14000

Vortragsreihe 2017

Das erste gemeinsame Projekt der KoBS und des Freiwilligenzentrums ist eine Vortragsreihe für Personen aus der Selbsthilfe, dem Ehrenamt und weiteren interessierten Bürgerinnen und Bürgern des Emslandes. Einmal im Monat (außer in den Ferien) bieten wir Vorträge zu verschiedenen Themen der Gesundheit und des Alltags an. Start ist jeweils um 19.30 Uhr, um Anmeldung unter (05931) 14000 oder (05931) 8887620 wird gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl). Die Vorträge sind kostenfrei!

03. Mai: Demenz und Menschen mit Demenz verstehen

Rita Wallmann, Demenz-Service-Zentrum

30. Mai: Christian Hüser liest aus dem Buch „Halbes Herz – ganz gelebt“ (Herzkinder Ostfriesland e.V.)

07. Juni: Barrierefreies Wohnen, bequem und zukunftsfähig

Gabriele Kreuzmann/Andrea Strodtkötter

06. Sept.: Erkältungskrankheiten naturheilkundlich behandeln

Norddeutsche Heilpraktikerschule

13. September: Angekommen in Deutschland

Autorin Hanna Schott liest Geschichten von Flüchtlingskindern über Ihre Erfahrungen auf der Flucht

08. November: Lebensfreude wecken – positive Lebensgestaltung für den Alltag

Katja Göpfert/Conni Jaspers, Coaching – Beratung – Seminare

29. November: Meine Rechte bei Schwerbehinderung

Christian Ahlers, VdK

Veranstaltungen 2017

Folgende Veranstaltungen der KoBS richten sich ausschließlich an Mitglieder der Selbsthilfegruppen

- **11. August, 15.00 – 18.00 Uhr**
Sommerfest – 25jähriges Jubiläum der KoBS
Kossehof, Vogelpohlstr. 3, Meppen
- **09. September, 10.00 – 16.00 Uhr**
Workshop „Gesundheit wie geht das?“
Dr. Greis und Frau Bülow-Sartori vom Verein für integrative Medizin, Elternschule des Bonifatius-Hospitals Lingen, Mühlentorstr. 21-23, Lingen
- **21. Oktober, 9.30 – 16.30 Uhr**
Fortbildung: „Kinesiologie: Eine moderne Methode der Anleitung zur Selbsthilfe“
Angelika Robert (Kinesiologin BG/DGAK), Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum, Bahnhofstr. 2, Meppen
- **01. Dezember, 15.00 – 18.00 Uhr**
Gesamttreffen/Weihnachtsfeier
Bürgerzentrum Papenburg, Bethlehem rechts 47C, 26871 Papenburg

Nähere Informationen unter (05931) 14000 oder im Internet unter www.selbsthilfe-emsland.de

Impressum

KoBS kompakt: Informationen aus dem Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum

Herausgeber: Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS), Petra Hengst (Leitung), Anke Wilkens Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V. Kreisverband Emsland, Bahnhofstr. 2, 49716 Meppen, Tel. (05931) 14000 • Fax (05931) 8887621 kontakt@selbsthilfe-emsland.de www.selbsthilfe-emsland.de

Freiwilligenzentrum Meppen



Das Freiwilligenzentrum Meppen, welches sich in Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes befindet, bietet allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Meppen

und den umliegenden Gemeinden die Möglichkeit, sich rund um das Thema Ehrenamt zu informieren. Das neu geschaffene Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum an der

Bahnhofstraße 2 bietet aber auch viele Möglichkeiten der Begegnung und Teilnahme an den unterschiedlichsten Gruppen. Hier eine kleine Auswahl:

montags:	<ul style="list-style-type: none"> • Kartenspielrunde • Seniorencafé • Meditation 	14.00 – 17.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr 18.30 Uhr
dienstags:	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorenmittagstisch • Handykurse für Senioren 	12.00 Uhr auf Anfrage
mittwochs:	<ul style="list-style-type: none"> • Sprechstunde VDK (jeden 2 und letzten Mittwoch im Monat) • Internationaler Näh,- und Kreativtreff 	09.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr
donnerstags:	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorenmittagstisch • Bewegungsgruppe für Senioren • Formularlotsen helfen beim Ausfüllen von Anträgen (jeden ersten Donnerstag im Monat) 	12.00 Uhr 10.00 Uhr 14.00 – 16.00 Uhr
freitags:	<ul style="list-style-type: none"> • Märchenerzählerrunde (jeden ersten Freitag im Monat) • Seniorenfrühstück 	15.00 Uhr auf Anfrage
sonntags:	<ul style="list-style-type: none"> • Sonntagsmusik im Jugendzentrum J@M, alle 6 Wochen 	11.00 Uhr

Freiwilligenzentrum Meppen



Das Projekt „LeNa“ (Lebendige Nachbarschaft,) welches sich im Freiwilligenzentrum befindet, möchte herausfinden, welche Angebote für alte und junge Menschen zu fördern und umzusetzen sind, damit auch Sie von unseren Projekten profitieren können, führen wir eine kleine Befragung durch.

Wir würden uns freuen, wenn Sie den Fragebogen ausfüllen. Sie können Ihren anonymen Fragebogen im Selbsthilfe- und Freiwilligenzentrum an der Bahnhofstraße 2 jederzeit gerne abgeben oder per Post schicken.



Wie alt sind Sie? _____

Familienstand: _____

Geschlecht: männlich weiblich

In welchem Stadtteil leben Sie?

Wieviele Personen leben in Ihrem Haushalt? _____

An welchen Angeboten hätten Sie Interesse?

- sportliche Aktivitäten
- Gesprächskreise
- Kreativgruppen
- Kartenspielrunden
- offener Treff
- Mittagstisch
- Ausflüge
- Schulungen an PC und Handy
- Vorträge zu unterschiedlichen Themen
- Hilfe beim Ausfüllen von Anträgen

Gibt es Gründe, warum Sie an Angeboten in der Stadt Meppen nicht teilnehmen können?

- Erreichbarkeit
- Verkehrsanbindungen
- Kostenaufwand
- Gesundheitszustand

Wie erfahren Sie von Angeboten?

- Tagespost
- Internet
- Aushänge

Wie zufrieden sind Sie mit den bestehenden Angeboten?

- sehr zufrieden
- zufrieden
- gar nicht zufrieden
- bisher noch kein Angebot genutzt

Haben Sie Wünsche oder Vorschläge für ein Angebot?

Würden Sie gerne neue Bekanntschaften/Freundschaften haben?

- Ja nein

Ich möchte folgendes ergänzen:

BARMER

Diese Ausgabe der KoBS kompakt wird unterstützt durch die Projektförderung der Barmer.