

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Emsland vergrößert sich

Rückblick auf das vergangene Jahr

pm **MEPPEN.** Die Selbsthilfe-Kontaktstelle (KoBS) im Emsland wird in diesem Jahr räumlich und personell ausgebaut. Möglich mache dies die Förderung durch die Krankenkassen und durch Land und Kommunen, wie die Kontaktstelle mitteilt.

„Als wir vor 24 Jahren angingen, gab es 35 Selbsthilfegruppen im Emsland, und die Finanzierung einer hauptamtlichen Teilzeitstelle war mehr als unsicher“, erinnert sich Barbara Germer-Grote, Geschäftsführerin des Paritätischen Wohlfahrtsverbands, in dessen Trägerschaft die Kontaktstelle arbeitet. Inzwischen habe sich dies grundlegend geändert.

Zurzeit werden ca. 200 Selbsthilfegruppen emslandweit begleitet, unterstützt und koordiniert. „Für mich bedeutet das oft lange Fahr- und Arbeitszeiten, vor allem in den Abendstunden“, sagt Ingrid Dülm, die seit sieben Jahren als einzige hauptamtliche Mitarbeiterin die Kontaktstellenarbeit leistet.

Dülm erläutert: „Wir bringen neue Gruppen auf den Weg, beraten Menschen, die auf der Suche nach therapeutischer Hilfe sind, unterstützen in Krisenzeiten, organisieren Fortbildungen, sorgen dafür, dass sich Gruppen untereinander vernetzen können.“ Außerdem stehe man anderen Institutionen und der Öffentlichkeit für Fragen zum Thema Selbsthilfe zur Verfügung und vertrete die Selbsthilfe in Arbeitskreisen regional und überregional. Dreimal jährlich bringt die Kontaktstelle eine Selbsthilfe-Zeitung heraus; ferner



Die In-Gang-Setzer aus Osnabrück, Steinfurt und dem Emsland mit KoBS-Leiterin Ingrid Dülm (3. von links). Foto: KoBS

wird die Datenbank im Internet fortlaufend aktualisiert, und alle zwei Jahre erscheint der „Selbsthilfe-Wegweiser“ als Heft.

Eine große Hilfe für die Kontaktstelle sind die zurzeit fünf ehrenamtlich tätigen In-Gang-Setzer, die vor allem neue Gruppen in den ersten Wochen und Monaten begleiten. An zwei Wochenenden im Oktober und November 2015 fand in Meppen eine Schulung der aktiven In-Gang-Setzer aus dem Emsland, Steinfurt und Osnabrück statt – mit dem Ziel, in enger Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle auch bestehenden Gruppen, bei denen der Motor ein wenig ins Stocken geraten ist, zu neuem Schwung zu verhelfen.

Frühlingsfest

Das herausragende Ereignis 2015 war das Frühlingsfest der Selbsthilfegruppen im Kossehof. 25 Gruppen wurden für langjähriges Bestehen geehrt und vom Landkreis und von den Krankenkassen mit Geldgeschenken bedacht. Im vergangenen Jahr wurden neun neue

Gruppen gegründet. Dazu gehören zwei Gruppen in Meppen und Papenburg für Alleinlebende, die sich regelmäßig treffen, um Veranstaltungen zu besuchen, Essen zu gehen oder gemeinsame Unternehmungen zu planen. Ebenfalls neu in Meppen sind Gruppen für Angehörige von Depressionserkrankten, für junge Menschen aus Alkoholfamilien und eine Diabetikergruppe.

Insgesamt sind im Emsland ca. 4000 Menschen in Selbsthilfegruppen aktiv. Für sie organisierte die Kontaktstelle im vergangenen Jahr Fortbildungen und Entspannungstage wie etwa zwei Tage im Kloster Frenswegen zum Thema „Die eigene Stimme entdecken“ oder den Gesundheitstag im Jugendgästehaus, bei dem es um Entspannungstechniken und Meditationsformen ging.

Weitere Info rund um Selbsthilfe gibt Ingrid Dülm unter Tel. 0 59 31/140 00 vormittags von 8 bis 12 Uhr und donnerstags auch von 15 bis 18 Uhr. Gruppenangebote und Aktuelles auch unter www.selbsthilfe-emsland.de.