

Selbsthilfe-Kontaktstelle begleitet rund 200 Gruppen im Emsland

Zweite Ausgabe von „KoBS kompakt“ erschienen – „Soziale Ängste“ das Schwerpunktthema im Februar

pm **MEPPEN.** Die Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KoBS) im Emsland besteht seit 23 Jahren und begleitet, unterstützt und koordiniert rund 200 Selbsthilfegruppen. Auch im vergangenen Jahr wurden wieder zahlreiche neue Gruppen auf den Weg gebracht.

Besonders im Fokus steht nach Angaben der KoBS der Themenbereich seelische Gesundheit. So habe sich in Papenburg bereits die fünfte Selbsthilfegruppe „Depressiven“ gegründet, heißt es in einer Pressemitteilung.

Seit 2008 ist die KoBS an dem bundesweiten Projekt „In-Gang-Setzer“ beteiligt, das von den Betriebskrankenkassen gefördert wird und dem 32 Kontaktstellen angeschlossen sind. In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter, die neue Gruppen in der Anfangspha-

se begleiten. Sie sind keine Experten für das Thema, sondern für das Gruppengeschehen. Welche Regeln und Vereinbarungen braucht eine Gruppe? Wie können alle in das Gespräch einbezogen werden und Kontakt zueinander aufbauen? Das sind Fragen, die in der Selbsthilfearbeit noch unerfahrene Gruppen bewegen und für die In-Gang-Setzer Unterstützung anbieten.

Das herausragende Ereignis des vergangenen Jahres war laut KoBS der Selbsthilfetag im Mai, der unter dem Motto Selbsthilfe und Integration stand und in Kooperation mit der Leitstelle für Migration und dem Landkreis durchgeführt wurde. Mehr als 30 Gruppen stellten sich und ihre Arbeit der Öffentlichkeit vor, und besondere Aufmerksamkeit galt den im Emsland lebenden Migranten und Migrantin-



Auch beim Aktionstag „Selbsthilfe mit Herz“ im St.-Bonifatius-Hospital Lingen war die KoBS vertreten. Links die Leiterin Ingrid Dülm. Foto: privat

nen, denen das Thema Selbsthilfe nahegebracht werden sollte.

Insgesamt engagieren sich rund 4000 Menschen im Emsland in der Selbsthilfe. Für die 200 Gruppen ist die

Kontaktstelle nach eigenen Angaben die zentrale Anlaufstelle, die mit Veranstaltungen dafür sorgt, dass bestehende Gruppen sich untereinander vernetzen und die Öffentlichkeit informieren kön-

nen. Das Angebot reicht von Beratung für Gruppen-Ansprechpartner bis zu Gesamttreffen, zu denen mehrmals im Jahr Referenten eingeladen werden. Zum Programm gehören auch Entspannungswochenenden und die Teilnahme an Veranstaltungen in Krankenhäusern, wie am Aktionstag „Selbsthilfe mit Herz“ im Bonifatiushospital in Lingen oder dem Tag der seelischen Gesundheit im Kreishaus Meppen.

Im Oktober 2014 ist die erste Ausgabe der Selbsthilfe-Zeitung KoBS kompakt erschienen. Sie wird künftig dreimal im Jahr erstellt und über Apotheken, Arztpraxen sowie öffentliche Einrichtungen verteilt. Neben neuen Gruppen, Veranstaltungen und Terminen informiert die KoBS in jeder Ausgabe über ein spezielles Thema. So war die erste Ausgabe dem „Mobbing bei Kindern“ gewidmet,

die zweite Ausgabe diesen Tagen erscheint und wird sich schwerpunktmäßig mit „sozialen Ängsten“ beschäftigen.

Ebenfalls neu wird zurzeit der „In-Gang-Setzer“ für Selbsthilfegruppen-Broschüre im Druck sein, in der alle Selbsthilfegruppen des Emslands Kontaktdaten aufgeführt sind und die sowohl für Beratungsstellenpraxen als auch für hilfe-Interessierten Informationsquelle ist.

Informationen zur Selbsthilfe bei Ingrid Dülm, Leiterin der KoBS, unter 059 31/140 00 (von 8 bis 12 Uhr und donnerstags auch von 17 bis 19 Uhr). Gruppenangehörige sind auch auf Internetseiten der Kontaktstelle unter www.selbsthilfe-emsland.de zu finden.