

aktuell

## Selbsthilfetag „Ausgeschlafene Selbsthilfe“

### Bonifatius Hospital Lingen hat offenes Ohr für die Selbsthilfe

*Schlaf ist ein elementares Grundbedürfnis. Wird diesem Bedürfnis nicht nachgegangen, kommt es zu Unwohlsein und Mangelerscheinungen. Gesunder Schlaf war aktuell auch Thema des Selbsthilfetags am 25. 11. 2016, der in Kooperation der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe, kurz KoBS und dem Bonifatius Hospital Lingen begangen wurde.*

In diesem Rahmen konnten die Besucher das neu gestaltete Schlaflabor des Bonifatius-Hospitals besichtigen und sich einen Eindruck über die Diagnostik und Therapie einer schlafbedingten Störung verschaffen. Dr. Markus Gausmann, Leiter des Schlaflabors, führte dazu in Kleingruppen durch die Räume des Schlaflabors und stand für Fragen rund um das Thema Schlaf zur Verfügung.

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 krankenhauseigenen Einrichtungen, wie christliche Krankenhaushilfe, Bücherei und Sr. 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 ist schon längst ein Schlagwort, das aus der heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken ist. Ob ergänzend zur medizinischen Behandlung bei Krankheiten, oder als Hilfe zur Selbsthilfe bei Dingen, die Menschen im Leben bewegen. Dass das Bonifatius Hospital ein offenes Ohr für die Selbsthilfe hat, zeigt die langjährige Kooperation mit der KoBS. Der Selbsthilfetag ist nur ein Beispiel von gemeinsamen Veranstaltungen mit den vom Krankenhaus zuständigen Selbsthilfebeauftragten Chefarzt PD Dr. Walter Höltermann und Maria Lohbreier.

Petra Hengst

Leiterin der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe, kurz KoBS

