

Austausch mit Gleichgesinnten

Neue Angebote beim Verein Netzwerk Selbsthilfe

VON FRAUKE FISCHER UND ULRIKE TROUE

Ob gesundheitliche oder soziale Herausforderungen – viele Menschen, die besondere Herausforderungen bewältigen wollen, wünschen sich Kontakt zu anderen in ähnlichen Lebenssituationen, mit denen sie sich austauschen können. Selbsthilfegruppen können für sie eine gute Adresse sein, denn durch gegenseitiges Verständnis und Tipps leisten sie Hilfe zur Selbsthilfe.

Demnach ist Selbsthilfe „eine bedeutende Säule in unserem Gesundheitssystem. Gerade im Zeitraum der Pandemie hat sich gezeigt, wie wichtig und wertvoll der Austausch in Gruppen sein kann“, sagt Inken Berger. Sie begleitet im Verein Netzwerk Selbsthilfe Gruppengründungen und ist gemeinsam mit Anneke Imhoff auch für das Projekt „Junge Selbsthilfe“ Ansprechpartnerin. Rund 700 Selbsthilfegruppen sind unter dem Dach des Vereins mit Sitz in der Faulenstraße angesiedelt, der kostenlos, kurzfristig und anonym Menschen zu gesundheitlichen und sozialen Themen persönlich berät.

Freie Plätze bietet beispielsweise der Selbsthilfe-Treff „Essen“, der donnerstags von 16 bis 17.30 Uhr zusammenkommt. Dort tauschen sich Menschen aus, die sich nicht wohl in ihrer Haut fühlen, weil sie essen, ob-

wohl sie gar nicht hungrig sind, sondern wenn sie traurig oder wütend sind oder ihnen langweilig ist. Sie können kaum aufhören damit und haben ein schlechtes Gewissen. In der Gruppe kennen das alle. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer möchten miteinander entdecken, was ihrer Seele und ihrem Körper guttut.

Das Netzwerk unterstützt bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe: Eine Frau möchte sich gerne mit anderen Frauen austauschen, die wie sie nach vielen Jahren des Kinderwunschs ungewollt kinderlos geblieben sind. Sie möchte eine Gesprächs-

gruppe gründen, in der es um die Aufarbeitung, vor allem aber um die Entwicklung positiver Perspektiven gehen soll.

Nähere Auskünfte zu den Angeboten des Netzwerks Selbsthilfe gibt es in der Selbsthilfekontaktstelle, Faulenstraße 31, montags bis freitags von 10 bis 13 Uhr sowie dienstags und mittwochs von 14 bis 16 Uhr. Interessierte können sich dort unter Telefon 04 21 / 70 45 81 oder per E-Mail (info@netzwerk-selbsthilfe.com) melden. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.netzwerk-selbsthilfe.com und www.selbsthilfe-wegweiser.de.



Inken Berger (rechts) begleitet im Verein Netzwerk Selbsthilfe Gruppengründungen und ist gemeinsam mit Anneke Imhoff auch für das Projekt „Junge Selbsthilfe“ Ansprechpartnerin.

FOTO: ARCHIV/SCHIEZ