

## Selbsthilfe mit immer mehr Zulauf

Der neue Selbsthilfewegweiser der Zentralen Kontaktstelle des Deutschen Roten Kreuzes gibt Orientierung

Von Alexandra von Fragstein

**NEUMÜNSTER** Anlässlich einer bundesweiten Aktionswoche rührt das Deutsche Rote Kreuz die Werbetrommel für die Selbsthilfe. Am Sonnabend informierte die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe interessierte Passanten über die Angebote in der Stadt. Der neue Selbsthilfewegweiser listet über 90 Anlaufstellen in Neumünster und Umgebung auf. Andrea Osbahr, Leiterin der Kontaktstelle, bemerkte: „Die Hemmschwelle, zur Selbsthilfe zu gehen, sinkt.“

Die Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe gibt Hilfe zur Selbsthilfe. Sie berät Betroffene, vermittelt Kontakte und fördert diejenigen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten. In den vergangenen fünf Jahren gebe es immer mehr Gruppen für psychische Erkrankungen. Auch die Mediensucht werde zu einem immer größeren Thema, stellte Andrea Osbahr fest.

Die Vorurteile gegenüber Selbsthilfegruppen bauten sich langsam aber sicher ab, sagte sie. Junge und Alte aus allen Bevölkerungsgruppen nehmen inzwischen Selbsthilfe in Anspruch. „Erfreulicherweise kommen die Men-



Doris Krusche (links) und Andrea Osbahr von der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe informierten auf dem Großflecken über die Selbsthilfe-Angebote in der Stadt.

FOTO: VON FRAGSTEIN

schen immer früher“, so Andrea Osbahr. Je früher sich die Betroffenen Hilfe suchen, desto besser kämen sie mit einer Erkrankung oder einem Schicksalsschlag klar.

Eine Diagnose wie etwa Krebs kann Betroffene aus der Bahn werfen. „Ihr Leben ist dann nicht mehr das gleiche“, erklärt Osbahr. Der Austausch mit anderen kön-

ne dann helfen. Die Gruppe sei eine psychologische Stütze und könne helfen, sich über Behandlungsmethoden zu informieren.

Die Kontaktstelle achtet dabei darauf, dass bei den Selbsthilfegruppen alles mit rechten Dingen zugeht. „Es kommt vor, dass solche Gruppen von Pharmakonzernen vereinnahmt wer-

den“, berichtet die Sozialpädagogin. Andere Gruppen werben mit dubiosen Heilungsversprechen. Solche Gruppen würden beim DRK nicht unterstützt.

Wer eine neue Gruppe gründen möchte, wird von Andrea Osbahr beraten. Es gibt Fortbildungsmaßnahmen und Gruppentrainings. Zudem stellt die Kontaktstel-

le kostenlose Räume zur Verfügung.

Die Selbsthilfe ist nicht für jeden etwas. Sich der Gruppe zu öffnen, fällt vielen schwer. In der Beratung versucht Andrea Osbahr daher, das richtige Angebot für Jedermann zu finden. Unter der Nummer 41 91 19 werden Interessierte wie auch Gruppengründer beraten.