

„Gemeinsam geht einfach alles besser“

Selbsthilfeunterstützung in Neumünster

Seit 27 Jahren leisten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) in Neumünster umfassende Unterstützung für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen bei allen chronischen Erkrankungen und sozialen Problemen.

1992 wurde die ZKS im DRK Kreisverband Neumünster e. V. zunächst als Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen gegründet und hat sich dann über die Jahre zu einer modernen Fachberatungsstelle für Selbsthilfe entwickelt. In zentraler Lage im Innenstadtbereich von Neumünster gelegen, ist die Beratungsstelle mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Auch Menschen mit Handicap können die behindertengerecht ausgestatteten Beratungs- und Gruppenräume problemlos nutzen. Die ZKS Neumünster ist eine

von 14 hauptamtlichen Kontakt- und Beratungsstellen für Selbsthilfe in Schleswig-Holstein, die sich in verschiedenen Trägerschaften befinden.

Die ZKS Neumünster versteht sich heute als Wegweiser im Gesundheits- und Sozialbereich. Laut Definition des Bundesgesundheitsministeriums ist die Selbsthilfe die vierte Säule des deutschen Gesundheitssystems. In der täglichen Arbeit der ZKS geht es hauptsächlich um chronische Erkrankungen wie Krebs, Schmerzerkrankungen, Multiple Sklerose, Sucht oder psychische

Erkrankungen. Aber alle gesundheitlichen Einschränkungen ziehen auch immer soziale Probleme wie Armut, Isolation und Einsamkeit nach sich. So bieten die hauptamtlichen Selbsthilfekontaktstellen wie auch die ehrenamtlichen Selbsthilfegruppen neben dem Informations- und Erfahrungsaustausch die Möglichkeit, gemeinsame Zeit mit Menschen zu verbringen, die das gleiche Schicksal eint, und dabei auch Verständnis und manchmal sogar Freundschaft zu finden.



Andrea Osbahr (re) und ihre Kollegin Doris Krusche leisten im ZKS über 4.000 Beratungskontakte im Jahr mit Betroffenen, Angehörigen, Institutionen und Selbsthilfegruppen.

Diplom-Sozialpädagogin und Onkolotsin Andrea Osbahr und ihre Kollegin Doris Krusche, die Arzthelferin ist, leisten inzwischen über 4.000 Beratungskontakte im Jahr mit Betroffenen, Angehörigen, Institutionen und Selbsthilfegruppen. Auch Kliniken, Arztpraxen, therapeutische Praxen, Ämter und andere Beratungsstellen greifen gerne auf das Beratungsangebot der ZKS zurück und unterstützen damit die Krankheitsannahme und den Genesungsprozess ihrer Patienten und Klienten wesentlich. Dies verbessert die Lebensqualität der Betroffenen und Angehörigen nach-

haltig und das sogar kostenfrei. Die niedrigschwelligen Angebote in der ehren- wie hauptamtlichen Selbsthilfeunterstützung sind damit ein wichtiger und unverzichtbarer Teil im deutschen Gesundheitssystem geworden.

Neben der Beratung von Betroffenen und Angehörigen über die Angebote der Selbsthilfegruppen, Fachverbände und Fachberatungsstellen unterstützt die ZKS mit fachlichem und organisatorischem Know-how auch bei der Gründung von Selbsthilfegruppen. Sie hilft durch Beratung und Fortbildungen bei der laufenden Gruppenarbeit und unterstützt bei der Beantragung finanzieller Mittel für die ehrenamtliche Selbsthilfearbeit. Zusammen mit Selbsthilfegruppen organisieren die ZKS-Mitarbeiterinnen Selbsthilfetage

und Fachforen und transportieren so den Selbsthilfegedanken weiter. Der Selbsthilfegedanke für Neumünster erscheint im Januar jeden Jahres mit einer Auflage von 4.000 Stück und kann kostenfrei über die ZKS bezogen werden. Unter www.selbsthilfe-neumuenster.de finden Interessierte nicht nur die Angebote der Selbsthilfeunterstützung in Neumünster, dort läuft auch der Selbsthilfe-Kurzfilm der Selbsthilfekontaktstellen in Schleswig-Holstein, der im laufenden Jahr in den Kinos im Vorprogramm gezeigt wird. Dabei sollen Menschen für die Teilnahme an einer Selbst-

hilfegruppe inspiriert werden.

An die ZKS angeschlossen sind die Selbsthilfeprojekte „Leben mit Krebs“ mit Psychosozialer Krebsberatung und Gesprächskreis und „Die Herbstzeitlosen“ – ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Beide Erkrankungen werden durch den demographischen Wandel eine weitere Zunahme erfahren, und daher bedarf es einer umfangreichen und zeitgemäßen Unterstützung der Betroffenen und Angehörigen.

Inzwischen gibt es in Neumünster und Umgebung um die 90 Selbsthilfegruppen mit mehr als 1.000

Menschen, die sich gegenseitig unterstützen. 30 Gruppen können sich im DRK-Haus Neumünster an der Schützenstr. 14 – 16 kostenfrei treffen. Andere Gruppen treffen sich bei Kooperationspartnern wie zum Beispiel dem Friedrich-Ebert-Krankenhaus (FEK) in Neumünster, das auch für größere Selbsthilfeveranstaltungen Räumlichkeiten zur Verfügung stellt. Der Arbeitskreis „Das selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ mit FEK- und ZKS-Mitarbeitern und Selbsthilfegruppen trifft sich 2mal im Jahr zum gemeinsamen Austausch, um die Selbsthilfe im Sinne einer Nachsorge weiter in den Krankenhausbe-

trieb zu implementieren.

Weitere Information und Beratung zur Selbsthilfe gibt es in der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK Neumünster unter 04321/ 4191-19, email: zks@drk-nms.de oder im Internet unter www.selbsthilfe-neumuenster.de

Andrea Osbahr
Zentrale Kontaktstelle für
Selbsthilfe | Neumünster



Zentrale Kontaktstelle für

**Selbsthilfe
Neumünster**