

ANZEIGEN SPEZIAL

Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven Jetzt in neuen Räumen zu finden

Kieler Straße 14, Wilhelmshaven



Ein großer Schritt nach vorne

WILHELMSHAVEN/OLI – Sich gegenseitig helfen, beistehen und austauschen – dafür gibt es Selbsthilfegruppen. Allein im Bereich der Kontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven sind es mehr als 160, die sich in normalen Zeiten regelmäßig treffen.

Beide Standorte haben nun eine neue Heimat gefunden: die Wittmunder Institution ist im Oktober in das Sniederhus in der Innenstadt umgezogen, die Wilhelmshavener Kontaktstelle ist nun in der Kieler Straße 14 zu finden. Hier in der Altstadt teilt man sich die Räume mit dem „GPS Büro für leichte Sprache“.



In Wilhelmshaven ist die Selbsthilfekontaktstelle jetzt im Erdgeschoss des Klinkergebäudes Kieler Straße 14 (Ecke Peterstraße) zu finden. FOTO: GRABHORN

Wie in Wittmund auch, sind Büro und Gruppen dort gemeinsam in einem Haus zu finden. „Räumlich, logistisch und personell haben wir einen großen Schritt nach vorne machen können“, freut sich die Leiterin Anke Wellnitz, die zusammen mit Andrea Pohlenga, die seit einem Jahr zum Team gehört, Ansprechpartnerin für Gruppen und Interessierte ist. Langfristig plant die Kontaktstelle allerdings, ein

eigenes Gebäude zu beziehen. Dabei setzen die Selbsthilfegruppen auch auf die Unterstützung der Stadt Wilhelmshaven – ähnlich wie am Wittmunder Standort, wo unter anderem Stadt und Landkreis stark unterstützt haben.

„Die letzten Monate waren schon eine Herausforderung“, erklärt Anke Wellnitz. Da sich viele Gruppen nicht treffen konnten oder durften, waren

die Mitarbeiter häufig Ideengeber und Mutmacher. „Wir haben angeregt, Telefonketten zu bilden, Nachrichten-Gruppen und Video-Konferenzen zu nutzen oder gemeinsame Spaziergänge zu machen“, berichtet Andrea Pohlenga aus dem Alltag, um die Gruppen zusammenzuhalten.

Deshalb hat sich die Institution auch beim Land Niedersachsen stark gemacht und

konnte erreichen, dass sich je nach Räumlichkeiten bis zu zehn Teilnehmer treffen dürfen. „Durch unseren Gruppenraum ist es möglich, dass sich hier in Wilhelmshaven bis zu acht Teilnehmer austauschen können“, erläutert Andrea Pohlenga.

Dank moderner technischer Ausstattung mit einem Beamer und vielem mehr ist es auch möglich weitere Personen digital zuzuschalten und so genannte Hybridtreffen zu ermöglichen. Diese soll es auch später weiterhin geben, damit Teilnehmer, die vielleicht aus gesundheitlichen Gründen das Haus nicht verlassen können, in die Gruppen eingebunden bleiben.

Um den digitalen Weg weiter zu forcieren, hat das Team die Corona-Zeit auch genutzt, um vieles umzugestalten. „Beispielsweise wurde in dieser Zeit neue EDV angeschafft und ein Online-Speicherplatz eingerichtet, der eine gemeinsame Datenverwaltung ermöglicht“, freut sich Heinz Buss, Geschäftsführer der Selbsthilfekontaktstelle.



Andrea Pohlenga (links) und Anke Wellnitz leiten die Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven. FOTO: SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE

ANZEIGEN SPEZIAL

Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven Jetzt in neuen Räumen zu finden

Kieler Straße 14, Wilhelmshaven



Bei Bedarf werden neue Gruppen gegründet

WILHELMSHAVEN/OLI – Für viele Krankheiten gibt es schon Selbsthilfegruppen – bei ausreichendem Interesse können aber auch neue gegründet werden. Anlaufstelle ist die Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven.

„Wir unterstützen bei Bedarf jede einzelne Gruppe“, erklärt Anke Wellnitz. Die Mitarbeiter halten Kontakt, geben wertvolle Tipps und agieren als Gründungshilfe – ein Anruf oder eine Mail genügen.

Und wer selbst auf der Suche nach einer Gruppe ist, kann sich direkt an die Kontaktstelle wenden. Kontaktdaten gibt es auch in einer Liste auf der Internetseite der Kontaktstelle – sie wird immer aktuell gehalten, denn ständig kommen neue Gruppen hinzu, wie beispielsweise die Post-Covid-Gruppe. „Gerne stellen wir auch den Kontakt her“, erklärt Anke Wellnitz.

Wenn es die gesuchte Gruppe noch nicht gibt, kann sie gegründet werden. „Wir unterstützen Interessierte gerne bei



Wolfgang und Sibilla Dobschinski engagieren sich seit Jahren in der Gruppe „Schilddrüsenenerkrankungen“. FOTO: OELKE

der Gründung und sorgen für Öffentlichkeit, um weitere Teilnehmer zu finden“, so Anke Wellnitz, die dann die ersten Treffen – auch online – leitet. Auch werden häufig Wei-

terbildungen für leitende Gruppenmitglieder angeboten. Ein Beispiel dafür, was Selbsthilfegruppen leisten

können, liefern Wolfgang und Sibilla Dobschinski. Das Ehepaar hatte mit Schilddrüsen-erkrankungen zu kämpfen und entschloss sich vor fünf Jahren, Gruppen zu dem Thema zu gründen. Seit dem sind durchschnittlich rund 15 Teilnehmer mit dabei – sie geben anderen Unterstützung und lassen sich unterstützen.

„Die jeweilige Erkrankung zu verstehen, Ängste zu nehmen und Tipps für den Alltag zu geben, sind die Hauptaufgaben unserer Gruppe“, erklärt Sibilla Dobschinski, die sich – ebenso wie ihr Mann – durch ihre jahrelange Erfahrung mit den Krankheitsbildern inzwischen sehr gut auskennt. „Wir konnten vielen Menschen nachweislich helfen, denen geht es jetzt richtig gut“, freut sich die Leiterin.

Durch Zeitmangel bei Medizinern, aber auch aufgrund einer Nervosität beim Patienten bleiben nach einer Diagnose meist noch viele Fragen unbeantwortet. Für Beistand und Linderung helfen dann nicht nur die Gespräche mit

anderen Betroffenen, sondern auch konkrete Maßnahmen. „Wir haben auch schon Arztbesuche trainiert, um gut vorbereitet zu sein. Ich war auf Wunsch außerdem selbst bei Patientengesprächen oder OP-Vorgesprächen der Teilnehmer dabei. Auch haben wir schon Ernährungspläne erstellt“, nennt Sibilla Dobschinski Beispiele.

Schilddrüsenenerkrankungen sind generell ein weites Feld, weshalb es in der Gruppe wichtig ist, auf jeden Teilnehmer individuell einzugehen. Das Auftreten in der Gruppe hat einen weiteren Vorteil: „Wir haben einen direkten Draht zu den Kliniken und Spezialisten“, erläutert Sibilla Dobschinski – mit den Jahren habe sich ein ganzes Netzwerk aufgebaut. Dadurch können beispielsweise Expertenmei-

Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven

Öffnungszeiten:
Mo – Do : 09:00 – 13:00 Uhr
Do : 15:00 – 18:00 Uhr
oder nach tel. Vereinbarung
Tel.: 04421 7719329

Das Hände-Symbol steht für Selbsthilfe. FOTO: GRABHORN

nungen schneller eingeholt oder Spezialisten zu Vorträgen eingeladen werden.

Selbsthilfegruppe Ängste und Zwänge

Treffpunkt: jeden 2. Mittwoch im Monat 17:00 Uhr im Selbsthilfebüro Kieler Straße 14, Wilhelmshaven

Kontakt: zwangwhv@t-online.de oder Info@seko-wtm-whv.de

Schlafapnoe-Selbsthilfegruppen „rund um den JADEBASS“

Gruppentreffen z.Z. nicht möglich. Wir sind z.Z. im Homeoffice.

Unser Onlineprogramm und aktuelle Informationen unter: www.schlafapnoe-selbsthilfegruppe.de

Beratung unter 04421 / 956222

Neue Selbsthilfegruppe für körperbehinderte Menschen

Geht doch!

Ob kultivierte gemeinsame Gespräche, Besuch von Kino, Kunststalle oder Oper – auch mit körperlichen Einschränkungen ist das möglich. Hier bringt sich jeder je nach seinen Fähigkeiten ein und dann Geht's doch!

Kostenfreie Treffen jeden 1.+3. Mittwoch eines Monats von 11.30 – 13.00 Uhr im Sniederhus Wittmund, Am Kirchplatz

Anmeldung erbeten unter Selbsthilfekontaktstelle. Tel.: 0 44 62 / 9 23 84 20

Neue Selbsthilfegruppe für abstinent lebende Menschen

Im April noch online! Trockeneis!

Abstinenz ist ein Tanz auf dünnem Eis. Wer ein Alkoholproblem hatte, jetzt alkoholfrei lebt und dies auch zukünftig möchte, ist herzlich zum Austausch eingeladen.

Kostenfreie Treffen jeden 1.+3. Mittwoch eines Monats von 19.00 – 20.30 Uhr im Sniederhus Wittmund, Am Kirchplatz

Anmeldung erbeten unter Selbsthilfekontaktstelle. Tel.: 0 44 62 / 9 23 84 20

Treffpunkt Gesundheits-Fitnessuhr

Termine: Montag, 12. April, 26. April, 10. Mai, jeweils 15:00 – 16:30 Uhr in den Räumen der Seko WHV, Kieler Straße 14

Anmeldung: 04421 / 7719329

MS-SELBSTHILFGRUPPE WILHELMSHAVEN / FRIESLAND

MS ist nicht heilbar, aber es gibt Behandlungsansätze, die präventiv wirken. Diese Ziele verfolgen wir in unserer Selbsthilfegruppe: Der Krankheit zu trotzen, sie in den Alltag zu integrieren und das Leben mit ihr zu meistern.

Wir treffen uns am 1. Montag im Monat um 18:00 Uhr in den Räumen der MEDIAN-Klinik in Wilhelmshaven, Bremer Straße 2

Kontakt: 0174 / 6666320 oder Selbsthilfekontaktstelle 04421 / 7719329

Selbsthilfegruppe Wilhelmshaven

Tinnitus · Morbus Menière · Schwerhörigkeit

Ich höre was, was du nicht hörst!

Treffen: jeden 3. Freitag im Monat um 15.30 Uhr
Wo: Selbsthilfebüro Kieler Straße 14, 26382 Wilhelmshaven
Kontakt: Erich Schoone, 04421/501820

SHG Stoma WHV

Wir helfen uns gegenseitig bei Problemen und Ängsten mit einem Stoma. Wir treffen uns jeden letzten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr neben dem Vertragsaal des Klinikums.

Ansprechpartnerin
Ingeborg Pucklitsch-Weyerts
Telefon: 04421 / 301150

Heute wird fast jedes Kind mit einem angeborenen Herzfehler und jedes 1.000 Kind mit einem sehr schweren Herzfehler geboren.

Wir bieten unter anderem:

- Individuelle Therapien verschiedener Art z. B. Hippotherapie
- Information, Fort- und Weiterbildung der Eltern
- Sozialisierung der Herzkinder untereinander
- Wochenendseminare für Eltern, Herzkinder und Geschwister

Unterstützung von Jugendlichen mit angeborenen Herzfehlern
Verbesserung der medizinischen Betreuung und viel mehr

Herzkinder Ostfriesland e.V.

Sie benötigen Hilfe?
Kontaktieren Sie uns gerne per Mail: info@herzkinder-ostfriesland.de oder telefonisch unter: 04941 / 6044316

Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“

„Depressionen und Ängste“
Aus der Glocke ins Leben...und dann?
Trotz Corona halten wir zusammen.

UNS gibt es, seit dem 17. Oktober 2019

Bei uns sind Sie, trotz Corona nicht alleine, sondern richtig!

Ihrer erste Schritt ist immer schwer, selbst diesen machen wir Ihnen leicht und helfen! Wenn auch Sie Ihrem Alltag entfliehen möchten um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, dann freuen wir uns auf ein Kennenlernen!

„Wir treffen uns“
jeden Donnerstag von 18.30 bis 20.00 Uhr in der Kieler Str. 14, Wilhelmshaven

Anmeldung und Informationen unter:
m.thomaslebensfreude.shg@gmx.de
Meike Thomas (Leitung)
oder direkt an die
Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven,
Kieler Straße 14, ☎ 0 44 21 – 77 19 31 29, seko-wellnitz@t-online.de
(Mo-Di: 9:00 – 13:00 Uhr, Do: 15:00 – 18:00 Uhr)

Selbsthilfegruppe Sucht – Schwerpunkt Alkohol

Rat und Hilfe für Betroffene und Angehörige

Kontakt
klausfechner@aol.com · ☎ 04421/949222

Über ein Kontaktformular auf der Homepage: www.shg-freundeskreis-wilhelmshaven.info oder besuchen Sie uns doch einfach an unseren Gruppenabenden: Jeweils von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr in den oberen Räumen der Diakonie Wilhelmshaven

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenenerkrankungen Wilhelmshaven

Wir treffen uns jeden 4. Donnerstag in den Monaten Februar, April, Juni, August und Oktober um 19:00 Uhr im Mehrgenerationenhaus WHV, Werfstraße 75 (Banter Kirche).

Mit unseren Kenntnissen und Erfahrungen möchten wir Betroffenen helfen, besser mit der Krankheit umzugehen, um wieder mehr Lebensqualität zu erlangen.

Kontaktperson: Sibilla Dobschinski
Tel. 04421/3707410, sibilla.dobschinski@gmx.de

Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauferkrankungen Wilhelmshaven und Umgebung

Bei uns kommen Menschen zusammen, die unter Herz-Kreislauferkrankungen leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen. Das kann in Gesprächsrunden geschehen, häufig werden aber auch gemeinsame Aktivitäten unternommen, die der besseren Bewältigung von Problemen im Alltag dienen.

Kontakt: Bernd Köhler, ☎ 04421/3586034

Demenz in der Familie? Wissen was zu tun ist!

Initiative für Alzheimer und Altersdemenz

Eine Selbsthilfegruppe der Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V.

Seit über 22 Jahren miteinander – Füreinander

Information – Austausch – Rat und Beistand
Gemeinsam die schweren Zeiten durchstehen.

Treffen: z. Zt. Corona bedingt nur telefonisch: 04421 / 70443 vormittags

Demenz? Alzheimer? Wissen was zu tun ist!

Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V.
Umfassende Information, Beratung und Hilfe!

Fachberatungsstelle Demenz
Leitung: Rosemarie Groß, Dipl. Psychologin i.R.

Erstinformation und Vergabe von Gesprächsterminen
Tel. 04421 / 70443 vormittags od. AB mit Rückrufgarantie.

Sitz der Fachberatungsstelle:
Seniorenresidenz Linderhof, Siedlerweg 10
26384 Wilhelmshaven

PARKINSON

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Unterstützung
- Erfahrungsaustausch

TREFFEN
Jeden 1. Mittwoch im Monat
UM
10.00 Uhr
IM
Sniederhus Wittmund,
Am Kirchplatz 5

HERMA MEYER
Apen, Telefon 01 72 / 885 2925
WOLFGANG SCHRÖTER
WTM, Telefon 04462 / 2 04 27 20

SELBSTHILFGRUPPE für Menschen mit Lungenfunktionsstörung Wittmund

Betroffene tauschen sich aus. Ob Asthma, Bronchiektasen, Lungenfibrose, Emphysem oder COPD – in dieser Selbsthilfegruppe sind Sie gut aufgehoben.

Gemeinsamer Austausch mit Tipps zur Krankheits- und Lebensbewältigung und vielleicht auch Aktivitäten außerhalb der Gruppenarbeit sind möglich.

Wir werden durch den Verein für Gesundheit und Selbsthilfe begleitet.
Kontakt: Heine Bräutigam, Tel. 0442/23197
heine_braeutig@web.de

Selbsthilfegruppe für Hörbehinderte Wittmund

Unterstützung für alle Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige

Postanschrift: Erlenhain 9, 26409 Wittmund
Telefon: 04973 / 939392
E-Mail: shg_hoeren@web.de

Neue Selbsthilfegruppe in Wilhelmshaven „Floor 55“

...wenn der Gedanke an den eigenen Suizid nicht verstummen will...
...einfach einmal darüber sprechen können...

Treffen jeden 2.+4. Dienstag eines Monats um 18.00 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle, Kieler Straße 14 (Eckhaus, Eingang von der Peterstraße)

Vorherige Anmeldung unter Tel.: 04421 / 7719329 erbeten.

Bluna

Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, Ängsten und / oder Depressionen.

Treffen finden jeden 2. und 4. Montag des Monats von 19–21 Uhr im Sniederhus in Wittmund statt.
Bitte nur mit Voranmeldung zum Ersttreffen kommen.

Informationen bei: Lutz Asmus · Tel. 0162 / 6869149 · bluna@ewe.net

RHEUMA LIGA Niedersachsen e.V.

Arbeitsgemeinschaft Wilhelmshaven
Ansprechpartner: Frau Avanas, Frau Nauert, Herr Janssen
Sprechzeiten: Montag 10.00–12.00 Uhr, Donnerstag 16.30–18.30 Uhr · Müllerstr. 67, 26384 Wilhelmshaven · Tel. 04421 / 365416 oder 01520207555 (Frau Avanas)
E-Mail: AG-Wilhelmshaven@rheuma-liga-nds.de

Arbeitsgemeinschaft Landkreis Wittmund
Ansprechpartner: Almut Metzler und Hildegard Ubben
Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag von 09.00 – 13.00 Uhr, Kurt-Schwitters-Platz 2, 26409 Wittmund · Tel. 04462-2045782, Fax 04462-2045783
E-Mail: AG-Esens-Wittmund@rheuma-liga-nds.de

Die Rheuma-Liga unterstützt Sie dabei, die optimale Behandlung Ihrer Erkrankung zu finden, Krankheiten vorzubeugen und Beschwerden zu lindern.

Unsere Angebote:

- Funktionstraining, Wasser- u. Trockengymnastik
- T-Rena
- Rehabilitationssport, Wasser- u. Trockengymnastik
- Gesprächskreise

Die Teilnahme ist mit einer Verordnung vom Arzt oder als Selbstzahler möglich.

SELBSTHILFGRUPPE SEXUELLER MISSBRAUCH

- Wir sind betroffene Frauen.
- Wir begleiten und stützen uns gegenseitig.
- Wir sind nicht allein mit dem Erlebten.
- Wir sprechen eine Sprache und lachen miteinander.

Wir helfen uns jeden 4. Donnerstag im Monat von 11.30 – 13.00 Uhr im Selbsthilfebüro Kieler Straße 13, 26382 Wilhelmshaven

Kontakt: ☎ 04421 / 7719329 | info@seko-wtm-whv.de

AOK Die Gesundheitsklassen

Alles bleibt anders. Und Gesundheit das Wichtigste.

Bis zu 500€* für individuelle Mehrleistungen

Machen Sie das Beste aus Ihrem neuen Alltag: Profitieren Sie jetzt von starken Mehrleistungen und erhalten Sie bis zu 500€* für Ihre individuelle Gesundheitsvorsorge.

*So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr für alle Mehrleistungen zusammen.

WEGWARTE

Lebenshilfe nach Diagnose Krebs
Gökerstrasse 125 L · 26384 Wilhelmshaven
Überseeschwestern E.V.

Kontakt: Magdalena Mandel · ☎ 04421 / 502108
E-Mail: m-mandel@t-online.de
oder
Kontakt: Anke Lutz · ☎ 04461 / 892149

Wir bieten Ihnen mit der Diagnose Krebs ein offenes Ohr.