

Selbsthilfe-Kontaktstelle mit neuem Domizil

SOZIALES Gruppenraum namens „Wilhelmshaven“ bietet bis zu 17 Personen Platz

WILHELMSHAVEN/WITTMUND/WD – Oft ist der Leidensdruck sehr hoch, zahlreiche Arztbesuche sowie Klinikaufenthalte liegen hinter den Betroffenen, wenn sie sich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle wenden, um Hilfe und Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe zu finden und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Denn die Selbsthilfe-Kontaktstelle (Seko) berät, vermittelt oder hilft bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. „Selbsthilfe ist neben der medizinischen Versorgung eine Ergänzung, die Hoffnung gibt und Mut macht“, sagt Cordula Franke Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstellen Wittmund und Wilhelmshaven, die seit 2023 auch die Geschäftsführung inne hat. „Selbsthilfe ist Betroffenenhilfe, kostenlos, vertraulich und niederschwellig. Es ist ein ständiges Geben und Nehmen und sie verbindet Menschen, die von der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation betroffen sind.“ In der Selbsthilfe erhalten Betroffene Unterstützung und Informationen. Aber besonders der Austausch mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, schafft Entlastung und die Menschen spüren oft zum ers-

ten Mal in ihrem Leben: Ich bin nicht allein.

150 Selbsthilfegruppen

„Dies setzt bei vielen Betroffenen Energien frei, die eigene Lebenssituation anzunehmen und nach Lösungen zur Verbesserung der Lebensqualität zu suchen“, weiß Cordula Franke zu berichten. In den beiden Selbsthilfezentren in Wittmund und in Wilhelmshaven stehen den insgesamt rund 150 Selbsthilfegruppen zwischen Jaderstadt und Harlestadt die Gruppenräume der Kontaktstellen zur Verfügung, in denen sie sich treffen und in denen sie ihre Veranstaltungen durchführen können. Während die Stadt Wittmund der Seko erfreulicherweise das „Sniederhus“ am Kirchplatz 5 zur Verfügung stellt, hat die Selbsthilfekontaktstelle in Wilhelmshaven erst kürzlich neue Räume in der Bahnhofstraße 5 bezogen. Der Eingang von der sogenannten Rambla aus befindet sich zwischen dem Geschäft Triangel und einer Versicherungsagentur. „Die neue Außenwerbung wird demnächst angebracht“, sagt Cordula Franke. „Dann sind wir leichter zu finden.“ In den neuen Räumlichkeiten in der ers-



Cordula Franke, geschäftsführende Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven-Wittmund, und Dennis Mersetzky, 1. Vorsitzender des Vereins zur Förderung von Gesundheit und Selbsthilfe e.V., beim Arbeitsgespräch im kleinen Gruppenraum „Voslapp“.

BILD: WALBURG DITTRICH

ten Etage, die dank Fahrstuhl barrierefrei zu erreichen sind, stehen den Gruppen große helle und selbstverständlich barrierefreundliche Räume und Sanitäranlagen zur Verfü-

gung. „Alles kann mit dem Rollstuhl erreicht werden“, so Franke. Außerdem steht in der Selbsthilfekontaktstelle, dank einer Spende vom Sanitäts-haus Koschade, ein Rollstuhl

für den kurzfristigen Bedarf zur Verfügung. Der große Gruppenraum namens „Wilhelmshaven“ bietet bis zu 17 Personen Platz. „Das ist optimal“, so Franke. „Denn größer

sollten die Gruppen möglichst auch nicht sein.“ Modernste Multimedia-Geräte und ein Gäste-WLAN stehen hier zur Verfügung. Diese können für Fortbildungen der Kontaktstelle, Seminare oder gemeinsame Informationsveranstaltungen in Kooperation mit der Ärzteschaft genutzt. Ein weiterer kleiner Raum, er heißt „Voslapp“, dient für Gespräche in kleinerer Runde und kann sowohl von den Gruppen als auch von den Mitarbeitenden genutzt werden. Im Büro namens „Hep-pens“ gibt es zwei PC Arbeitsplätze: einen für die geschäftsführende Leiterin der Seko, Cordula Franke und ein weiterer Arbeitsplatz für die Mitarbeitenden der Seko oder des Vorstands. Die separate, voll ausgestattete Küche kann von allen genutzt werden. Dass die neue Selbsthilfekontaktstelle nun wesentlich zentraler gelegen ist als zuvor im Europaring, freut alle Beteiligten sehr. Weniger erfreulich sei, so Franke, dass die Stadt die Parkgebühren so drastisch erhöht und die gebührenpflichtige Parkdauer bis 20 Uhr verlängert hat. „Wir empfehlen unseren Gruppen darum, den ÖPNV zu nutzen oder das Parkhaus an der Nordseepassage.“

Selbsthilfe-Kontaktstellen - GEMEINSAM STATT EINSAM IN WITTMUND UND WILHELMSHAVEN

Diabetes Typ I für junge Menschen

Treffen jeden 4. Dienstag eines Monats
18.00 bis 19.30 Uhr Bahnhofstr. 5 WHV
Ansprechperson Seko: 04421-7719329

Diabetiker Niedersachsen e.V. Bezirk WHV

Kontakt: Manfred Herbst, Tel. 04421-34037 und
Heinz Wendeling, Tel. 04421-25767
E-Mail: ddb.herbst@gmx.de

Post-Covid Selbsthilfegruppe WHV

Für Corona-Genesene mit Spätfolgen
Informationen über die Seko: 04421-7719329

Post-Covid Selbsthilfegruppe Wittmund

Für Corona-Genesene mit Spätfolgen
Treffen jeden 4. Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr
im Sniederhus
Informationen über die Seko: 04421-7719329
E-Mail: shg-postcovid-wtm@web.de

SHG Heimathafen Niere

Nierenerkrankung, Dialyse, Transplantation
Treffen jeden 1. Dienstag im
Monat um 15:30 Uhr
Kontakt: info@heimathafen-niere.com
Webseite: www.heimathafen-niere.com

SHG Schlafapnoe WHV-Friesland

Treffen jeden 2. Dienstag im Monat im Lindenhof
Kontakt: Reinhard Wagner, Tel. 04421-956222
E-Mail: wagner@t-online.de
www.schlafapnoe-selbsthilfegruppe.de

Sucht-Selbsthilfegruppe „Bleib Sauber“

Alkohol und Sucht
Treffen: montags von 19:00 – 21:00 Uhr im
Gemeindehaus Christus- u. Garnisonskirche WHV
Informationen und Anmeldung unter: 0163-9071519
www.narcotics-anonymous.de

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenerkrankung WHV

Informationen und Erfahrungsaustausch
Kontakt: Sibilla Dobschinski,
Tel. 04421-3707410
E-Mail: sibilla.dobschinski@gmx.de
www.schilddruse-whv.de

Selbsthilfegruppe Sexueller Missbrauch

Treffen jeden 4. Donnerstag
im Monat von 13:00 -14:30 Uhr
Informationen über die Seko,
Tel. 04421-7719329

Alzheimergesellschaft WHV-Friesland

Initiative für Alzheimer und Altersdemenz
Umfassende Information, Beratung und Hilfe
Kontakt: Frau Rosemarie Groß,
Tel. 04421-70443

SHG Gesprächskreis von Eltern für Eltern von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

Treffen jeden 1. Montag
im Monat 19:00 – 21:00 Uhr
Gemeindehaus der
Christus- u. Garnisonskirche WHV
Kontakt: Frau Peichert, Tel. 04422-999830, Mail:
copei@arcor.de

Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“

Depressionen und Ängste
Treffen jeden Donnerstag
von 18:30 – 20:00 Uhr
Anmeldung u. Info:
Meike Thomas 0177-5280229
m.thomaslebensfreude.shg@gmx.de

SHG Restless Legs Syndrom WHV u. Friesland

„Unruhige Beine“
Treffen jeden 4. Mittwoch im Monat
Kontakt: Ursula Cerull,
E-Mail: info@rls-whv-friesland.de

SHG Tinnitus, Morbus Meniere, Schwerhörigkeit Wilhelmshaven

Treffen jeden 3. Freitag im Monat um 15:30 Uhr
Bahnhofstraße 5
Kontakt: Erich Schoone, Tel. 04421-501820

SHG für Hörbehinderte Wittmund

**Unterstützung für alle Menschen
mit Hörbehinderung**
Treffen jeden 4. Dienstag im Monat
im Sniederhus Wittmund
Kontakt: Rolf Münch Tel. 04973-939392,
E-Mail: shg_hoeren@web.de

Parkinson – SHG für Betroffene und Angehörige

Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch
Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat 10:00 Uhr, Snie-
derhus Wittmund
Kontakt: Herma Meyer, Tel. 0172-8852925

SHG Parkinson Wilhelmshaven

**Tipps und Anregungen zur Verbesserung der Lebens-
qualität**
Treffen jeden 3. Dienstag im Monat
um 15:00 Uhr, Gorch-Fock-Haus WHV
Kontakt: Erich Schoone, Tel. 04421-501820

SHG Ängste und Zwänge

Kontakt: E-Mail: zwangwhv@t-online.de oder
Seko: 04421-7719329

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. AG WHV

Beratung, **Funktionstraining u.
Rehabilitationssport**
Sprechzeiten: Mo. 10:00 – 12:00 Uhr,
Do. 16:30 – 18:30 Uhr
Kontakt: Frau Avanas, Frau Nauert,
Tel. 04421-365416
E-Mail: AG-Wilhelmshaven@rheuma-liga-nds.de

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Landkreis Wittmund

**Beratung, Funktionstraining
u. Rehabilitationssport**
Sprechzeiten: Dienstag-Donnerstag
von 09:00 – 13:00 Uhr
Kontakt: Almut Metzler, Tel. 04462-2045782
E-Mail: AG-Esens-Wittmund@rheuma-liga-nds.de

Selbsthilfegruppe „Fibro Schlicktown“

Austausch und Informationen zur Fibromyalgie
Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat
beim Sozialverband WHV
Kontakt: Birgit Schneegold, Tel. 04421-3009074
E-Mail: fibro-schlicktown@online.de

SHG Stoma WHV

**Gegenseitige Hilfe bei Problemen
u. Ängsten mit einem Stoma**
Treffen jeden dritten Dienstag
im Monat um 19:00 Uhr
Bahnhofstraße 5, 26382 WHV
Kontakt: Ingeborg Pucklitsch-Weyerts,
Tel. 04421-301150

GESA - gesundheitsbezogene Seniorenarbeit

Treffen jeden Mi und Fr um 14:30 Uhr im Sniederhus
Kontakt: Seko 04462-9238420