

Trägerverein mit komplett neuem Vorstand

SOZIALES Vorsitzender ist Dennis Mersetzky – Neues Logo der Selbsthilfe-Kontaktstelle

WILHELMSHAVEN/WITTMUND/WD – Doch nicht nur räumlich hat sich die Seko Wilhelmshaven dieses Jahr neu aufgestellt. Auch der komplette Vorstand des Trägervereins „Verein zur Förderung von Gesundheit und Selbsthilfe e.V.“ ist im März neu gewählt worden. Der 1. Vorsitzende ist Dennis Mersetzky, der selbst erst Ende letzten Jahres dem Verein beigetreten ist. „Wir wollen in der Selbsthilfe zukünftig auch jün-

AUFGABEN

- Kostenlose **Beratung und Information** über die Selbsthilfe

- **Vermittlung** zwischen Betroffenen und den passenden Gruppen

- **Gründung und Förderung** von Selbsthilfegruppen

- **Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit** für die Selbsthilfe

- **Förderung der Zusammenarbeit** zwischen Selbsthilfegruppen und Einrichtungen aus dem Sozial- und Gesundheitswesen

- **Netzwerkarbeit**

gere Menschen ansprechen“, sagt der 41-jährige, der selbst zwei neue Gruppen gegründet hat. Zum einen die Gruppe „Heimathafen Niere“ für Nierenerkrankte und die Gruppe „Mehrblick“ für Menschen mit Augenkrankheiten. Auch der neu gewählte 2. Vorsitzende Thomas Kühnemann und die Schriftführerin Kathrin Müller sind beide sehr aktiv in der Selbsthilfe und leiten die Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose „Alles geht – nur anders“. Insgesamt sind im Laufe dieses Jahres zwölf neue Gruppen gegründet worden, darunter einige für „junge Erwachsene“ im Alter von 18 bis 35 Jahren. So zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe für junge Diabetes Typ I-Erkrankte oder eine für Depressionen bei jungen Erwachsenen in Wilhelmshaven. In Wittmund ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die aus der Ukraine geflüchtet sind, hinzugekommen. Auf der Homepage www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de sind alle rund 150 Selbsthilfegruppen (rund 100 in Wilhelmshaven und 50 in Wittmund) mit näheren Infos und Kontaktdaten hinterlegt und zu finden. Aber apropos Neuigkeiten: Neu ist auch das Logo der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Es zeigt zwei einander

zugewandte Sprechblasen, die das Gespräch und den Kontakt symbolisieren sollen, den die Seko anbietet.

„Selbsthilfegruppen sind ein wichtiger Teil des sozialen Miteinanders und werden als ‚sogenannte‘ vierte Säule des Gesundheitssystems bezeichnet“, erläutert Cordula Franke. Denn die Selbsthilfegruppen würden das Gesundheitssystem nachweislich entlasten. Als freiwilliger Zusammenschluss von Betroffenen für Betroffene verhindern sie, dass sich Menschen mit ihrer Erkrankung allein und isoliert fühlen. In der Gruppe erhalten sie mitfühlendes Verständnis, es braucht keine langen Erklärungen, denn die anderen Teilnehmenden wissen, wovon die Rede ist. Und sie wissen im besten Fall auch, wo und wie man Hilfe und Informationen bekommen kann. Gemeinsam ist halt besser als einsam.

Und last but not least erhält die Seko erstmalig, neben der bereits seit Jahren wiederkehrenden Förderung des Landkreises Wittmund, eine institutionelle Förderung der Stadt Wilhelmshaven. Für die finanzielle Unterstützung und die Arbeit der vielen ehrenamtlichen Selbsthilfeaktivisten, ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle ausgesprochen dankbar.



Helle moderne Räume stehen der Seko für Gruppentreffen und Fortbildungen zur Verfügung. Hier der große Gruppenraum „Wilhelmshaven“.

BILD: WALBURG DITTRICH

WAS DAZU NOCH WICHTIG IST

Rund 150 Selbsthilfegruppen

WILHELMSHAVEN/WITTMUND/WD – Träger der Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven (Seko) ist der Verein zur Förderung von Gesundheit und Selbsthilfe e.V., neue Mitgliedschaften sind willkommen.

Seko Wittmund gründete sich 2005, Wilhelmshaven 2008. Insgesamt gibt es derzeit rund 150 Selbsthilfegruppen, in denen über 4000 Personen organisiert sind.

Die Gemeinschaftskasse der Krankenkassen finan-

ziert ca. 70 Prozent der Selbsthilfe, die restlichen 30 Prozent werden über Projektförderung, das Land Niedersachsen, den Landkreis Wittmund, die Stadt Wilhelmshaven und über Spenden finanziert.

WIR SIND FÜR SIE DA – IHRE SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLEN IN WITTMUND UND WILHELMSHAVEN

SHG Herz- Kreislauferkrankungen WHV und Umgebung

Gesprächsrunde und gemeinsame Aktivitäten
Treffen jeden 3. Mittwoch im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr
Kontakt: Bernd Kühler, Tel. 04421-3586034

SHG Multiple Sklerose – Alles geht – nur anders

Treffen jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
Kontakt: Kathrin Müller, Tel. 04421-4820599
Mail: mshwh@gmx.de

SHG für Lungenfunktionsstörung Wittmund

Gemeinsamer Austausch mit Tipps zur Krankheitsbewältigung
Kontakt: info@brsg-wittmund.de
Telefon: 04462-23197

Posttraumatische Belastungsstörungen

Treffen jeden 3. Montag von 18:30 – 20:00 Uhr
Kontakt: Andrea Lenz 0176-72737668
Mail: a.Lenz.ptbs@gmail.com

Pflegende Angehörige

Unterstützung und Austausch für pflegende Angehörige sowie Informationen zu Hilfsangeboten
Treffen jeden 1. Montag im Monat von 14:30 – 16:00 Uhr
Kontakt: Helga Hansen, hansen.whv@t-online.de oder Seko: 04421-7719329

Geplante Gruppeneugründungen in 2024 zu den Themen:

1. Autismus Selbsthilfegruppe für Eltern von autistischen Kindern, Kontakt: Simon Herbst info@ass-fuer-eltern.de
2. Kopfkrebs: Nein Danke, Kontakt Seko: 04421-7719329
3. Eltern von Kindern mit dem fetalen Alkoholsyndrom, Kontakt Birgit Janssen: janssen.birgit@gmx.de
4. Krebsbetroffene Frauen WHV, Kontakt: Seko 04421-7719329

Vätternetzwerk – Kinder brauchen beide Eltern

SHG Vätternetzwerk bietet verantwortungsvollen Vätern in und nach der Trennungsphase Erfahrungsaustausch.
Kontakt: Seko 04421-7719329 oder WhatsApp 0160-99641935
www.eltern-für-immer.de

SHG für junge Erwachsene: Gemeinsam gegen Depressionen

Kontakt: Seko 04421-7719329
Mail: info@seko-wtm-whv.de

Blickpunkt Auge Beratung

Fachberatung in allen Belangen einer Sehbehinderung oder Augenerkrankung
Jeden 1. Donnerstag im Monat von 10:00 – 13:00 Uhr
Bahnhofstraße 5, 26382 WHV
Kontakt: Seko 04421-7719329

SHG Meerblick

Betroffenaustausch für Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit
Jeden 1. Dienstag im Monat von 18:00 – 19:30 Uhr
Bahnhofstraße 5, 26382 WHV
Kontakt: info@mehrblick.info

SHG für ukrainische Flüchtlinge Wittmund

Austausch zu den Themen Heimweh, Trauma und Herausforderungen des neuen Lebens
Treffen jeden 2. und 4. Monat um 17:30 Uhr im Sniederhus
Kontakt Anna und Olha: 0152-06060432
Mail: ozinuhova@gmail.com

SHG für Depressionen

Treffen jeden Dienstag von 19:00 – 20:30 Uhr
Treff auf Siebethsburg im FREIRAUM
Kontakt Renate: 0176-68883344
Mail: renschwes@gmail.com

Neues Leben im fremden Land/SHG für Menschen aus Osteuropa

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr im Sniederhus Wittmund
Kontakt: Svetlana Heckendorf 0172-5170308
Mail: svetlana-heckendorf@t-online.de

ADHS – Eltern mit ADHS

Treffen jeden ersten Samstag im Monat von 15:00 – 16:30 Uhr
Kontakt: Simone Buck 01783-828189
Mail: eichhoernchen-eltern@gmx.de

SHG Adipositas WHV

Treffen jeden 2. Montag im Monat
Mail: shg.adipositas.whv@gmail.com
www.shg-adipositas-whv.de

Freundeskreis WHV-Bant

Jeden Freitag von 19:00 – 21:00 Uhr, Diakone Fachstelle Sucht, Werftstr. 71 in WHV
Kontakt: 01516-7169904

SHG AND: Abhängigkeit Nein Danke

Treffen jeden Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr in Esens
Kontakt: Friedrich 04973-913170
Mail AND-Esens@web.de

Freitagsgruppe für Betroffene und Angehörige

Treffen jeden Freitag um 20:00 Uhr im Siederhus WTM
Kontakt: Karl 0151-75099883
Mail: karl.ihrgaertner@web.de

Blitzidee/ADHS bei Erwachsenen

Treffen jeden 3. Montag im Monat im Sniederhus WTM
Kontakt: Michael Beier 0173-9029298

SHG Prostatakrebs Wittmund

Jeden 4. Mittwoch im Monat im Harlestübchen
Kontakt: Reiner 0172-4310216
Mail: reiner.decker@ewetel.net

SHG für Frauen Krebsbetroffener e.V.

Treffen jeden 1. Mittwoch im Monat
Kontakt: Marlies 04462-6970
Mail: marlies.eichenbaum@ewetel.net

Lebensanker Esens

Kontakt: Brigitte 04971-6049530
www.lebensanker-esens.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Wilhelmshaven

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 9:00 – 13:00 Uhr, Do. 15:00 – 18:00 Uhr u. nach Vereinbarung
Kontakt: 04421-7719329,
E-Mail: info@seko-wtm-whv.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Wittmund

Öffnungszeiten:
Di, Mi, Do von 9:00 – 12:00 Uhr, Mi 14:00 – 17:00 Uhr u. nach Vereinbarung
Kontakt: 04462-9238420,
E-Mail: info@seko-wtm-whv.de