

HOLSTEINISCHER COURIER

Eine Chance für Menschen mit chronischen Erkrankungen oder sozialen Problemen

Zentrale Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) koordiniert und unterstützt viele Selbsthilfegruppen in Neumünster

Die Selbsthilfe ist die vierte Säule im deutschen Gesundheitssystem. Das setzt aktive Patientinnen und Patienten voraus, die sich selbstständig um ihre gesundheitlichen Belange kümmern. Seit 1992 stehen ihnen dabei die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe (ZKS) in Neumünster zur Seite, deren Träger das DRK Neumünster ist. Sie sind Menschen mit chronischen Erkrankungen und sozialen Problemen behilflich, neue Wege zu gehen und bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

In Neumünster gibt es ein großes Angebot an Selbsthilfegruppen für Menschen, die beispielsweise von einer chronischen Erkrankung betroffen sind. Hier bieten die Mitarbeiterinnen der ZKS ein breites Spektrum an Unterstützungsmöglichkeiten. Das reicht von einem Gesprächskreis für Selbsthilfegruppen-Leitungen über Fortbildungsangebote, per-



Christine Horsch (li.) und Andrea Osbahr. Foto: ZKS

sönliche Beratung und Unterstützung bei der Antragstellung für die Fördergelder der gesetzlichen Krankenkassen. Andrea Osbahr, die Leiterin der ZKS, sagt: „Wir beraten und vermitteln auch bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe. Etlichen Gruppen können wir im DRK-Haus in der Schützenstraße einen kostenfreien Raum anbieten. Sollte das nicht möglich sein, verweisen wir auf weitere Raumangebote, die man erfragen kann. Wenn es einmal Prob-

leme in einer Selbsthilfegruppe gibt, vermitteln und beraten wir auch in solchen Situationen.“

Das Spektrum der Selbsthilfegruppen reicht von psychischen Erkrankungen über Krebs bis hin zu Selbsthilfegruppen, die sich um soziale Probleme drehen. Auch Suchtgruppen sind stets nachgefragt. Dabei geht es nicht nur um Suchtproblematiken wie Alkohol- oder Drogensucht, sondern auch um Spiel- oder Mediensucht. Die Arbeit der ZKS gliedert sich in die drei Bereiche Selbsthilfeberatung, den Demenz-Chor „Die Herbstzeitlosen“, die psychosoziale Krebsberatung und die Selbsthilfegruppe Leben mit Krebs, eine DRK-SHG.

Eine Selbsthilfe-App wurde für ganz Schleswig-Holstein erstellt, an der alle Selbsthilfe-Kontaktstellen im Land beteiligt sind. Hier finden sich alle Selbsthilfethemen sowie viele weitere Informationen wie Gesundheitsveranstaltungen al-

ler Art. Die beiden Mitarbeiterinnen der ZKS Christine Horsch und Andrea Osbahr weisen darauf hin, dass die App im AppStore kostenfrei zum Download bereits steht.

Termine

17. Juli, 15:30 Uhr, Stadtbücherei: Geschichten und mehr... Fototag im Dinokindergarten, Vorlesen für Kinder ab 5 Jahren, Kostenbeitrag: 0,50 Euro.

19. Juli, 20 Uhr, KDW, Waschpohl 20: Die einfachen Dinge (Komödie), 7 Euro. Tickets unter „reservierung@kdw-neumuenster.de“ vorbestellbar.

20. Juli, 12 - 14 Uhr: Stadtführung zum Thema „Spuren der Industriekultur“, kostenfrei, Treffpunkt: Vicelinkirche, Hinter der Kirche 1.

21. Juli, 14 - 15 Uhr, Museum Tuch und Technik, Kleinflecken 1: Öffentliche Führung ohne Anmeldung, Eintritt: Museumseintritt - keine Führungsgebühr. *noa*