

## Erster Selbsthilfetag im Landkreis Osterholz

Organisatoren und Aussteller zeigen sich mit der Resonanz zufrieden

Von Jelena-Katherina Sander



Dagmar Terbeck-Paul (Bildmitte) von der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KIBS) des Paritätischen Osterholz hat den Selbsthilfetag organisiert. Ihr Resümee: „Die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Es war unser erster Selbsthilfetag, es soll aber nicht der letzte gewesen sein.“

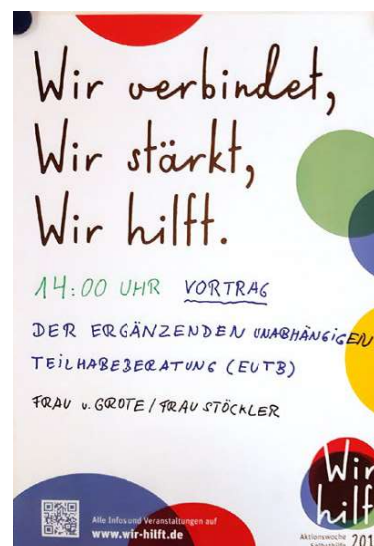
„Wir hilft.“ Unter dieses Motto stellte der Paritätische Gesamtverband die diesjährige bundesweite Aktionswoche Selbsthilfe vom 18. bis zum 26. Mai, in deren Rahmen der erste Selbsthilfetag im Landkreis Osterholz stattfand. „Die Idee zu einem Selbsthilfetag, an dem sich Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Osterholz vorstellen, hatte ich schon lange. Den Zeitpunkt im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche sowie der zeitgleich stattfindenden Publica auf dem benachbarten Stadthallengelände haben wir extra so gewählt, weil dann viele Messebesucher am Guttemplerhaus vorbeigehen. Wir wollen Hemmschwellen abbauen. Die Menschen sollen sehen: Selbsthilfegruppen sind nichts Komisches, hier sitzen ganz normale Leute“, erzählte Organisatorin Dagmar Terbeck-Paul von der KIBS.

Das Konzept ist aufgegangen: Zahlreiche Passanten auf dem Weg zur oder von der Publica wurden von den bunten Ballons und Fähnchen, einem Glücksrad, sowie den rhythmischen

Am Sonnabend, den 25. Mai fand im Guttemplerhaus am Stadtpark 14 in Osterholz-Scharmbeck der erste Selbsthilfetag im Landkreis Osterholz statt. 23 Selbsthilfegruppen stellten sich und ihre Anliegen vor und standen Interessierten für Gespräche zur Verfügung. Vorträge und Filmvorführungen rundeten das Informationsangebot ab; ein buntes Rahmenprogramm lockte zahlreiche Besucher an. Für Organisatorin Dagmar Terbeck-Paul von der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KIBS) des Paritätischen Osterholz war die Veranstaltung ein voller Erfolg: „Wir wollten Hemmschwellen abbauen, das ist uns gelungen.“ Auch die Aussteller zeigten sich mit der Resonanz zufrieden.

Klängen der Sambagruppe der Schule am Campus angelockt. Wer mochte, konnte einen Parcours mit einer sogenannten „Rauschbrille“ bewältigen. Zur Stärkung gab es ein großes Kuchenbuffet sowie alkoholfreie Cocktails, die gegen eine Spende angeboten wurden. Im Guttemplerhaus selbst konnten Besucher Filmvorführungen etwa über Glücksspielsucht ansehen oder einen der Vorträge, beispielsweise über die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung EUTB, anhören. Und natürlich ins Gespräch kommen: Mit Mitgliedern der 23 anwesenden Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Osterholz, die sich und ihre Anliegen im zentralen Tagungssaal an 17 Tischen vorstellten.

Von der Multiple Sklerose-Kontaktgruppe für den Landkreis Osterholz über die Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, den Bundesverband Polio e.V. sowie der Suchtkrankenhilfe bis zur Selbsthilfegruppe Angststörungen und der Selbsthilfegruppe Pflegende Angehöriger (Demenz) war



ein breites Spektrum vertreten. Die Besucher zeigten sich aufgeschlossen, bummelten an den Tischen vorbei und vertieften sich bei Interesse in weiterführende Gespräche.

Als Angehörige eines Mitglieds der Selbsthilfegruppe Depression ist Antje H. überzeugt: „Selbsthilfegruppen sind wirklich hilfreich für die Betroffenen, der Austausch untereinander ist unheimlich wichtig. Das kann viel auffangen.“ Ute Büschking sieht auch weiterhin großen Bedarf an diesem Austausch. „Wir haben bereits zwei volle Gruppen und sieben Menschen, die auf der Warteliste einer dritten Gruppe stehen. Heute gab es bereits innerhalb einer Stunde drei Anfragen.“ Auch Ilka Christin Weiß vom Netzwerk Trans\*Net zeigt sich sehr zufrieden mit den geführten Gesprächen. „Es gibt eine gewisse Scheu, an unseren Stand zu kommen. Aber wir sprechen die Menschen einfach an und wollen so das Verständnis für die Lebenssituation von Transsexuellen fördern.“

„Hier ist ja richtig was los, es herrscht buntes Treiben. Da haben Sie etwas Tolles auf die Beine gestellt“, wandte sich der Geschäftsführer des Paritätischen Olaf Bargemann an Dagmar Terbeck-Paul. Diese ergänzt: „Ein Erfolg ist dieser Tag schon allein deswegen, weil die Gruppen auch untereinander in den Austausch gekommen sind. Es war unser erster Selbsthilfetag, es soll aber nicht der letzte gewesen sein.“ Auch Edelgard

Kairies, 1. Vorsitzende des Guttempler-Hausvereins Klosterholz e.V., in dessen Räumlichkeiten der Selbsthilfetag stattfand, war zufrieden: „Die KIBS und der Guttempler-Hausverein arbeiten gerne und gut zusammen“, betonte sie.

Ein Verzeichnis aller Selbsthilfegruppen im Landkreis Osterholz finden Sie im Internet unter [www.paritaetischer.de/fileadmin/Kreisverbaende/Osterholz/Selbsthilfe/Flyer\\_KIBS\\_des\\_Paritaetischen\\_Osterholz\\_11.2017.pdf](http://www.paritaetischer.de/fileadmin/Kreisverbaende/Osterholz/Selbsthilfe/Flyer_KIBS_des_Paritaetischen_Osterholz_11.2017.pdf)

Für weitere Informationen wenden Sie sich an: **Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (KIBS) des Paritätischen Osterholz**

Dagmar Terbeck-Paul  
Am Stadtpark 14  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Tel. 047 91-98 29 001  
[dagmar.terbeck-paul@paritaetischer.de](mailto:dagmar.terbeck-paul@paritaetischer.de)



### Leichte Sprache

Es gibt Probleme, die man alleine nicht bewältigen kann. Dann tut es gut, mit anderen Menschen darüber zu reden. Mit Menschen, die die gleichen Probleme haben. Dafür gibt es Selbst-Hilfe-Gruppen. Hier treffen sich Menschen, die gleichartige Probleme haben. Um zu reden. Und sich gegenseitig zu helfen.

Im Land-Kreis Osterholz gibt es viele Selbst-Hilfe-Gruppen. Sie haben sich am 25. Mai zum 1. Mal öffentlich vorgestellt. Beim 1. Selbst-Hilfe-Tag. Wenn Sie mehr über die Selbst-Hilfe-Gruppen im Land-Kreis Osterholz wissen möchten, können Sie sich an Dagmar Terbeck-Paul von der KIBS wenden. Sie hat den 1. Selbst-Hilfe-Tag organisiert.



Das Guttemplerhaus war Schauplatz des 1. Selbsthilfetages im Landkreis Osterholz, bei dem sich 23 Selbsthilfegruppen vorstellten. Die Lebenshilfe Osterholz gehörte zu den Unterstützern der Veranstaltung.

links: Unter dem Motto „Wir verbindet“ bot der Selbsthilfetag vielfältige Informationen. Neben persönlichen Gesprächen und Filmvorführungen wurden auch Vorträge angeboten.

Fotos: Jelena-Katherina Sander