

Wenn Selbsthilfe zum Zweck wird

SOZIALES Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen stellt sich vor

20 Stände waren bei Familia aufgebaut worden. Insgesamt gibt es 220 Gruppen.

VON VALESKA LÖNS

OLDENBURG – Die Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen (Bekos) veranstaltete am Samstag den Selbsthilfetag unter dem Motto „Komm, wer immer du bist! – Selbsthilfegruppen offen für Alle!“. Die Institution besteht bereits seit 32 Jahren und hat mit über 220 Selbsthilfegruppen ein breites Spektrum für Menschen auf der Suche nach Gleichgesinnten abgedeckt. 20 unterschiedliche Gruppen informierten an Ständen über ihre Arbeit und wie sich Menschen mit Sorgen und Problemen selbst helfen können.

Zum zweiten Mal fand der Selbsthilfetag bei Familia in Wechloy statt. „Die Vereine und Gruppen können sich hier zeigen und auf sich aufmerksam machen. Die Besucher im Einkaufscenter sehen, was es an Hilfe gibt – ob sie nun nur für den Einkauf gekommen sind oder sich gezielt informieren wollen“, sagt Meike Dittmar, pädagogische Mitarbeiterin der Bekos. „Ein Mensch mit Suchtproblem wird sich vermutlich nicht direkt an den Stand stellen und sich öffentlich informieren, aber er weiß dann, wo er sich melden kann.“

Selbsthilfegruppen gibt es zu verschiedensten Themen- und Problembereichen. Von den anonymen Alkoholikern über die Alzheimer Gesellschaft bis hin zum Infocenter für Down-Syndrom entstanden über die letzten Jahre immer mehr Gruppen, in denen Betroffene und Angehörige über ihre Erfahrungen sprechen können. Monika Klumpe, Einrichtungsleiterin der



Viel los: 20 der Bekos angeschlossene Selbsthilfegruppen stellen sich am Samstag bei Familia in Wechloy vor.

BILD: MARTIN REMMERS

Bekos, erklärt den Sinn hinter der Selbsthilfegruppe an einem Beispiel: „Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Körpergröße von 1,30 Meter. Sie merken immer wieder, dass die Welt in der sie leben für größere Menschen gemacht ist. Schnell passiert es dann, dass man sich unnormal und entsprechend nicht zugehörig in der Gesellschaft fühlt. Da hilft es den Menschen unheimlich, Gleichgesinnte zu treffen, mit ihnen zu sprechen und gemeinsam Unternehmungen zu machen.“

Allein in Oldenburg und Umgebung sind es schätzungsweise 10000 Betroffene und Angehörige, die den Weg in die Selbsthilfe gefunden

haben. Julia Steenzen vom Verein Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität (dgti) trägt ein T-Shirt mit dem Aufdruck „staatlich anerkannte Frau“ und erklärt den langen und harten Weg von der Erkenntnis im falschen Körper zu stecken bis hin zur Geschlechtsumwandlung und der neuen Eingliederung in die Gesellschaft. Weitere Infos: Tel. 350 151 37.

Doris Baer, Leiterin der Restless Legs Vereinigung Oldenburg, klärte über eine erst seit 21 Jahren in Deutschland bekannte Erkrankung auf. „Menschen mit sogenannten „Restless Legs“ kommen einfach nicht zur Ruhe. Unter www.restless-legs.org erfährt

man, wie man damit leben kann.

Mit großen wenigen Lettern in ihren Flyern versucht die abc-Selbsthilfegruppe ihre Zielgruppe zu erreichen. Bei Problemen mit dem Schreiben und Lesen ist sie die richtige Adresse. Zu erreichen ist sie unter Tel. 0176 9074 8649.

Wolfgang Schlüters Stand vom Arbeiterkreis der Pankreatomierten ist schräg gegenüber aufgebaut. Er selbst ist seit Jahren bauchspeicheldrüsenerkrankt. Das nächste Treffen findet am 5. Juli im Pius statt. Infos unter Tel. 350 98 55.

Bekos ist zu erreichen unter Tel. 88 48 48 oder unter www.bekos-oldenburg.de