

## JUNGE SELBSTHILFE

# Hilfe holen bei Gleichaltrigen

Jugendlichen fällt es leichter, mit Gleichaltrigen über ihre psychischen Probleme zu reden – so wie in der Diepholzer Selbsthilfegruppe für Jugendliche mit psychischen Problemen.

Lisa und Tanja, beide 15 Jahre alt, hatten immer wieder Suizidgedanken und wollten ihrem Leben ein Ende setzen. Doch zumindest im Gespräch miteinander fühlten sie sich verstanden und telefonierten manchmal die ganze Nacht hindurch. Für die beiden war das eine große Hilfe. Doch die Hemmschwelle, sich mit ihren Problemen an einen Erwachsenen zu wenden, war lange Zeit zu hoch. Erst als Lisa es schaffte, sich an den Vertrauenslehrer zu wenden, erhielten die beiden Hilfe.

Die Idee für eine Selbsthilfegruppe mit Gleichaltrigen hatten die beiden Mädchen später im Rahmen eines Schulprojektes. Mithilfe der örtlichen [Barnstorfer Kontaktstelle](#) für Selbsthilfegruppen ging



Foto: iStockphoto

Gemeinsam geht's besser – vielen Jugendlichen fällt es leichter, sich mit einem Problem an einen Gleichaltrigen zu wenden (Beispielbild).

dann alles ganz schnell. Heute leiten Lisa und Tanja die Selbsthilfegruppe, die sich einmal wöchentlich in den Räumen der Kontaktstelle trifft. Die beiden wissen: Auch wenn die Gruppe keine Therapie ersetzen kann, ist sie für Jugendliche eine wichtige erste Anlaufstelle, um sich professionelle Hilfe zu holen. Und wenn die beiden jungen Leiterinnen einmal überfordert sind, gibt es einen Notfallplan – bei Bedarf stehen jederzeit auch erwachsene Ansprechpartner bereit. ●

**Kontakt zur Selbsthilfegruppe**  
Kontaktstelle Barnstorf,  
Tel.: 05442 803670

 [selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)  
[www.selbsthilfe-barnstorf.de](http://www.selbsthilfe-barnstorf.de)

## AOK VOR ORT

# Die Selbsthilfe-Förderregion Mittelweser

**In Niedersachsen sind 15 AOK-Präventionsberater aktiv. Hier stellen wir Ihnen die AOK-Ansprechpartnerin für die Regionen Verden, Osterholz, Syke, Sulingen und Diepholz vor.**

Doris Winn-Kaschner ist die Ansprechpartnerin der AOK Niedersachsen für die Selbsthilfeförderregion Mittelweser. „Die Region ist mit knapp 456.000 Einwohnern sehr weitläufig und eher ländlich geprägt. Es gibt hier mehr als 180 Selbsthilfegruppen und drei Selbsthilfekontaktstellen mit fünf Mitarbeiterinnen“, beschreibt Doris Winn-Kaschner ihre Region.

Für viele Selbsthilfegruppen ist die Gesundheitskasse bei Anträgen auf Projektförderung traditionell die erste Anlaufstelle. Mit Winn-Kaschner haben diese Gruppen, aber auch Einzelpersonen oder Kontaktstellenmitarbeiter seit fast 30 Jahren eine erfahrene AOK-Präventionsfachkraft an ihrer Seite.


„Mein Anliegen ist es vor allem, die regionalen Selbsthilfegruppen mit den unterschiedlichsten Projekten in meiner Förderregion bestmöglich zu unterstützen“, betont Winn-Kaschner, die sich deshalb mit den regionalen Selbsthilfekontaktstellen in [Barnstorf](#), [Verden](#) und [Osterholz](#) eng vernetzt hat. ●



Foto: privat

**Doris Winn-Kaschner**  
Gesundheitsmanagement Prävention  
und Selbsthilfeförderung

AOK-Servicezentrum Diepholz,  
Niedersachsenstr. 4, 49356 Diepholz,  
Tel.: 05441 901-49634

 [Doris.Winn-Kaschner@nds.aok.de](mailto:Doris.Winn-Kaschner@nds.aok.de)

WANDERAUSSTELLUNG SUIZID

## Verzweiflung bei den Hinterbliebenen

Entsetzen, Lähmung, Ohnmacht – wie geht man mit diesen Gefühlen nach dem Suizid eines Angehörigen um? Das thematisiert eine Wanderausstellung der Kontaktstelle Barnstorf.



Die Wanderausstellung der Kontaktstelle Barnstorf zeigt deutlich, wie es den Angehörigen geht, die einen geliebten Mensch durch einen Suizid verloren haben.

fühlen. Um die Bevölkerung auf das Thema aufmerksam zu machen, hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Barnstorf eine Wanderausstellung zu diesem Thema realisiert und bietet dazu begleitend auch Fachvorträge an. Mit Erfolg: Mittlerweile hat sich in Barnstorf die [Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid – Warum?!](#) gegründet. Weitere Teilnehmer ab 18 Jahren, die einen nahestehenden Menschen durch Freitod verloren haben, sind herzlich willkommen. Der Suizid sollte möglichst bereits drei Monate zurückliegen. ●

Wenn ein Mensch freiwillig aus dem Leben gegangen ist, beschäftigt das die Angehörigen noch nach vielen Jahren. Deshalb ist es nach einem Suizid für Hin-

terbliebene und Freunde ungeheuer wichtig, dass sie ihre Gefühle mit anderen Betroffenen teilen können, damit sie sich verstanden und nicht alleingelassen

**Infos zu SHG und Ausstellung**

[Kontaktstelle Barnstorf](#)

Tel.: 05442 8041267



[selbsthilfe@igel-barnstorf.de](mailto:selbsthilfe@igel-barnstorf.de)

AUS DER PRAXIS

## Schicksalsschlag mit voller Härte



Stefanie Gebers und Kerstin Flato lernten sich im Geburtsvorbereitungskurs kennen. Sie freuten sich auf die Geburt ihrer Kinder und alles, was danach kommen würde. Doch dann hatten beide kurz nacheinander eine Fehlgeburt und verloren ihre Kinder im fortgeschrittenen Stadium der Schwangerschaft. Stefanie Gebers Sohn Ben überlebte die 17. Schwangerschaftswoche nicht, Kerstin Flato verlor ihre Tochter

Matilda in der 25. Schwangerschaftswoche. Nach diesen Schicksalsschlägen suchten die beiden den intensiven Austausch miteinander und gründeten Ende 2014 mit Unterstützung der örtlichen [Kontaktstelle in Verden](#) die Selbsthilfegruppe [Sterneneltern](#). Mittlerweile haben die beiden sich gemeinsam als Trauerbegleiterinnen fortgebildet. Neben den [Gruppentreffen](#) im [Bürgerzentrum Achim-Nord](#) bieten die Sterneneltern auch immer wieder besondere Aktionen, beispielsweise das [World-wide Candle Lighting](#) zum Sternenkinder-Gedenktag. ●

**Kontakt:** Stefanie Gebers und Kerstin Flato  
[sternenelternachim@gmail.com](mailto:sternenelternachim@gmail.com)  
[www.sternenelternachim.jimdo.com](http://www.sternenelternachim.jimdo.com)



AUS DER PRAXIS

## Lieber schlau als blau

Die Schlümpfe vom Blauen Kreuz Sulingen und Freistatt zeigen, dass Karneval auch ohne Alkohol Spaß machen kann.



Erfolgreiche Karnevalsbilanz: gute Laune, schöne Kostüme und am Ende ein Preis.

Erst Riesengaudi, dann auch noch erfolgreich – für die Selbsthilfegruppe vom Blauen Kreuz, Gruppe Sulingen und Freistatt, war die Teilnahme am Stolzenauer Karnevalsumzug das reinste Vergnügen. Die Gruppe zeigte nicht nur öffentlichkeitswirksam, dass man am Karneval auch ohne Alkohol Riesenspaß haben kann. Mit ihrem fantasievollen Auftritt und den liebevoll gestalteten Kostümen belegte die Gruppe bei der Kostümbewertung

auch noch einen respektablen vierten Platz. „Dieser Tag war für uns ein bewegendes Erlebnis und beflügelte uns, weiter die Steine zu sammeln und zu legen für den Weg, die Suchtselbsthilfe aus ihrem Schattendasein zu führen“, resümiert Gruppenmitglied Dagmar Lübbering. ●

Weitere Infos  
[www.bke-sulingen.de](http://www.bke-sulingen.de)

TERMINE

**21. Oktober, 10 Uhr:**  
**Fachtag für Sterneltern**  
[Kulturhaus KaSch, Achim](#)

**Anmeldung:**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Verden,  
Hinter der Mauer 32,  
27283 Verden,  
Tel.: 04232 937974

 [selbsthilfe.verden@evlka.de](mailto:selbsthilfe.verden@evlka.de)  
[www.kirchenkreis-verden.de](http://www.kirchenkreis-verden.de)

**4./5. und 8. November:**  
**Die BKE-Suchtselbsthilfe Sulingen und Freistatt**  
informiert über ihre Selbsthilfearbeit auf dem  
[Kirchdorfer Herbstmarkt](#)



INTERKULTURELLE SELBSTHILFE

## Türkische Migranten besser informieren

Selbsthilfe auch für Menschen mit türkischen Wurzeln besser zugänglich machen – das hat sich die [Selbsthilfekontaktstelle Hannover](#) auf die Fahnen geschrieben. Um türkischsprachige Betroffene besser auf die Hilfsangebote der Selbsthilfe aufmerksam zu machen, bietet die KIBIS Hannover verschiedene Bereiche ihrer Internetseite nun auch in [türkischer Sprache](#) an. Zudem hat die Kontaktstelle einen [zweisprachigen Flyer](#) zur Selbsthilfe erstellt. Vor allem aber gibt es seit Kurzem eine neue Mitarbeiterin mit türkischen Wurzeln, die die deutsche Selbsthilfe nun auch in anderen Kulturen besser bekannt machen will. „Manche Probleme lassen sich in der Muttersprache einfacher bereden“, erklärt Rita Hagemann, Leiterin der KIBIS, „gerade wenn es um Suchterkrankungen oder psychische Probleme geht“.



Ihre neue Mitarbeiterin Serpil Yavuz kann schon erste Erfolge verzeichnen: So hat sich etwa die Gruppe [„Fibromyalgie mit Depression“](#) für Türkisch sprechende Frauen gegründet. Weitere Gruppen, etwa für alleinerziehende Mütter, sind in Planung. Immer dienstags von 10 bis 12 Uhr können sich Interessierte über eine gesonderte Telefonnummer von Serpil Yavuz in türkischer Sprache beraten lassen: 0176 34408723. ●

 Weitere Infos  
[www.kibis-hannover.de](http://www.kibis-hannover.de)