

VORSTELLUNG DER Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven

ANZEIGEN-SONDERTHEMA

PARKINSON
Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Unterstützung
- Erfahrungsaustausch

TREFFEN
Jeden 1. Mittwoch im Monat
UM
10.00 Uhr
IM
Sniederhus Wittmund,
Am Kirchplatz 5

HERMA MEYER
Apel, Telefon 01 72 / 85 29 25
WOLFGANG SCHRÖTER
Wittmund, Telefon: 0 44 62 / 2 04 27 20

Besuchsdienst Wittmund

Sie möchten...
...besucht werden oder sich ehrenamtlich engagieren? Dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Der Besuchsdienst ist für Sie da. Wir freuen uns auf Sie!

Ein Angebot der
Stadt Wittmund

Franke Münk
Leiterin des ehrenamtlichen Besuchsdienstes
044 62 / 2 35 06 · muenks@t-online.de



Dank der großen Unterstützung durch die Stadt, den Landkreis, die Johanniter und die Sparkasse konnte das Team der Selbsthilfekontaktstelle das neue Domizil im Sniederhus in Wittmund beziehen. Zur Eröffnung Mitte Oktober kamen Bürgermeister Rolf Claußen (von links), Martin Taubenheim (Johanneshaus), Heinz Buss, Andrea Pohlenga, Anke Wellnitz, Angelika Osterkamp, Almut Metzler (alle Selbsthilfekontaktstelle), Alida Menssen (Stadt Wittmund) und Carsten Rinne von der Sparkasse LeerWittmund zusammen.



VORSTELLUNG DER Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven

ANZEIGEN-SONDERTHEMA



Der Umzug ist geschafft: Leiterin Anke Wellnitz steht stolz neben dem neuen Schild am Sniederhus.

BILDER: OLIVER OELKE



Bluna
Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, Ängsten und / oder Depressionen.
Treffen finden jeden 2. und 4. Montag des Monats von 19–21 Uhr im Sniederhus statt.
Bitte nur mit Voranmeldung zum Ersttreffen kommen.
Informationen bei: Lutz Asmus · Tel: 01 62 / 6 86 91 49 · bluna@ewe.net

Selbsthilfegruppe ADHS bei Erwachsenen

Wann?
Der 4. Montag im Monat um 17.00 Uhr. Für Interessierte und Neueinsteiger ist der Termin bereits um 16.30 Uhr.
Wo?
Begegnungsstätte Sniederhus · Am Kirchplatz 5 · In Wittmund
Wer?
Jede(r) mit Diagnose oder Vermutung auf ADHS
Kontakt: 01 62 / 8 38 32 39 · blitzidee-adhs-e@web.de

Unabhängige Selbsthilfegruppe Krebsbetroffener in Wittmund e.V.

Marlies Eichenbaum
Tel.: 0 44 62 / 69 70
Tamara Adams
Tel.: 0 44 67 / 94 20 10
Treffen: 1. Mittwoch im Monat
15.00 – 17.00 Uhr · z. Zt. nach Absprache

Diagnose Prostatakrebs, Was nun?
Aufklärung und umfassende Information ist jetzt besonders wichtig. Hierfür ist die SHG Prostatakrebs Wittmund der richtige Ansprechpartner.
Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr im Sniederhus, Am Kirchplatz 5, 26409 Wittmund, Tel. 0 44 62 / 31 23
BPS Wir sind Mitglied im Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe in Bonn

Gerade jetzt sind Koordination und Beratung besonders wichtig

ENGAGEMENT Selbsthilfekontaktstelle im Sniederhus – Corona eine Herausforderung

WITTMUND/OLI – Sich gegenseitig helfen, bestehen und austauschen, dafür gibt es Selbsthilfegruppen. Allein im Bereich der Kontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven sind es mehr als 160, die sich in normalen Zeiten regelmäßig treffen. Beide Standorte haben nun eine neue Heimat gefunden – die Wittmunder Institution ist im Oktober in das Sniederhus umgezogen.

Heinz Buss als Geschäftsführer des Fördervereins Gesundheit & Selbsthilfe und die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle, Anke Wellnitz, zeigen sich glücklich über das neue Domizil – sowohl über die Lage direkt am idyllischen Kirchplatz, als auch über die modernisierten Räume. Im Erdgeschoss treffen sich viele der rund 55 Wittmunder Selbsthilfegruppen, die ersten sind bereits seit drei Jahren im Sniederhus beheimatet. Im Obergeschoss gibt es jetzt drei neue Arbeitsplätze für Mitarbeiter.

Anke Wellnitz freut sich, dass nun Büro und Gruppen in einem Haus sind. „Räumlich logistisch und personell haben wir einen großen Schritt nach

vorne machen können“, betonte die Leiterin. Möglich gemacht wurde der Umzug durch Unterstützung der Stadt, des Landkreises, der Johanniter und der Sparkasse, die beispielsweise Möbel beigesteuert hat.

In Deutschland gilt die Selbsthilfe als „vierte Säule“ im Gesundheitswesen und verfolgt einen öffentlichen Auftrag, deshalb wird sie bei ihrer Arbeit durch Stadt und Landkreis Wittmund sowie durch die gesetzlichen Krankenkassen und das Land Niedersachsen finanziell unterstützt.

Zwar können sich die Gruppen bis mindestens Ende des Monats nicht treffen, doch im Hintergrund geht die Arbeit weiter. Denn gerade jetzt sind Koordination und Beratung – wie sie in der Wittmunder Kontaktstelle geleistet werden – wichtig. „Wir unterstützen bei Bedarf jede einzelne Gruppe“, erklärt Anke Wellnitz. Die Mitarbeiter halten Kontakt, geben wertvolle Tipps und agieren als

Gründungshilfe – ein Anruf oder eine Mail genügen. „Die letzten Monate waren schon eine Herausforderung“, erklärt die Leiterin. Da sich viele Gruppen nicht treffen konnten oder durften, waren die Mitarbeiter häufig Ideengeber und Mutmacher. „Wir haben angeregt, Telefonketten zu bilden oder Whatsapp-Gruppen und Videokonferenzen zu nutzen“, berichtet Anke Wellnitz aus dem Alltag – sie versuchen und versuchen, die Gruppen zusammenzuhalten. Denn beispielsweise bei Suchtgruppen sei es essenziell, den Kontakt zu halten.

Wer selbst auf der Suche nach einer Gruppe ist, kann sich direkt an die Leiter wenden – Kontaktdaten gibt es in einer wochenaktuellen Liste auf der Internetseite der Kontaktstelle. „Gerne stellen wir auch den Kontakt her“, erklärt Anke Wellnitz. Und wenn es die gesuchte Gruppe noch nicht gibt, kann sie gegründet werden.

FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE

SHG Lungenfunktionsstörungen
· Wittmund
· Heino Brüling
· 0 44 62 / 2 31 97
· heino_brueling@web.de

Wir machen Lungensport.

Drucksachen
aller Art liefert
BRUNE-METTCKER-DRUCK

Adipositas SHG Esens
Ansprechpartner
Kerstin Sandammer
01 74 / 9 18 36 54
Stefanie Bents
01 74 / 7 51 07 88
Bettina Martini
01 51 / 64 82 02 70
Treffen, jeden letzten Dienstag im Monat.
Kommen auch Sie wieder in Ihre Leichtigkeit.

„Wir unterstützen Interessierte gerne bei der Gründung“

ANGEBOT Im Bereich Wittmund gibt es rund 55 Selbsthilfegruppen

AOK
Die Gesundheitskasse.
aok.de/Leistungen

Selbsthilfegruppe Epilepsie
trifft sich immer am 2. Dienstag eines Monats um 19.00 Uhr im Sniederhus Am Kirchplatz 5 26409 Wittmund
Eingeladen sind Betroffene, Angehörige und deren Freunde jedes Alters
Durch unterschiedlichen Erfahrungsaustausch können wir uns gegenseitig helfen
Genau Infos unter Tel.: 0 44 62 / 9 46 93 64

Liebe Seko, die Selbsthilfegruppe für Borderliner und Angehörige aus Wittmund wünscht alles Gute zum Umzug.
Wir treffen uns jeden Donnerstag von 19.00–21.00 Uhr im Sniederhus in Wittmund. Jeder, der sich angesprochen fühlt, ist herzlich willkommen. Bitte um vorherige Kontaktaufnahme.
Kontakt: grenzgaenger-wtm@gmx.de

FORTSETZUNG

„Wir unterstützen Interessierte gerne bei der Gründung und sorgen für Öffentlichkeit, um weitere Teilnehmer zu finden“, so die Leiterin Anke Wellnitz, die dann auch die ersten Treffen leitet. Auch werden häufig Weiterbildungen für leitende Gruppenmitglieder angeboten.

Wenn Corona eine positive Nebenwirkung hatte, dann

dass die Mitarbeiter den Umzug gut über die Bühne bringen konnten. „Beispielsweise wurde in dieser Zeit neue EDV angeschafft und ein Online-Speicherplatz eingerichtet, der eine gemeinsame Datenverwaltung ermöglicht“, so Heinz Buss. Gleichzeitig wurde auch das Personal aufgestockt: „Wir haben mit zweien angefangen, jetzt sind wir zu fünf“, freut sich Anke Wellnitz. Neu dabei sind

Angelika Osterkamp, sie kümmert sich um alles, was im Sniederhus anfällt und Almut Metzler, sie wird bei der Seniorenarbeit unterstützen, die wieder verstärkt werden soll. Seit April ist zusätzlich Andrea Pohlenga in Wilhelmshaven Ansprechpartnerin für die Selbsthilfekontaktstelle.

➔ Mehr Infos und die gesamte Liste der Selbsthilfegruppen unter: selbsthilfekontaktstelle-whv.de



Eine lange Liste: Rund 160 Selbsthilfegruppen finden sich auf der wöchentlich aktualisierten Kontaktliste. Sie ist auf der Internetseite www.selbsthilfekontaktstelle-whv.de zu finden.

Aktiv gegen Osteoporose
Osteoporose Selbsthilfegruppe e. V. Esens
Wir sind eine Interessengemeinschaft von Frauen, die an Osteoporose erkrankt sind. Mit richtiger Bewegung und richtiger Ernährung kann man diese Krankheit vorbeugen und aktiv bekämpfen. Weil das gemeinsam besser geht, haben Frauen aus Esens und Umgebung die SHG Osteoporose gegründet.
Kontakt unter: 049 71 / 608

SCHAKI
SCHLAGANFALL-KINDER
Treffpunkt:
jeden 4. Mittwoch im Monat im Sniederhus
www.schlaganfall-kinder.de
Kontakt: Tel. 0 44 62 / 2 09 65 23

„FASE“
Freie Alkohol Selbsthilfe Esens
Wir treffen uns:
Montags 17.30 – 19.30 Uhr in der Freien ev. Kirchengemeinde (Baptisten) Hohekamp 10 in Esens (Nähe 3-fach Turnhalle)
Telefon: 01 76 / 81 60 42 32
E-Mail: fase-esens@web.de

Selbsthilfegruppe Schilddrüsenerkrankungen Wittmund
Wir treffen uns jeden 1. Freitag in den Monaten Februar, April, August, Oktober im Sniederhus, Am Kirchplatz 5, von 18.30 Uhr – 20.30 Uhr
Gemeinsam sind wir stark.
Telefonisch erreichbar: 0 44 21 / 3 70 74 10
Bundesverband Schilddrüsenerkrankungen
Ohne Schilddrüse leben e.V.
www.sdl-krebs.de

Demenz in der Familie?
Gemeinsam sind wir stark!
Initiative für Alzheimer und Altersdemenz
Eine Selbsthilfegruppe der Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V.
Seit über 22 Jahren miteinander – füreinander
Information – Austausch – Rat und Beistand
Gemeinsam die schweren Zeiten durchstehen.
Treffen: z. Zt. Corona bedingt nur telefonisch: 0 44 21 / 7 04 43 vormittags

Demenz? Alzheimer? Wissen was zu tun ist!
Alzheimer Gesellschaft Wilhelmshaven-Friesland e.V.
Umfassende Information, Beratung und Hilfe!
Fachberatungsstelle Demenz
Leitung: Rosemarie Groß, Dipl. Psychologin i.R.
Erstinformation und Vergabe von Gesprächsterminen
Tel. 0 44 21 / 7 04 43 vormittags od. AB mit Rückrufgarantie.
Sitz der Fachberatungsstelle:
Seniorenresidenz Lindenhof, Siedlerweg 10
26384 Wilhelmshaven

RHEUMA LIGA Niedersachsen e.V.
Arbeitsgemeinschaft Landkreis Wittmund
Ansprechpartner:
Almut Metzler und Hildegard Ubben
Sprechzeiten:
Montag bis Donnerstag von 9.00 – 13.00 Uhr, Sie finden uns im AOK Gebäude in Wittmund, Kurt-Schwitters-Platz 2.
Tel.: 0 44 62 / 2 04 57 82 · Fax: 0 44 62 / 2 04 57 83
E-Mail: AG-Esens-Wittmund@rheuma-liga-nds.de

Seniorenbeirat der Stadt Wittmund
Der Seniorenbeirat der Stadt Wittmund wünscht der Selbsthilfekontaktstelle einen guten Start und gute Zusammenarbeit im Sniederhus!
Für den Seniorenbeirat
Lothar Sobotta

Depression kann jeden treffen. Betroffenen helfen. Wissen weitergeben.
SHG „DAZ“ · Kontakt unter: 0 44 21 / 7 71 93 29