

Mehr Zeit für die Hilfesuchenden

Selbsthilfeforum
präsentierte sein
Angebot im DRK-Haus

Neumünster – Intensive Gespräche, fundierte Vorträge, weiterführende Tipps: Das hat der Umzug des Selbsthilfeforums Neumünster ins DRK-Haus in der Schützenstraße gebracht. Frei nach dem Motto „Klasse statt Masse“ fand die alljährliche Präsentation der Selbsthilfegruppen am Sonnabend zum ersten Mal seit längerer Zeit nicht auf dem Großflecken statt.

„Wir hatten in den vergangenen Jahren auf dem Großflecken viel Laufkundschaft von Leuten, die eigentlich zum Einkaufen auf den Großflecken gekommen waren“, sagte Andrea Osbahr, Leiterin der Zentralen Kontaktstelle für Selbsthilfe im DRK Neumünster. Diejenigen, die den Kontakt mit den Selbsthilfegruppen wirklich brauchen, seien jedoch bei dieser Open-Air-Veranstaltung kaum erreicht worden. Ganz anders war es diesmal: „Wir haben wahrscheinlich schon drei neue Mitglieder für unsere Depressionsgruppe“, berichtete Sigismund Oheim schon um die Mittagszeit. Von Aids bis Zöliakie war das Angebot an

Rat weit gespannt.

Gut besucht waren auch Fachvorträge zu den Themen Schmerz im Alter, Depressionen, Hilfe für Angehörige von Alkoholkranken und Schlafstörungen bei Parkinson. Dr. Klaus Wittmaack etwa referierte zum Thema Schmerzfreiheit: „Es ist ein Mythos, dass jeder Mensch schmerzfrei werden kann“, sagte der Mediziner des FEK. Doch mit den richtigen Medikamenten, Entspannungsübungen, etwas Gymnastik und dosiertem Krafttraining könne einiges getan werden. Generell gelte oft: „Weniger ist mehr.“ Um die Leber zu schonen, sollten lieber wenige gute Medikamente genommen werden als viele nicht so gute.

Nach dem Vortrag war der Stand der Selbsthilfegruppe Chronischer Schmerz umringt. Dort konnten Betroffene und Angehörige Tipps von anderen Betroffenen erhalten.

Außerdem sammelte Heike Norda, Leiterin der Selbsthilfegruppe bei den Besuchern Bewertungen über Ärzte der Region. „Wir werden oft gefragt, wen wir empfehlen können“, erklärte Heike Norda. Die Ergebnisse sollen im Internet veröffentlicht werden.

www.

www.schmerzliga-neumuenster.de



Beim Selbsthilfeforum gab es viele Informationen zu speziellen Krankheiten, aber auch Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch von Selbsthilfe-Gruppenleitern untereinander. Foto Dreessen