

Wie Menschen sich auch selbst helfen

PRÄSENTATION Selbsthilfegruppen stellen sich vor – Erstmals auch „Depression“

Der Selbsthilfetag fand zum dritten Mal statt. Einige Gruppen waren zum ersten Mal in Wechloy dabei.

VON EILERT FREESE

OLDENBURG – Auf dem Selbsthilfetag bei Famila in Wechloy haben sich am Samstag 19 der 220 Selbsthilfegruppen in der Stadt präsentiert – mit Themen wie Behinderungen, chronischen Erkrankungen, Sucht und psychischen und sozialen Problemen. Mit dabei war auch die Gruppe der lese- und rechtschreibschwachen Menschen.

ABC-Selbsthilfe dabei

Hermann Fickenfrers konnte als Kind wegen einer schweren Augenkrankheit nicht Lesen und Schreiben lernen. Dank der Kurse der VHS hat er jetzt aus Anlass der Leipziger Buchmesse im April 2018 in der „XXX – Die ABC-Zeitung“ einen Artikel über den Besuch der Messe ver-

fasst. Fickenfrers ist seit 20 Jahren Zusteller bei der NWZ. „Zu Anfang habe ich immer die Buchstaben auf der Verteilerliste mit denen an der Tür Klingel verglichen, und so auch schon ein bisschen Lesen gelernt“, sagt er. Seit 2007 ist er Mitglied in der „ABC-Selbsthilfegruppe“ und besucht regelmäßig Kurse für Lesen, Schreiben und Rechnen bei der VHS. Dabei lernt er auch Schreiben am Computer, hat spezielle Lesekurse und nimmt an Schreibwerkstätten teil.

Zum ersten Mal war die Gruppe der Depressiven vertreten. „Allerdings, sich selbst an den Stand zu stellen und über ihre Arbeit zu berichten, fällt diesen Menschen aus verschiedenen Gründen schwer“, sagt Ele Herschelmann von der Bekos – der Beratungs- und Koordinationstelle für Selbsthilfegruppen. Auch, weil sie nicht von ihrem Arbeitgeber entdeckt werden möchten, glaubt sie. „Dabei kommen immer mehr Anfragen von Menschen bei uns an, die unter Ängsten, Panikattacken und Traumata leiden“,



Versammeln Gleichgesinnte mit körperlicher Einschränkung von 18 bis 40 Jahren – um Spaß zu haben und Barrieren abzubauen: Die Mitglieder von „Enjoy your life“ (EYL). Die neue Gruppe präsentierte sich ebenfalls in Wechloy. BILD: EILERT FREESE

hat Ele Herschelmann festgestellt. Es wurde zu dem Thema ein mannshohes Rundzelt aus schwarzer Gaze aufgestellt. Man kann hineingehen und in etwa nachvollziehen, worunter ein depressiver Mensch leidet: „Alles ist sinnlos“ steht auf einem Schild. „Ich bin lästig“, sagt ein anderer. „Trostlos“, ein weiteres.

Für Abbau von Barrieren

Relativ neu ist der Verein „Enjoy your life“ (Genieße das Leben). Aus einer Selbsthilfegruppe entstanden, haben sich die Vereinsmitglieder das Ziel gesetzt, die Barrierefreiheit in Oldenburg zu verbes-

sern. Der Verein möchte die Hilfe im Kultur- und Freizeitbereich für Menschen mit Beeinträchtigungen verbessern. „Jeder soll die Möglichkeit bekommen, am kulturellen Leben in Oldenburg teilhaben und die Vielfalt an Discos, an Theateraufführungen und Konzerten ausleben zu können“, sagt Colin Schüssler von „Enjoy your life“. Unternehmen in der Gastronomie und auf dem Veranstaltungssektor versäumen einen Markt, der nicht klein ist, sind die Vereinsmitglieder überzeugt. „Alle Eingänge zu den Veranstaltungen, den Discos und den Restaurants sollten für Menschen mit Behinderungen frei

zugänglich sein“, wünscht sich Schüssler.

Bürgermeisterin Germaid Eilers-Dörfler will den Verein in eine der kommenden Sozialausschusssitzungen einladen. „Weil der Verein noch so neu ist und sich auch für Probleme anderer Menschen einsetzt“, Eilers-Dörfler meint damit zum Beispiel ältere Menschen oder Menschen mit einem Handicap, aber etwa auch Mütter mit Kinderwagen.

Aufklärung nötig

Die Bürgermeisterin dankt in ihrer Begrüßung den Selbsthilfegruppen für ihre

Aufklärungsarbeit, aber auch für die Unterstützung in Krankenhäusern und Rehaeinrichtungen. „Dieses ehrenamtliche Engagement ist ein wichtiger Baustein in der Stadt für ein soziales Miteinander“, so Germaid Eilers-Dörfler.

Die Selbsthilfegruppen-Koordination Bekos organisierte zusammen mit dem Famila in Wechloy den diesjährigen Selbsthilfetag. „So können wir Menschen erreichen, die vielleicht noch nichts von diesen Selbsthilfegruppen gehört haben“, hoffen Ele Herschelmann und Monika Faber von der Bekos.

→ @ Mehr Infos unter www.bekos-oldenburg.de