

Die WochenSchau fragt nach...

Fünf Antworten von Rebecca Gwyther und Angelika Weinert

Wer ein Problem hat und sich mit Gleichgesinnten austauschen möchte, kann sich an KIBIS in Husum wenden.

Was bedeutet KIBIS? Wo sind Sie zu finden und für welchen Bereich sind Sie zuständig?

KIBIS steht für Kontaktstelle für Information und Beratung im Selbsthilfereich. Unsere Beratungsstelle befindet sich in Husum sehr zentral in der Poggenburgstraße 10a, direkt neben dem Bahnhof und gegenüber der Polizei. KIBIS stärkt seit über 20 Jahren die Selbsthilfe vor Ort. KIBIS ist Anlauf- und Beratungsstelle für alle Selbsthilfeaktivitäten in der Region und setzt sich für ein selbsthilfefreundliches Klima in Nordfriesland ein.

Wer meldet sich bei Ihnen?

Bürgerinnen und Bürger nehmen Kontakt zu uns auf, wenn Sie Austausch und Gespräche mit Menschen suchen, die ähnliche Fragen und Probleme haben, Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen oder Sie Kontakt zu einer bestehenden Selbsthilfegruppe suchen. Änderungen in der Lebensführung, Bewältigung von Krankheitsfolgen und Übernahme von Eigenverantwortung sind durch die Unterstützung von Gleichbetroffenen leichter zu erreichen. Die Beratung erfolgt unabhängig, kostenfrei und neutral.

Haben Sie für jeden „Fall“, bzw. Betroffenen eine geeignete Selbsthilfegruppe?

In Nordfriesland gibt es mittlerweile Selbsthilfegruppen zu vie-



Rebecca Gwyther und Angelika Weinert. Foto: privat

len Krankheiten/Behinderungen, psychischen Problemen oder sozialen Anliegen. Die Bandbreite reicht vom Thema Angst bis zu Zeittauschbörsen. Auf unserer Website www.kibis-nf.de sind alle diese Gruppen aufgelistet. Hier findet man auch unseren Podcast, mit dem wir einen hörbaren Einblick in die Selbsthilfe geben. Wenn es keine passende Selbsthilfegruppe gibt, sind wir gerne bei der Gründung einer neuen Gruppe behilflich.

Was erwartet einen bei einem Gruppentreffen?

Jede Selbsthilfegruppe hat ihre eigene Arbeitsweise. Üblich sind regelmäßige Gesprächsrunden, manche treffen sich wöchentlich, andere monatlich oder noch seltener. Jede Gruppe entscheidet das für sich. Einige Selbsthilfegruppen legen vorab ein Thema für das nächste Treffen fest. Dazu laden die Gruppen teilweise Fachleute ein, etwa eine Ärztin oder einen Arzt. In der Gruppe kann jede teilnehmende Person über ihr aktuelles Befinden reden. Es gibt eine feste Regel: Was in der

Gruppe besprochen wird, ist vertraulich und wird nicht nach außen gegeben. Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und mit anderen Betroffenen aktiv nach einer Lösung zu suchen. In Selbsthilfegruppen unterstützen sich die Mitglieder beim Bewältigen ihrer Krankheit oder besonderen sozialen Lage, informieren und motivieren sich gegenseitig. Auch für Angehörige und Freunde können Selbsthilfegruppen hilfreich sein.

Wie hat sich die Corona-Zeit auf Ihre Arbeit ausgewirkt?

In Zeiten von Lockdowns lag der Schwerpunkt im Bereich von telefonischer Beratung und per E-Mail. Persönliche Beratungsangebote waren nur möglich im Rahmen der Landesverordnung zur Covid19-Bekämpfung und wurden gemäß den Hygienevorgaben umgesetzt. Gleichzeitig veränderten sich die Beratungsinhalte.

Die Kontaktbeschränkungen verringerten die Austauschmöglichkeiten und mehr Menschen gerieten in persönliche Krisen, für deren Bewältigung sie Rat und Unterstützung suchten.

Die Bedeutung der Selbsthilfe in Pandemiezeiten ist extrem hoch. Die Selbsthilfegruppen holten Menschen aus der Isolation und gaben Ihnen Halt. Die Selbsthilfekontaktstellen waren auch im Lockdown erreichbar, machten Mut und etablierten neue Informations- und Austauschmöglichkeiten, digital, telefonisch oder im Freien.