

Trauer und Trauma in Gruppe verarbeiten

SELBSTHILFE Paritätisches veröffentlicht
neuen Fahrplan – Viele Gruppen in Varel

VAREL/LR – Der neue Selbsthilfefahrplan der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Friesland ist jetzt erschienen. Er dient den Selbsthilfegruppen der Region, Initiativen und Vereinen dazu, ihre Arbeit bekanntzumachen. In Kurzform informieren sie über ihre Aktivitäten, Gruppentreffs, Adressen, Telefonverbindungen und Ansprechpartner.

In öffentlichen Einrichtungen, Krankenkassen, Krankenhäusern sowie auch in den Geschäftsstellen der KISS-Friesland, in Varel-Langendam, Zum Jadebusen 12, und in der Paritäten-Außenstelle in Jever, Mühlenstraße 20, liegen die Fahrpläne kostenlos aus.

Zudem informiert die Kontaktstelle in einem vierteljährlich erscheinenden KISS-Faltblatt über die aktuelle Selbsthilfearbeit in Friesland. Der Selbsthilfegedanke greift: Immer neue Selbsthilfegruppen gründen sich auch in Friesland. Ihre Hilfs- und Unterstützungsfaktoren lassen sich mit fünf Begriffen beschreiben: Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren und Unterhalten.

In Varel gibt es unter anderem die Selbsthilfegruppe „Hand in Hand gegen Brustkrebs“, die sich jeden dritten Dienstag im Altenheim Langendam trifft. Ebenfalls in Varel kommt eine Diabetiker-selbsthilfegruppe zusammen sowie Gruppen für Menschen mit Lungenemphysem und mit Lactose- und Fructoseunverträglichkeit. Zudem gibt es Selbsthilfegruppen für Frauen



Gabriele Peest und der neue Selbsthilfe-Fahrplan. BILD: PRIVAT

und Männer nach Krebs oder Schlaganfall, für Menschen mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen, Psoriasis, Rheuma oder Schlafapnoe.

Auch Gruppen für Anonyme Alkoholiker und Angehörige sowie Frauen-Gesprächsgruppen gibt es in Varel. Wer mehr übers Stillen erfahren möchte, eine Trennung, Trauer, ein Trauma oder Hochbegabung in der Gruppe verarbeiten möchte, ist dort auch an der richtigen Stelle.

Informationen über die Selbsthilfearbeit in Friesland erteilt Gabriele Peest, Leiterin von KISS. Das Vareler Kiss-Büro ist montags besetzt von 9 bis 12 Uhr, dienstags von 15 bis 18 Uhr und donnerstags von 10 bis 12 Uhr, Telefon 04451/9146 46. In Jever ist Gabriele Peest mittwochs von 11 bis 15.30 Uhr im Büro zu erreichen, Telefon 04461/93 02 20; per E-Mail kiss-friesland@paritaetischer.de.

→ @ www.kiss-friesland.de

MWA 6.2.15