

## Presseinformation

Nr.: 102/2019

Potsdam, 21. Juni 2019

Henning-von-Tresckow-Straße 2-13  
14467 Potsdam

Pressesprecherin: Gerlinde Krahnert

Telefon: +49 331 866-5040

Mobil: +49 170 73 20 779

Fax: +49 331 866-5049

Internet: [www.masgf.brandenburg.de](http://www.masgf.brandenburg.de)

Mail: [presse@masgf.brandenburg.de](mailto:presse@masgf.brandenburg.de)

### Gesundheitsministerin Karawanskij startet Selbsthilfe-Kampagne „KreisMeister selbstgemacht“

Im Stuhlkreis sitzen und über Probleme reden – das ist eine verbreitete Vorstellung von Selbsthilfe-Gruppen. Zu Unrecht. Das Bild vom „Stuhlkreis“ entspricht nicht der Realität der vielfältigen Angebote der mehr als 1.000 Selbsthilfegruppen im gesamten Land Brandenburg. Mit der neuen Kampagne „KreisMeister selbstgemacht“ will die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen (LAGS Brandenburg e.V.) erreichen, dass Selbsthilfe in der Öffentlichkeit positiver wahrgenommen wird. Gesundheitsministerin Susanna Karawanskij und Angelika Koal, Koordinatorin der Regionalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Cottbus, starteten die landesweite Kampagne heute in Cottbus. Die Kampagnen-Website ist ab sofort unter [www.kreismeister-selbstgemacht.de](http://www.kreismeister-selbstgemacht.de) erreichbar.

Gesundheitsministerin **Karawanskij** sagte: „Das Leben läuft nicht immer nach Plan. Es hält immer wieder Überraschungen bereit. Eine Diagnose, ein schlimmer Unfall, und das Leben ändert sich schlagartig. Selbsthilfegruppen werden in unserer Gesellschaft leider oft belächelt. Aber für viele Betroffene, egal mit welchem persönlichen Schicksal sie kämpfen, sind sie eine enorm große Stütze. Deshalb zählen Selbsthilfegruppen zu Recht auch zu den wichtigen Säulen in unserem Gesundheitssystem. Ich danke allen, die sich in der Selbsthilfe engagieren. Ihre Arbeit ist für unsere Gesellschaft von unschätzbarem Wert. Ich wünsche mir, dass die Kampagne „KreisMeister“ vielen Menschen Mut macht, die Angebote der Selbsthilfe zu nutzen. Niemand muss mit einem Problem alleine bleiben.“

Koordinatorin **Koal** sagte: „Lebensqualität erhalten oder zurückgewinnen – das ist für mich das Wichtige an Selbsthilfe. Verständnis finden, Erfahrungen austauschen, Vorträge und Gesprächsrunden mit Ärzten und anderen Fachleuten sind Schwerpunkte der Treffen untereinander. Ich bin immer wieder überrascht, wie kreativ unsere Selbsthilfegruppen sind. Sei es bei einem barrierefreien Stadtrundgang, Kräuterwanderungen trotz Rollstuhl, Besuche im Tagebau mit der Schlaganfallgruppe oder Fahrten mit der Sommerrodelbahn mit der Gruppe Multiple Sklerose. Unser Ziel ist es, dass viele Menschen die Angebote der Selbsthilfe ausprobieren und für sich selbst entscheiden, ob sie dabeibleiben.“

In der Kampagne schildern authentische Protagonisten ihren persönlichen Zugang zur Selbsthilfe. „Kleine Dinge können das Leben auf den Kopf stellen. Bei mir war es eine Zecke, ihr Biss und die Diagnose „Borreliose“ vor 20 Jahren“, erzählt zum Beispiel **Konrad Winkler** von der Selbsthilfegruppe Borreliose Potsdam. Die Suche nach Halt brachte ihn trotz aller Skepsis zur Selbsthilfe: „Von wegen Stuhlkreis! Erlebnisse, Gespräche und Freundschaften sorgen seitdem für Kraft und Zuversicht.“

Und **Steffen Bennewitz** von der Selbsthilfegruppe depressive Störungen Frankfurt (Oder) erzählt: „Ich glaubte immer, alles schaffen zu können. Als die Arbeitsüberlastung zu groß wurde, habe ich nicht Stopp gesagt. Eines Tages wachte ich in der Notaufnahme auf. Als der Arzt von einer Depression sprach, wollte ich es nicht wahrhaben. Erst in der Selbsthilfe lernte ich, mein eigenes Ich wiederzufinden.“

## Hintergrund

Die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen LAGS Brandenburg e.V. ist die Dachorganisation von derzeit 22 regionalen Selbsthilfekontaktstellen. Die Standorte der Selbsthilfekontaktstellen finden Sie unter: [www.selbsthilfe-brandenburg.de](http://www.selbsthilfe-brandenburg.de)