

# Ratgeberin für fast 60 Selbsthilfegruppen

Katharina Poranski übernimmt Leitung der zuletzt unbesetzten Kontaktstelle für den Landkreis Osterholz

VON BERNHARD KOMESKER

**Landkreis Osterholz.** Katharina Poranski ist die neue Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Osterholz-Scharmbeck. Die 36-Jährige aus Hagen beendet eine mehrmonatige Vakanz, nachdem ihre Vorgängerin Dagmar Terbeck-Paul im vergangenen Herbst in den Ruhestand gegangen war. Zentrale Aufgabe der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfe (Kibs) ist die Unterstützung und Vernetzung von Selbsthilfegruppen, von denen es allein im Landkreis Osterholz annähernd 60 für die verschiedensten Lebenslagen gibt. Nach Angaben des hauptamtlichen Lebenshilfe-Geschäftsführers Olaf Bargemann, der ehrenamtlich auch die Geschäfte des Paritätischen Niedersachsens im Landkreis führt, ist Poranski ein echter Glücksgriff. Trotz längerer Suche war Bargemann zufolge zunächst keine passende Bewerbung eingegangen. Dann aber habe sich Poranski gemeldet, die erst spät von der Stelle erfahren hatte.

Auf dem Feld der sozialen Arbeit ist die gelernte Polizistin eine Quereinsteigerin: Nach dem Bachelor-Studium der Kriminalwissenschaften im friesischen Leeuwarden in den Niederlanden sowie einem Praktikum beim Landeskriminalamt Niedersachsen nahm Katharina Poranski eine Anstellung bei der Kripo in Hannover an. „Im Ehrenamt hat mich das Soziale schon immer interessiert; und auch beruflich wollte ich nie nur Büroarbeit machen“, erzählt die gebürtige Cuxhavenerin. Im Polizeidienst sei sie regelmäßig Menschen in Ausnahmesituationen begeg-

net. Denn wann immer eine Todesursache aufzuklären ist, sei auch die Polizei mit im Spiel. „Es hat mir immer viel gegeben, für Menschen da zu sein, die Schicksalsschläge zu meistern haben.“

## Der Innendienst war nicht ihr Ding

Es folgten fünf Jahre bei der Polizei in Bremen. Bis zur Geburt der Tochter war Poranski dort zunächst in einer Tatortgruppe tätig. Aber da sich Schichtdienst und Familie nicht unter einen Hut bringen ließen, ließ sie sich von den Ermittlern in den Innendienst versetzen: Stabsarbeit und Personalsachbearbeitung. Keine Rufbereitschaft mehr, aber auch kaum noch Außenkontakte. So verließ Poranski letztlich die Ordnungshüter und absolvierte 2024 eine Zusatzqualifizierung zur pädagogischen Mitarbeiterin an Grundschulen. Über das Projekt „Klasse 2000“ bot sie Trainings und Workshops für Schüler, Lehrer und auch Eltern an. Hinter dem Programm steckt ein Projekt der deutschen Lions-Clubs für Gesundheitsförderung und Prävention.

Auch beim Selbsthilfegedanken spielen Prävention und Gesundheitsförderung eine wichtige Rolle, schlägt Olaf Bargemann die Brücke zur Kibs. „Frau Poranski hat uns im Sturm genommen, und wir freuen uns

nun sagen zu können: Die Arbeit wird fortgesetzt und sie wird sich weiter entwickeln.“ Finanziert wird die Kontaktstelle, die sich im 20. Jahr ihres Bestehens befindet, vor allem durch die Krankenkassen. Der Paritätische hat die neue Osterholzer Koordinatorin mit 20 Wochenstunden ausgestattet; sie selbst sagt, sie würde gern auf 25 erhöhen. Denn obwohl ihre Vorgängerin ein famoses Netzwerk aufgebaut habe, gebe es stets eine Menge zu tun, um dieses aufrecht zu erhalten und weiter zu spinnen. „Ich hatte schon tolle Gespräche mit den ersten Gruppen und es ist beeindruckend, wie engagiert diese Menschen dabei sind, die eigenen Kräfte zu mobilisieren.“ Es stecke ein enormer Einsatz dahinter, der Respekt abnötige.

Aktuell habe sie gleich fünf mögliche Neugründungen auf dem Tisch – von Menschen, die momentan Gleichgesinnte und ähnlich Betroffene suchen, um in der Gruppe Informationen und Erfahrungen auszutauschen. Neu starten könnten demnach: eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von psychisch Erkrankten und eine Selbsthilfegruppe zum Thema Reizdarm-Syndrom, ferner eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit Autismus und selektivem Mutismus, sodann eine Gruppe für Menschen mit Angststö-

rungen und eine Gruppe zum Thema Depression, die sich speziell an 18- bis 35-Jährige aus Lilienthal und Umgebung richtet. Poranski vermittelt Kontakte, gibt Starthilfe, unterstützt bei Raumfragen oder Referenten, bei Spielregeln wie Verlässlichkeit und Verschwiegenheit, dem fristgerechten Anzapfen von Fördertöpfen oder auch bei der Einrichtung digitaler Gruppentreffen.

Olaf Bargemann erklärt, Online-Zusammenkünfte könnten künftig vielleicht noch häufiger genutzt werden – zumal Treffen in Präsenz für manche Menschen ein zusätzlicher Stressfaktor sein können. Für viele Betroffene sei es in den heutigen Zeiten wesentlich, sich mit denjenigen auszutauschen, die wissen, wie sich ihre Lebenssituation anfühlt – und dass sie damit nicht alleine sind. Vielen drohe sonst die Vereinsamung. „Das gilt nicht nur, aber gerade auch bei psychischen Erkrankungen“, so der Lebenshilfe-Geschäftsführer. Die Kibs biete Ermutigung und auf Wunsch auch Moderation an; die 20-Jahr-Feier soll nach den Sommerferien stattfinden.

Die Kontaktstelle teilt sich als Mieterin die Räume mit den Guttemplern, deren Gebäude Am Stadtpark 14 in Osterholz-Scharmbeck liegt. Poranskis Sprechzeiten sind dienstags und donnerstags von 9 bis 13 Uhr sowie mittwochs von 15 bis 17 Uhr und nach Vereinbarung. Die Telefonnummer mit angeschlossenen Anrufbeantworter ist unverändert: 04791/ 982 90 01, die Mail-Adresse ist neu. Sie lautet selbsthilfe-osterholz@paritaetischer.de.



Olaf Bargemann

FOTOS: JASPERSEN



Katharina Poranski