

50 Gruppen beim Bremer Selbsthilfetag

## Aus eigener Kraft aus der Krise

Ulrike Troue 23.09.2019

Beim Bremer Selbsthilfetag am 28. September von 10 bis 18 Uhr in der Glocke stellen Betroffene und Angehörige ihre Themen und Hilfsangebote bei Krankheiten oder in Krisen vor. Es gibt auch kostenlose Vorträge.



Sabine Bütow, Geschäftsführerin des Netzwerks Selbsthilfe, und ihre Kollegin Imke Boidol (links). (Frank Thomas Koch)

Es kann so schnell gehen: Ein Unfall, eine Krankheit, der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen oder unverhoffte Arbeitslosigkeit ziehen einem den Boden unter den Füßen weg. Solche Schicksalsschläge können in eine tiefe Krise führen. Man fühlt sich auf einmal allein und leer.

Um einen Ausweg aus so einer schwierigen Situation heraus und Unterstützung zu finden, gibt es in Bremen und Umgebung 700 Selbsthilfegruppen. 20 000 Menschen haben sich ihnen angeschlossen. „Ich persönlich halte es für die größte Qualität von Selbsthilfegruppen, dass sie die Isolation von Betroffenen oder Angehörigen aufheben“, sagt Sabine Bütow als Geschäftsführerin des Netzwerks Selbsthilfe, das als zentrale Anlauf- und Vermittlungsstelle alle zwei Jahre den Bremer Selbsthilfetag ausrichtet.

In diesem Jahr wieder: Rund 50 Selbsthilfegruppen stellen ihre Themen und Angebote für Betroffene und Angehörige beim Bremer Selbsthilfetag am Sonnabend, 28. September, von 10 bis 18 Uhr in der Glocke an der Domsheide vor.

## **Eine große Entlastung**

In dem Augenblick, in dem sich Menschen in einer Krise trauen würden, sich nach außen zu zeigen, sei das Problem der Isolation in der von Vertraulichkeit geprägten Gemeinschaft mit anderen Betroffenen aufgehoben, erklärt Sabine Bütow. Das ist aus ihrer Sicht der erste wichtige Schritt raus aus der Krise.

Wer längere Zeit eine solche Gruppe aufsuche, erlebe vielleicht auch den Wechsel aus der Innensicht in eine gebende Rolle, fährt sie fort und zieht als bildlichen Vergleich ein „kaltes Büfett“ heran: Jeder tischt etwas auf, jeder kann sich aussuchen, was ihm schmeckt oder nicht.

Eine Selbsthilfegruppe ist darüber hinaus für alle ein geschützter Raum. Vertraulichkeit ist für alle Beteiligten selbstverständlich. Im Austausch mit anderen Betroffenen, die vor ähnlichen Herausforderungen und Problemen stehen, finden Menschen ein offenes Ohr, erleben Zuspruch, bekommen wichtige Tipps und Informationen. Das kann für Betroffene wie Angehörige eine große Entlastung und Hilfe sein. Der Erfahrungsaustausch ist praktisch Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Umgang mit psychisch oder chronischen Erkrankungen im Alltag ist nach Sabine Bütows Auskunft ein inhaltlicher Schwerpunkt des diesjährigen Bremer Selbsthilfetages. Über verschiedene Suchtformen oder seltene Erkrankungen können sich Besucher ebenfalls bei den Gruppen und Organisationen informieren oder auch ganz persönliche Fragen zu Krankheiten und herausfordernden Lebenssituationen stellen.

„Ich freue mich über die große Bereitschaft der Aussteller, sich darzustellen. Dadurch wird die Lebendigkeit der Selbsthilfe eindrucksvoll nach außen dokumentiert“, stellt ihre Kollegin Imke Boidol dazu fest.

Am Stand des Netzwerks Selbsthilfe können sich Betroffene und Angehörige zu weiteren Themen und Gruppen beraten lassen. Es vermittelt und berät in der Glocke ebenfalls gebührenfrei zu den kostenlosen Selbsthilfeangeboten.

Darüber hinaus gibt ein anspruchsvolles Vortragsprogramm und einen Workshop zum Thema Patientenverfügung (siehe Kasten). Und bei Kaffee, alkoholfreien Getränken, auch Cocktails, können Besucher im Foyer der Glocke die beim Bremer Selbsthilfetag gewonnen Eindrücke auf sich wirken lassen und sich vielleicht darüber mit anderen austauschen.

## **Großteil der Gruppen im Gesundheitsbereich tätig**

Etwa zwei Drittel der Selbsthilfegruppen in Bremen und umzu sind nach Auskunft von Sabine Bütow im Gesundheitsbereich angesiedelt. Es gibt auch Gruppen, die soziale Themen abdecken, zum Beispiel für Alleinerziehende, Erwerbslose, auch Transsexuelle und eine für arabisch sprechende Frauen.

„Bremen ist bundesweit für das ganze Bunte bekannt, dafür, dass Soziales einen hohen Stellenwert hat“, berichtet die Vereinsvertreterin. Selbsthilfe für Menschen mit geistiger Behinderung zu erschließen und zu organisieren ist nach Bütows Auskunft ein aktuelles Anliegen des Netzwerks Selbsthilfe, das versucht, dafür neue Konzepte zu entwickeln und diese Betroffenen zu begleiten.

Der Verein selbst ist nach Auskunft der Geschäftsführerin 1982 mit dem Ziel gegründet worden, Menschen zur Selbsthilfe zu befähigen. Acht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Teilzeit mit unterschiedlichen Qualifizierungen – von der Bürokauffrau bis zum Sozialwissenschaftler, von der Sozialarbeiterin bis zur Diplompädagogin – sind heute damit betraut, Menschen, die Hilfe in der Selbsthilfegruppe suchen oder selbst eine gründen möchten, zu unterstützen. Gemeinsam wird dann nach Lösungen gesucht. Sie informieren und beraten auch kostenlos über Förderungsmöglichkeiten durch die Krankenkassen oder die kommunale Förderung in Bremen. Konkret bieten sie zum Beispiel umfassende Starthilfe für Gruppenneugründungen an, kümmern sich um Öffentlichkeitsarbeit oder auch die Suche oder Bereitstellung von Räumen. Außerdem begleiten sie bei Bedarf bis zu zehn Mal die Gruppentreffen. Gibt es kein passendes Angebot vor Ort, kann möglicherweise die Volltextsuche über die Online-Datenbank Selbsthilfe-Wegweiser weiterhelfen.

„Jede kleine Gruppe kann in diesem Netzwerk mitwirken, sie muss dazu kein Mitglied sein“, hebt Sabine Bütow die Niedrigschwelligkeit der Angebote des Netzwerks Selbsthilfe hervor. „Wir sind kein Wohlfahrtsverband, unser Verein unterstützt dabei, Selbsthilfe leicht zu machen, erledigt die Organisation, damit soziales Engagement bleibt.“

## **Zur Sache**

Kostenfreie Vorträge  
im Kleinen Saal der Glocke:

10.30 bis 11.30 Uhr: Schmerzen bei chronischen Erkrankungen (Heinz Georg Panthey, Facharzt für Anästhesie, Schmerztherapie Delmenhorst)

12 bis 13 Uhr: Angehörige von psychisch Erkrankten (Uwe Gonther, ärztlicher Direktor und Chefarzt Ameos-Klinikum Dr. Heines, dazwischen Kompaktinformationen zum Thema Patientenverfügung (Wolfgang Reiter, Rechtsanwalt, Hospizhilfe Bremen)

14 bis 15 Uhr: Sucht/Alkoholsucht im Alter (Dieter Geyer, Chefarzt der Joannisbad-Fachkliniken Fredeburg und Holthausen Mühle)

15.30 bis 16.30 Uhr: Der Umgang mit Diagnosen: Wie integriert man seine Diagnose in sein Leben (Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil).

## **Weitere Informationen**

Der Selbsthilfetag 2019 wird am Sonnabend, 28. September, von 10 bis 18 Uhr im Konzerthaus „Die Glocke“, Domsheide, veranstaltet. Darüber hinaus bietet das Netzwerk Selbsthilfe in der Faulenstraße 31 Sprechzeiten an und ist unter Telefon 70 45 81 oder per E-Mail an [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com) zu erreichen. Näheres im Internet unter [www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com) oder [www.selbsthilfe-wegweiser.de](http://www.selbsthilfe-wegweiser.de).

**aus: Weser-Kurier 24.09.2019**

---