

Die Leitplanken der Seele -wie/warum Selbsthilfe wirkt

Wichtiges Engagement in eigener Sache

Selbsthilfe ist vielschichtig und ein fester Anker des gesellschaftlichen Miteinanders. Das Netzwerk Selbsthilfe Bremen/Nordniedersachsen e.V. bietet insgesamt über 700 Selbsthilfegruppen Unterstützungen jeglicher Art an. Imke Boidol vom Netzwerk im Gespräch mit Peter Rehbein (ehemaliger) und Andreas Weippert (aktueller Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe Seelensprung für Menschen mit bipolarer Störung) über Staffelstabweitergabe, Nutzen und Aussichten der Selbsthilfe.

Boidol: Herr Rehbein, wie schwer war das Abgeben Ihrer Funktion in der Selbsthilfegruppe?

Rehbein: Mir wurde die Entscheidung abgenommen, da mein Körper entsprechende Signale sendete. Ich bin aber froh und dankbar, dass es mit Seelensprung nahtlos weiter geht.

Boidol: Herr Weippert, warum haben Sie sich zur Verfügung gestellt?

Weippert: Ich übernehme gerne diese Verantwortung und gehe nicht nur für mich mit dem Thema Bipolarität nach außen. Darüber hinaus ist für mich sowohl in manischen als auch in depressiven Phasen jegliche Alltagsstruktur hilfreich und damit auch das Wirken für die Gruppe.

Boidol: Wobei hilft bzw. half Ihnen die Selbsthilfegruppe?

Rehbein: Für die Seele ist der Austausch mit Gleichkranken in einem geschützten Rahmen hilfreich. In der Gruppe gab und gibt es durch die jeweilige Eigeninitiative der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Austausch wertneutral und ohne Pauschalisierung.

Weippert: Wir sind alle Experten in eigener Sache. Mir hilft Seelensprung, die Leitplanken des Lebens einzuhalten und mich darin sicherer und gefestigter zu bewegen.

Boidol: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Rehbein: Für die Gruppe weiterhin aktive Mitglieder, die neben der ärztlichen Behandlung auch auf diesem Wege sich selbst helfen wollen und können.

Weippert: Allgemein eine erhöhte Akzeptanz des Andersseins im Zwischenmenschlichen für unsere Gesellschaft wäre schön und hilfreich.

Die bipolare Störung ist geprägt von starken Stimmungsschwankungen zwischen Manie und Depression. Ungefähr zwei bis drei Prozent der Gesamtbevölkerung ist laut der WHO weltweit daran erkrankt. In Bremen trifft sich die Gruppe Seelensprung beim Netzwerk Selbsthilfe Bremen/Nordniedersachsen e.V. jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat.

Das Netzwerk organisiert alle zwei Jahre die Selbsthilfetage in der Unteren Rathaushalle. Neben der Gruppe Seelensprung werden über 50 andere Gruppen aus den Bereichen Psychosoziales, chronische und seltene Erkrankungen, Sucht, Familie u. Soziales, Gesundheitsförderung und Migration am 8. und 9. September ihre Themen und Angebote der Öffentlichkeit präsentieren und Gelegenheit geben miteinander ins Gespräch zu kommen.



Bildunterschrift:

(v.l.n.r.) Peter Rehbein, Imke Boidol und Andreas Weippert machen auf die Selbsthilfetage unter dem Motto „Das kann Selbsthilfe – Chancen für jedes Alter“ im Bremer Rathaus am 8. und 9. September aufmerksam.

Hinweis:

Imke Boidol steht Ihnen für weitere Informationen telefonisch unter 0421-70 45 81 bzw. per Mail imke.boidol@netzwerk-selbsthilfe.com zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.netzwerk-selbsthilfe.com.