

Protokoll der Plenumsitzung SelbsthilfeRing Bremen am 30.01.2025

Zeit: 18 Uhr bis 20:00 Uhr
Anwesend vor Ort: 21 Personen aus 16 Gruppen
Gesprächsleitung: Imke Boidol
Ort: Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstraße 31, 28195 Bremen

- TOP 0:** Kurze Vorstellungsrunde
TOP 1: Präsentation **Leben mit SHT - Selbsthilfegruppe für Schädelhirntrauma-Betroffene**
TOP 2: Das neue **Leitbild der Selbsthilfekontaktstelle** plus **neuer Look**
TOP 3: **SelbsthilfeTag 2025: Termine, Ablauf, Motto**
TOP 4: Bericht **Patientenvertretung Bremen** (Pat.V.)
TOP 5: **Verschiedenes**, Termine, Ankündigungen
-

- TOP 1:** Daniel Schmidt präsentiert die Aktivitäten und Aufgaben der **Selbsthilfegruppe für Schädelhirntrauma- Betroffene (Leben mit SHT)**

Die SHT-Gruppe gibt es seit ca. 8 Jahren im Netzwerk, die Treffen sind immer am 3. Montag im Monat, ab 17 Uhr.

Was ist ein Schädelhirntrauma – SHT?

- eine Verletzung des Schädels und/ oder des Gehirns
- tritt häufig auf bei Unfällen, Stürzen, Sportverletzungen oder Gewalteinwirkungen
- es kann zu einer direkten Schädigung des Schädels kommen, oder auch zu einer Beeinträchtigung der Gehirnfunktion
- 270.000 Fälle pro Jahr

SHT-Einteilung

- Leichtes SHT - Grad 1 - Bewusstlosigkeit: 5-60 min
- Mittleres SHT - Grad 2 - Bewusstlosigkeit: bis zu 24 Std
- Schweres SHT - Grad 3 - Bewusstlosigkeit: mehr als 24 Std

Folgen eines SHT

- allgemeine Leistungsbeeinträchtigung
- reduzierte Aufmerksamkeitsdauer
- Orientierungsprobleme Ort und Zeit
- motorische und sensorische Funktionsstörungen
- exekutive Funktionsstörung

Hinzu kommen

- Störungen des Antriebs, Mangel an Initiative
- Depressionen, Angststörungen, Distanzlosigkeit
- Persönlichkeits- und Verhaltensänderungen
- Schlafstörungen Gedächtnisprobleme, Vergesslichkeit (Amnesie)

Austausch in der Selbsthilfegruppe

- einander zuzuhören und sich nicht rechtfertigen zu müssen
- sich gegenseitig zu stärken, motivieren und Halt geben
- sich mal Luft machen und verständlich nachzuempfinden

Das sagen Betroffene:

- “ zu wissen, dass es anderen auch so geht, tut gut - ich bin nicht alleine”
- “Wissensaustausch - wie machen die anderen das”
- “zusammen sein unter “Freunden”

Aus der SHG entsteht der Verein Leben mit SHT e.V.

- Öffentlichkeitsarbeit
- Selbsthilfegruppen
- Anlaufstelle
- Hilfestellungen



Weitere Informationen unter: <https://www.leben-mit-sht.de/>

Anschließende Diskussion und Fragerunde:

- Anmerkung: Folgen des SHT sind ähnlich der Symptome von ADHS.
- SHT kann viele Ursachen haben: Unfälle, Hirn-Aneurysma, Schlaganfall, nach Krebs oder Operationen. Die Ursachen können vielfältig sein, doch die Auswirkungen und Symptome sind sehr ähnlich.
- Frage: Ist Neurogenese möglich? (Erklärung von WikiPedia.org: Als Neurogenese wird die Bildung von Nervenzellen aus bestimmten Stamm- oder Vorläuferzellen bezeichnet.) Gemeint ist die neue Verknüpfung/ Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn, sodass ein „Neu-Lernen“ passiert.
Antwort: Dies ist in vielen Fällen auch nach einem SHT möglich, aber nicht allumfassend und einmal erworbene Einschränkungen der Gehirnleistung bleiben oft erhalten.
- Frage: Kann ein SHT Auswirkungen auf den Charakter haben?
Antwort: Ja, persönliche Veränderungen werden von vielen Betroffenen und deren Angehörigen beschrieben
- Das hilft im Alltag: sehr viel Struktur, viel aufschreiben, Fotos machen, Pausen und Erholung für den Kopf einplanen.

TOP 2: Das neue Leitbild der Selbsthilfekontaktstelle plus neuer Look

Das Netzwerk Selbsthilfe hat für sich ein Leitbild verfasst, in dem zum einen beschrieben wird, wer und was das Netzwerk ist und welche Kernaufgaben wir in unserem Portfolio haben. Zum anderen wird darin beschrieben, für was Netzwerk Selbsthilfe steht, was in Selbsthilfegruppen erwünscht ist und welche Haltungen das Netzwerk Selbsthilfe als Selbsthilfekontaktstelle ablehnt. (Das Leitbild ist dem Protokoll als Anhang beigelegt).

Neues Design: Nach langer Zeit hat sich Netzwerk Selbsthilfe vom „alten Design“ mit den orange-roten Kreisen verabschiedet. Das neue Corporate Design hat einen modernen reduzierten Look und sieht im Sinne der Vielfalt bunter aus als vorher. Neu gestaltet wurden

bisher Flyer und Visitenkarten für die Kontaktstelle. Weitere Anpassungen z.B. bei Roll-Ups werden nach und nach folgen.

Die neue WORT-BILD-MARKE:



Der neue Flyer ist als Anhang beigefügt und kann bei Bedarf auch gerne in der Kontaktstelle nachgefragt oder abgeholt werden.

TOP 3: SelbsthilfeTag 2025: Termine, Ablauf, Motto

Gemeinsam schauen wir uns noch einmal an, unter welchem Motto die vergangenen Selbsthilfetag stattgefunden haben. Nach einer kurzen Diskussion und Vorschlägen aus dem Publikum einigt sich das Plenum auf das folgende Motto: **Welcome! Selbsthilfe ist Begegnung.** Das Wort Welcome soll dabei ggf. in den neuen bunten Farben des Netzwerks gestaltet werden, evtl. mit schwarzer Umrandung damit es auch bei einer Rot-Grün-Leseschwäche lesbar ist. Der Zusatz: „Begegnung schafft Emotionen“ soll eventuell als Untertitel Verwendung finden. Die Abstimmung des Plakatentwurfs wird im kommenden Plenum im April erfolgen. Mit der Erstellung wird die neue Grafikerin der Kontaktstelle beauftragt. Es ist vorgesehen, dass sie Ihren Entwurf dann persönlich präsentieren wird.



Motto SH-Tag 2023

TOP 4: Der Vertreter des SelbsthilfeRings Joachim Schimanski berichtet von der **Patientenvertretung Bremen (Pat.V.)**

Entfällt leider aus Krankheitsgründen, TOP verschiebt sich in den Plenum-Termin im April.

TOP 5: Verschiedenes, Termine, Ankündigungen

- Anmerkung aus dem Publikum: Bitte um **Diskretion und Anonymität im Flur** und den Räumlichkeiten des Netzwerk Selbsthilfe, Fragen „Welche Gruppe seid Ihr denn?“ sind von einigen unerwünscht. Auch unten auf der Straße vor dem Hauseingang. Denn wer eine Antwort gibt, „outet“ immer gleichzeitig auch die anderen Gruppen-Teilnehmenden, die vielleicht nicht so offen damit umgehen möchten.
- Das **Fortbildungsprogramm** Netzwerk Selbsthilfe HJ 01/ 2025 ist erschienen.

- Aus dem Plenum kam der Wunsch/Vorschlag, dass es schön wäre, wenn es eine Art **Auszeichnung in der Selbsthilfe** geben würde, etwa analog der Auszeichnung „Bremer Frau des Jahres“.
- Am Mittwoch, den 9.4.25, von 17-19 Uhr veranstaltet die Rheumaliga Bremen den **Rheuma-Info-Tag**. Der Veranstaltungsort ist im Tagungszentrum Forum K im Rotes Kreuz Krankenhaus, Osterstraße 1a, Bremen-Neustadt. Programminfos unter: <https://www.rheumaliga-bremen.de/rheuma-info-tag-2025/>
- Die **Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe behinderter Menschen Bremen e.V.** (LAGS) wird dieses Jahr 50 und präsentiert sich online ebenfalls in einem neuen Design, zu dem gerne Hinweise und Anregungen für Verbesserungen entgegengenommen werden. <https://www.lags-bremen.de/>. Neben ihrem Jubiläum sind sie in diesem Jahr zudem auch Ausrichter für das 3-tägige Gesamttreffen ihres Bundesverbands, der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung (BAG SH). Das Veranstaltungsprogramm wird aktuell zusammengestellt.

SAVE THE DATES:

Eine öffentliche Veranstaltung der Jungen Selbsthilfe (JuSH) im Frühjahr für den SelbsthilfeRing

23. April (Mi.) + 18.00 Uhr + Plenum

28. August (Do.) + 18.00 Uhr + Plenum

17. September + 18.00 Uhr + Dankeschön-Konzert im Kleinen Glocke-Saal

20. September + 10.00-17.00 Uhr + SelbsthilfeTag in der Glocke

19. November (Mi.) + 18.00 Uhr + Plenum

Bremen, den 06.02.2025

zusammengestellt von Anneke Imhoff