



Mit Telefon- und später Videokonferenzen gelang im Bremer Netzwerk weiterhin der persönliche Austausch.

Struktur geben im Lockdown

Die Selbsthilfekontaktstelle vom Netzwerk Selbsthilfe Bremen e. V. schaffte es, ihre Hilfsangebote in der Pandemie komplett umzustrukturieren. So erhielten Betroffene und deren Angehörige auch im Corona-Lockdown ein vielfältiges Hilfsangebot. Von **Sabine Bütow**

Auch das Netzwerk Selbsthilfe e. V. musste sich in der Corona-Zeit auf neue Herausforderungen einstellen. Zunächst ersetzten wir die Präsenzpflcht durch das Homeoffice und strukturierten damit die Anwesenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die telefonische Erreichbarkeit um. Ziel war es, auch unter den neuen Bedingungen von Montag bis Freitag feste Zeiten zu sichern, in denen wir für Anfragen sicher zu erreichen waren. Per Mail konnten Interessenten natürlich weiterhin jederzeit mit uns Kontakt aufnehmen. Im Homeoffice erarbeitete das Netzwerk Selbsthilfe in kürzester Zeit neue Themenfelder, vor allem in Bezug auf die Digitalisierung der Selbsthilfe. Das Fortbildungsprogramm unseres Netzwerks erweiterte sich nicht nur um digitale Varianten, es kamen auch völlig neue Inhalte dazu. So konnten sich Selbsthilfegruppen nun beispielsweise fortbilden, wie man Telefonkonferenzen bestmöglich moderiert, wie sich Videokonferenzen einrichten und moderieren lassen und welche Vor- und Nachteile die verschiedenen Videokonferenz-Anbieter auszeichnen.

Auf der Suche nach Alternativen. Zeitweise durften sich die Selbsthilfegruppen inner- und außerhalb des Netzwerks nicht mehr in Präsenz treffen. Für die Betroffenen war es schwierig, ohne den so wertvollen persönlichen Austausch in Kontakt zu bleiben. Die von außen vorgegebene Isolation verunsicherte Viele, setzte aber auch die Suche nach Alternativen in Gang. Schon sehr früh bot das Netzwerk die technische Möglichkeit an, sich sowohl gruppenübergreifend als auch gruppenindividuell in Telefonkonferenzen auszutauschen. In den gruppenübergreifenden Konferenzen konnten Akteure ihre eigenen Unsicherheiten mit der neuen Struktur ansprechen und gleichzeitig erfahren, dass auch ohne Blickkontakt ein intensiver Austausch möglich ist. Besonders für Selbsthilfegruppen aus den Bereichen psychische Erkrankung und Sucht war das Angebot der gruppenindividuellen Telefonkonferenzen sehr hilfreich, um den Kontakt innerhalb der Gruppe aufrecht zu erhalten.

Für den Suchtbereich erarbeitete das Netzwerk Selbsthilfe zudem – aufgrund der vielen weggefallenen Präsenzangebote, die zuvor den Alltag der Betroffenen strukturiert hatten – einen Notfallplan für individuelle Telefonberatungen und Hilfestellun-

gen. Dieser Überblick enthielt auch die Angebote anderer Träger und war ein wertvoller Baustein in der Beratung. Aus den Gruppen erfuhren wir später, dass dies die Betroffenen stabilisierte.

Kommunikationsfluss blieb intakt. Über die Website des Netzwerks und über Mail-Verteiler erhielten die Gruppen stets aktuelle Informationen rund um das Thema Corona, aber auch zur Selbsthilfe allgemein, zu Hygienekonzepten sowie zu digitalen Tools. Wesentlich war zudem die Aufrechterhaltung des Kommunikationsflusses zu anderen Institutionen wie Krankenkassen, senatorischen Dienststellen oder dem Gesundheitsamt. Besonders herausfordernd waren die Neugründungen zum Krankheitsbild Long Covid. Die Nachfrage nach Beratung zeigt, dass hier ein steigender Bedarf auf die Kontaktstellen zukommt.

Kreativität und Solidarität waren und sind die Prämissen dieser Zeit. Durch die digitale Vernetzung und die veränderten Angebote konnten wir auf dieser Basis die Selbsthilfelandchaft in Bremen so stabilisieren, dass sie ihrem gesellschaftlichen Auftrag auch unter den Coronabedingungen gerecht werden konnte. ■

Sabine Bütow ist Geschäftsführerin im Netzwerk Selbsthilfe – Selbsthilfekontaktstelle Bremen/Nordniedersachsen e. V.

Netzwerk Selbsthilfe

Das **Netzwerk Selbsthilfe – Selbsthilfekontaktstelle Bremen/Nordniedersachsen e. V.** unterstützt rund 20.000 Selbsthilfeaktive in rund 700 regionalen Gruppen – in der Gründungsphase, während der laufenden Arbeit oder auch bei der Finanzierung von Projekten. Die Vermittlung von Wohnpartnerschaften zwischen älteren Menschen und Studierenden, das Projekt „Zeit schenken“ sowie die Unterstützungen für pflegende Angehörige runden das Angebot ab. Das Netzwerk ist ein gemeinnütziger, unabhängiger Verein, der keinem Verband angehört.

Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e. V.
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
info@netzwerk-selbsthilfe.com
netzwerk-selbsthilfe.com